

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

"Прогимназия Олимпионик"

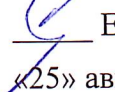
РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол № 1
от «25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР МАОУ «Прогимназия
Олимпионик»

 Е. А. Коньковская
«25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
«Прогимназия Олимпионик»

 К. А. Афанасьева
«25» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально- педагогической направленности**

«Занятия с педагогом-психологом по программам»

Саратов 2022.

Пояснительная записка

В соответствии с задачами возрастного развития одним из главных критериев возраста является самосознание, открытие своего Я. В этот период формируется Я – концепция ребенка в возрасте от 7 лет, в которой присутствует реальное и идеальное представление о себе. Интерес к своему «Я» растёт исходя из физиологических (рост, вес, внешность), социальных (роль, статус) изменений. Часто дети задают себе вопрос: «Кто Я?», «Для чего Я живу?», пытаясь осмыслить, что происходит.

Образ «Я» - не только самоописание, но это и самопредставление, установка, отношение к самому себе. Подростковый период знаменуется тем, что в этот момент ребёнок подвержен различным негативным влияниям, и нам взрослым очень важно не пропустить этот опасный период.

Как сберечь «человеческое» в человеке? Как в нашей несправедливой жизни спасти наших детей? Эти проблемы глубоко волнуют сегодня тех, кто непосредственно работает с подростками, и они используют все средства, чтобы предупредить подростков, уберечь их от шага, который может изменить их жизнь далеко не в лучшую сторону.

Данная программа поможет детям разобраться в том: как не оказаться на краю пропасти; как вести правильный здоровый образ жизни; как выбирать цели и достигать их, чтобы быть успешным.

В программу включены тренинги и упражнения, которые будут способствовать коррекции поведения и отношения к решению выявленных проблем, а также способствовать успешной адаптации и социализации в обществе.

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов. 1 раз в неделю.

Актуальность

Обусловлена частыми обращениями детей к психологу по поводу проблем в самореализации. Несовершеннолетние часто просят провести у них какой-либо тренинг или игру, направленные на самопознание и самоопределение. Программа позволяет систематизировать подобные занятия, выстроить их в логической последовательности, что будет более эффективно, чем точечные мероприятия.

Цель программы: сформировать понимание своей индивидуальности, своего предназначения

Задачи программы:

Формирование положительного отношения к себе как субъекту будущего самостоятельного индивидуума

Развитие способностей общения.

Стимулирование изучения и осознания собственных потребностей, мотивов, ценностей.

Способствование нравственному самосовершенствованию несовершеннолетнего, его готовности к социальному самоопределению и поиску жизненных ценностей.

Воспитание у учащихся эмоционально – ценностного отношения к человеку, развитию, активности, творчеству.

Воспитание коллективизма, уважения к людям.

Методы:

Лекции, дискуссии, ролевые игры, анализ конкретных ситуаций;

Элементы тренинга;

Форма проведения:

- комплекс психологических методик, направленных на изучение и анализ индивидуальных психологических качеств несовершеннолетних, на обеспечение их психологического развития

- индивидуальные и групповые беседы, семинары, ролевые игры, творческие этюды, элементы психодрамы, метод конкретных ситуаций, тренинги.

Блок I «Снижение тревожности»			
	Содержание	Форма работы	Сроки /время выполнения
1.1 «Маска»	Интеграция участниками группы собственного «Я – образа».	Индивидуальная	40 мин
1.2 «Заколдованный лес»	Коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими.	Индивидуальная	40 мин
1.3 «Розовый куст»	Коррекция уровня тревожности	Индивидуальная/групповая	40-60 мин
1.4 «Однажды я...»	Повысить самооценку и значимость учащегося в коллективе.	Индивидуальная/групповая	40 мин
1.5 Релаксация «Водопад»	Эмоционально— мышечное расслабление, поиск ресурсов	Индивидуальная/ групповая	40-60 мин
1.6 «Рисунок по кругу»	Отреагитрование эмоций	Групповая	40-60 мин
1.7 Релаксация « Ресурсы»	Поиск внутренних ресурсов. Снижение тревожности.	Индивидуальная/ групповая	40-60 мин
Блок II «Развитие эмоционально- волевой сферы. Развитие навыков эмоциональной регуляции, навыков расслабления»			
2.1 Путешествие в страну настроений»	Научить детей различать основные эмоции: радость, гнев, печаль, спокойствие, боль, равнодушие;	Групповая	40-60 мин
2.2 «Радость; хорошее настроение».	воспитание у детей миролюбия и доброжелательного поведения; коррекция эмоционально-волевой сферы;	Групповая	40-60 мин
2.3 «Вместе весело шагать...»	: Формирование у детей положительных	Групповая	40-60 мин

	черт характера, а так же нравственного поведения и доброго отношения к окружающим;		
2.4 «Эмоции удовольствия и радости»	Снятие психического напряжения.	Групповая	40-60 мин
2.5"Эмоции гнева. Как справиться с гневом".	Развивать умение различать эмоции, регуляция своего эмоционального состояния	Групповая	40-60 мин
2.6 «Эмоции страха»	Коррекция, развитие эмоциональной сферы психики.	Групповая	40-60 мин
2.7«Эмоция удовольствия»	Создание бодрого настроения, Снятие психического напряжения.	Групповая	40-60 мин
Блок III «Формирование адекватной самооценки, образа «Я»			
3.1Упражнение «4 квадрата»	принятие себя и формирование отношения к другим.	Групповая/индивидуальная	40 мин.
3.2. «Коллаж своего «Я»	Осознание самого себя, своих идей и целей	Групповая/ Индивидуальная	40-60 мин.
3.3. «Сосуд»	Принятие себя, поиск ресурсов.	Групповая/ Индивидуальная	40-60 мин.
3.4. «Каракули»	Формирование позитивного отношения к себе, эмоциональное расслабление	Групповая/Индивидуальная	40-60 мин.
3.5. « Мандала желаний»	Коррекция эмоциональной сферы, нормализация поведения.	Групповая/Индивидуальная	40-60 мин.
3.6. «Визитная карточка»	снятие психоэмоционального напряжения, формирование адекватной самооценки	Групповая/Индивидуальная	40-60 мин.
3.7.«Комплимент	создание	Групповая/Индивидуальная	40-60 мин.

ы»	положительного эмоционального настроения на собеседника, овладение техникой комплимента		
Блок IV Развитие коммуникативных навыков. Коррекция социальных норм поведения.			
4.1 «если бы я был тобой»	Формирование навыков невербального и вербального общения	Групповая/Индивидуальная	40-60 мин
4.2 «Инопланетянин»	Развитие навыков невербального общения, групповой дискуссии, логического мышления.	Групповая/Индивидуальная	40-60 мин.
4.3 «Комплимент»	Обучение умению поддерживать человека.	Групповая/Индивидуальная	40-60 мин
4.4. «Я-высказывание»	Овладение навыками конструктивного взаимодействия	Групповая/Индивидуальная	40-60 мин.
4.5. «Три способа сказать нет»	Обучение моделям асертивного отказа	Групповая/Индивидуальная	40-60 мин.
Итоговое занятие	Резюмирование итогов		