

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №17
имени Героя Российской Федерации Л.Р.Квасникова

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» сентября 2017 г.
Протокол № 17

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №17
Жемчугова
«31» сентября 2017 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
«Я учусь владеть собой»

Возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Швец Светлана Анатольевна,
педагог-психолог

г. Узловая, 2017

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы – социально-педагогическая

Уровень - стартовый

Программа к курсу «Я учусь владеть собой» составлена в соответствии с требованиями Концепции развития дополнительного образования детей

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами.

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18 ноября 2015 г. N 09-3242
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ СОШ №17.

1.2. Актуальность

Начало школьной жизни - серьезное испытание для большинства детей, входящих в первый класс. Они должны привыкать к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям. Как правило, ребята стремятся стать школьниками, но для многих из них школьный распорядок слишком регламентирован и строг. Особенно сложно «перестроиться» тем детям, которые еще эмоционально не готовы к роли школьника - для них период адаптации к школе может быть травмирующим.

Особенность психологии ребенка младшего школьного возраста заключается в том, что он еще мало осознает свои переживания и далеко не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности в школе ребенок чаще всего отвечает эмоциональными реакциями - гневом, страхом, обидой.

Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Если не сделать этого, неотрагированные чувства будут долго определять жизнь ребенка, создавая все новые субъективные трудности.

В младшем школьном возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности, внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии. Поэтому именно на этом этапе ребенок может успешно овладевать средствами и способами анализа своего поведения и поведения других людей. Предлагаемая программа формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей направлена на решение этих задач.

1.3. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы состоят в том, что в нее включено большое количество игр, упражнений, техник, направленных на развитие умения управлять своим настроением, умения различать эмоциональные ощущения и определять их характер, умения находить выход из трудных ситуаций, умения анализировать свои поступки и поступки других людей и т.д. В структуру программы входит теоретический

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы – социально-педагогическая

Уровень - стартовый

Программа к курсу «Я учусь владеть собой» составлена в соответствии с требованиями Концепции развития дополнительного образования детей

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами.

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18 ноября 2015 г. N 09-3242
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ СОШ №17.

1.2. Актуальность

Начало школьной жизни - серьезное испытание для большинства детей, входящих в первый класс. Они должны привыкать к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям. Как правило, ребята стремятся стать школьниками, но для многих из них школьный распорядок слишком регламентирован и строг. Особенно сложно «перестроиться» тем детям, которые еще эмоционально не готовы к роли школьника - для них период адаптации к школе может быть травмирующим.

Особенность психологии ребенка младшего школьного возраста заключается в том, что он еще мало осознает свои переживания и далеко не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности в школе ребенок чаще всего отвечает эмоциональными реакциями - гневом, страхом, обидой.

Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Если не сделать этого, неотрагированные чувства будут долго определять жизнь ребенка, создавая все новые субъективные трудности.

В младшем школьном возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности, внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии. Поэтому именно на этом этапе ребенок может успешно овладевать средствами и способами анализа своего поведения и поведения других людей. Предлагаемая программа формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей направлена на решение этих задач.

1.3. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы состоят в том, что в нее включено большое количество игр, упражнений, техник, направленных на развитие умения управлять своим настроением, умения различать эмоциональные ощущения и определять их характер, умения находить выход из трудных ситуаций, умения анализировать свои поступки и поступки других людей и т.д. В структуру программы входит теоретический

Количество человек в группе: от 15 учащихся (возможна работа по этой программе и со всем классом).

Противопоказания к применению данной программы: повышение температуры, обострение хронического или развитие какого-либо острого заболевания, умственная отсталость и психотические расстройства различного генеза.

1.6. Цели и задачи программы:

Цель: развитие эмоциональной регуляции поведения детей, предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе.

Для достижения этой цели поэтапно решаются следующие задачи:

Задачи:

- развивать у детей умение управлять своим настроением;
- учить детей различать эмоциональные ощущения, определять их характер (хорошо, радостно, неприятно);
- знакомить детей с разными способами выражения эмоций;
- научить детей поиску выхода из трудной ситуации, изменить которую невозможно;
- учить детей способам саморегуляции;
- научить детей прогнозировать ситуацию и делать ответственный выбор;
- дать знание об условиях достижения успеха.

1.7. Содержание программы.

Содержанием программы является формирование у детей навыка эмоциональной регуляции поведения. Отработка навыков проходит в три этапа:

- получение информации о содержании того или иного навыка;
- применение полученных знаний в конкретных ситуациях (отработка навыка);
- перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь ребенка (осуществляется при тесном контакте психолога с учителями и родителями детей, посещающих занятия).

Данная программа реализуется поэтапно.

I этап Организационный.

1. Выявление запросов от администрации образовательного учреждения, педагогов и родителей.
2. Выбор стратегий просветительской работы с родителями, педагогами.
3. Мотивирование первоклассников на активное участие в занятиях кружка.
4. Информирование администрации и педагогов о целях и задачах программы и ознакомление с ее содержанием для проведения мероприятий с детьми.

II этап. Формирующий

1. Формирование групповой структуры.
2. Проведение развивающих занятий по программе.

III этап. Поддерживающий

1. Анализ обратной связи, полученной от детей, педагогов и родителей об особенностях изменений в эмоциональной сфере.
2. Совместный анализ ситуации с педагогами, выработка тактик и стратегий педагогической поддержки младших школьников и достигнутых ими результатов в развитии эмоциональной сферы.
3. Индивидуальное поддерживающее консультирование родителей первоклассников.

Методологической основой содержания программы послужили научно – теоретические и научно – методические материалы Крюкова С. В. «Я учусь владеть собой» [12], Баженова О.В. «Тренинг эмоционально – волевого развития для дошкольников и младших школьников» [2], Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. «Учим детей общению» [11], Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?» [17].

ЗАНЯТИЕ 1-2 «Такие разные настроения»

Цель: знакомство с понятием «настроение», развивать умение различать эмоциональные ощущения, определять их характер.

ЗАНЯТИЕ 3-4 «Даже если...» - «В любом случае...»

Цель: развивать умение детей управлять своим настроением, учить детей искать выход из трудных ситуаций.

ЗАНЯТИЕ 5-6 «Я справился!»

Цель: дать представление о связи между мыслями и поведением, закрепить навыки работы с «позитивными мыслями», обучение способам саморегуляции.

ЗАНЯТИЕ 7-8 «Мой выбор»

Цель: осознание понятия «доброта», учить детей прогнозировать ситуацию и делать выбор.

ЗАНЯТИЕ 9-10 «Успех – это...»

Цель: познакомить детей с составляющими успеха и условиями достижения успеха.

ЗАНЯТИЕ 11 «Мостик дружбы»

Цель: развитие коммуникативных навыков, доброжелательного отношения друг к другу.

ЗАНЯТИЕ 12-13 «Тайм - аут»

Цель: обучение детей приемам саморегуляции в критических ситуациях, развитие умения регулировать свое агрессивное поведение.

ЗАНЯТИЕ 14 «Как победить свой страх?»

Цель: развитие у детей уверенности в себе.

ЗАНЯТИЕ 15 «Я умею владеть собой!»

Цель: закрепление полученных на занятиях знаний и навыков.

1.8. Планируемые результаты.

В процессе изучения программы «Я учусь владеть собой» обучающиеся овладеют универсальными учебными действиями (УУД): личностными, регулятивными, познавательными, коммуникативными. Каждый модуль программы раскрывает возможность для формирования УУД, определяемые его функцией и его предметным содержанием.

Личностные универсальные учебные действия:

У первоклассника будут сформированы:

- мотивация общения и взаимодействия;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, принятие себя и других;
- развитие позитивной самооценки;
- развитие этических чувств как регуляторов морального поведения;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Регулятивные универсальные учебные действия:

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные педагогом-психологом ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку взрослого, товарищей, родителей и других людей;
- умение добиваться общих целей;
- умение работать в команде;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные универсальные учебные действия:

Первоклассник научится:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;
- создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера;
- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной речи;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- разовьёт своё внимание, наблюдательность, сосредоточенность, интерес.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Учащийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

- **Календарный учебный график.**
- **Количество учебных недель: 15.**
- **Продолжительность каникул:** с 13.02.17 по 19.02.17г., весенние с 23.03.17 по 25.05.17г.
- **Даты начала и окончания учебных периодов:** с 1.02.17г. по 22.03.17г., с 03.04.17г. по 25.05.17г.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	февраль	2.02	16.00-17.00	Работа с текстом рассказа, игры	1	ЗАНТИЕ 1 «Такие разные настроения»	класс	Обсуждение упражнений, рефлексия в конце занятия
		3.02	16.00-17.00	Работа с текстом рассказа, игры	1	ЗАНТИЕ 1 «Такие разные настроения»		Повторение пройденного, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
2	февраль	7.02	16.00-17.00	Работа с текстом рассказа, игры	1	ЗАНТИЕ 1 «Такие разные настроения»	класс	Обсуждение упражнений, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
		9.02	16.00-17.00	Работа с текстом рассказа, с плакатами, игры	1	ЗАНТИЕ 2 «Такие разные настроения»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
		10.02	16.00-17.00	Работа с текстом рассказа, с плакатами, игры	1	ЗАНТИЕ 2 «Такие разные настроения»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
3	февраль	14.02	16.00-17.00	Работа с текстом рассказа, с плакатами, игры	1	ЗАНТИЕ 2 «Такие разные настроения»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
		16.02	16.00-17.00	Работа с раскрасками и музыкальными отрывками, игры	1	ЗАНЯТИЕ 3 «Даже если...» - «В любом случае...»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
		17.02	16.00-17.00	Работа с раскрасками по теме, с музыкальными отрывками, игры	1	ЗАНЯТИЕ 3 «Даже если...» - «В любом случае...»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
	февраль	21.02	16.00-17.00	Работа с раскрасками по теме, с	1	ЗАНЯТИЕ 3 «Даже если...» - «В любом случае...»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание

				музыкальными отрывками, игры				
4	февраль	28.02	16.00-17.00	Работа с текстом. опыт и дискуссия, игры	1	ЗАНЯТИЕ 4 «Даже если...» - «В любом случае...»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
	март	2.03	16.00-17.00	Работа с текстом, опыт и дискуссия, игры	1	ЗАНЯТИЕ 4 «Даже если...» - «В любом случае...»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
		3.03	16.00-17.00	Работа с текстом, опыт и дискуссия, игры	1	ЗАНЯТИЕ 4 «Даже если...» - «В любом случае...»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
5	март	7.03	16.00-17.00	Работа с текстом, дискуссия, упражнения в малых группах	1	ЗАНЯТИЕ 5 «Я справился!»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
		9.03	16.00-17.00	Работа с текстом, дискуссия, упражнения в малых группах	1	ЗАНЯТИЕ 5 «Я справился!»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
		10.03	16.00-17.00	Работа с текстом, дискуссия, упражнения в малых группах	1	ЗАНЯТИЕ 5 «Я справился!»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
6	март	14.03	16.00-17.00	Работа с текстом, упражнения, дискуссия, рисование	1	ЗАНЯТИЕ 6 «Я справился!»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
		16.03	16.00-17.00	Работа с текстом, упражнения, дискуссия, рисование	1	ЗАНЯТИЕ 6 «Я справился!»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
		17.03	16.00-17.00	Работа с текстом, упражнения.	1	ЗАНЯТИЕ 6 «Я справился!»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия,

				дискуссия, рисование				домашнее задание
7	март	21.03	16.00-17.00	Работа с текстом, дискуссия, игры	1	ЗАНЯТИЕ 7 «Мой выбор»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
		23.03	16.00-17.00	Работа с текстом, дискуссия, упражнения	1	ЗАНЯТИЕ 7 «Мой выбор»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
		24.03	16.00-17.00	Работа с текстом, дискуссия, упражнения	1	ЗАНЯТИЕ 7 «Мой выбор»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
8	март	28.03	16.00-17.00	Работа с текстом, дискуссия, упражнения	1	ЗАНЯТИЕ 8 «Мой выбор»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
		30.03	16.00-17.00	Работа с текстом, дискуссия, упражнения	1	ЗАНЯТИЕ 8 «Мой выбор»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
		31.03	16.00-17.00	Работа с текстом, дискуссия, игры	1	ЗАНЯТИЕ 8 «Мой выбор»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
9	апрель	4.04	16.00-17.00	Работа с текстом, дискуссия, игры	1	ЗАНЯТИЕ 9 «Успех – это...»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
		6.04	16.00-17.00	Работа с текстом, дискуссия, игры	1	ЗАНЯТИЕ 9 «Успех – это...»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
		7.04	16.00-17.00	Работа с текстом, дискуссия, игры	1	ЗАНЯТИЕ 9 «Успех – это...»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
10	апрель	11.04	16.00-17.00	Упражнения, дискуссия, игры	1	ЗАНЯТИЕ 10 «Успех – это...»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
		13.04	16.00-17.00	Упражнения,	1	ЗАНЯТИЕ 10	класс	Обсуждение рассказа,

				дискуссия, игры		«Успех – это...»		рефлексия в конце занятия, домашнее задание
		14.04	16.00-17.00	Упражнения, дискуссия, игры	1	ЗАНЯТИЕ 10 «Успех – это...»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
11	апрель	18.04	16.00-17.00	Работа с текстом, дискуссия, игры	1	ЗАНЯТИЕ 11 «Мостик дружбы»	класс	Рефлексия в конце занятия, домашнее задание
		20.04	16.00-17.00	Работа с текстом, дискуссия, игры	1	ЗАНЯТИЕ 11 «Мостик дружбы»	класс	Рефлексия в конце занятия, домашнее задание
		21.04	16.00-17.00	Работа с текстом, дискуссия, игры	1	ЗАНЯТИЕ 11 «Мостик дружбы»	класс	Рефлексия в конце занятия, домашнее задание
12	апрель	25.04	16.00-17.00	Игры и упражнения	1	ЗАНЯТИЕ 12 «Тайм - аут»	класс	Повторение, рефлексия в конце занятия, домашнее задание
		27.04	16.00-17.00	Игры и упражнения	1	ЗАНЯТИЕ 12 «Тайм - аут»	класс	Повторение,
		28.04	16.00-17.00	Игры и упражнения	1	ЗАНЯТИЕ 12 «Тайм - аут»	класс	рефлексия в конце занятия, домашнее задание
13	май	2.05	16.00-17.00	Работа с текстом, дискуссия, изготовление макета	1	ЗАНЯТИЕ 13 «Тайм - аут»	класс	Повторение,
		4.05	16.00-17.00	Работа с текстом, дискуссия, изготовление макета	1	ЗАНЯТИЕ 13 «Тайм - аут»	класс	рефлексия в конце занятия, домашнее задание
		5.05	16.00-17.00	Работа с текстом, дискуссия, изготовление макета	1	ЗАНЯТИЕ 13 «Тайм - аут»	класс	Повторение,
14	май	11.05	16.00-17.00	Работа с текстом, дискуссия,	1	ЗАНЯТИЕ 14 «Как победить свой	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия

				изготовление макета		страх?»		
		12.05	16.00-17.00	Работа с текстом, дискуссия, игры	1	ЗАНЯТИЕ 14 «Как победить свой страх?»	класс	Обсуждение рассказа, рефлексия в конце занятия
	май	16.05	16.00-17.00	Работа с текстом, дискуссия, игры	1	ЗАНЯТИЕ 14 «Как победить свой страх?»	класс	Рефлексия в конце занятия, обсуждение рассказа
15		18.05	16.00-17.00	Работа с текстом, дискуссия, упражнение - тренинг	1	ЗАНЯТИЕ 15 «Я умею владеть собой!»	класс	Диагностика результатов, вручение сертификата «Я умею владеть собой»
		19.05	16.00-17.00		1	ЗАНЯТИЕ 15 «Я умею владеть собой!»	класс	Диагностика результатов, вручение сертификата «Я умею владеть собой»
	май	23.05	16.00-17.00		1	ЗАНЯТИЕ 15 «Я умею владеть собой!»	класс	Диагностика результатов, вручение сертификата «Я умею владеть собой»

Список литературы:

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе.-М.: ТЦ Сфера, 2003.-88с.
2. Баженова О.В. Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010.-192с.
3. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна. — Москва; Воронеж: Ин-т практической психологии, 1995.
4. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М., 2000.
5. Васильева Е.В. АРТ – терапия / учебно – методическое пособие. Иваново 1999 г.
6. Голдина А.П., А.В.Худяков О.Ю.Смирнова С.В.Васильев Групповая интегративная арт-терапия детей и подростков. Часть 1., М.: Генезис, 2007.- 254 с.
7. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения: Практикум. Новосибирск; М., 2003.
8. Дубровина И.В. Практическая психология образования. – М.: Просвещение, 2003.
9. Копытин А.И. Основы АРТ – терапии, - Санкт – Петербург, 1999 г.
10. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека.- М.: ТЦ «Сфера», при участии «Юрайт - М», 2001.
11. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. – Ярославль, 1996.
12. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 2002. – 208с.
13. Мардер Л.Д. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Генезис, 2007. – 143с., ил.
14. Дрезнина М. Игры на листе бумаги. Эмоционально-развивающие игры