

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ГОРОДА НЕВИННОМЫССКА

Принята на заседании педагогического совета МБУ ДО «ДДТ» г. Невинномысска Протокол № 1 от 30.08.2024 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ ДО «ДДТ» г. Невинномысска _____ А.М. Мальцева Приказ № 151 от 02.09.2024г.
--	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Ступени к себе»**

Уровень программы: *базовый*

Срок реализации: *1 год*

Возраст обучающихся: *7-11*

ID-номер программы в Навигаторе _____

Автор - составитель:
Зинина Ирина Анатольевна
Педагог-психолог
педагог дополнительного образования
Год создания программы - 2024

г. Невинномыссск, 2024 г.

Паспорт
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по
обучению сохранения и укрепления психологического здоровья
«Ступени к себе»

Наименование муниципалитета	Ставропольский край, г. Невинномысск
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дворец детского творчества» города Невинномысска
Руководитель учреждения	Мальцева Алена Михайловна
Контактные данные	8(86554) 9-54-82
ФИО автора (составителя) программы	Зинина Ирина Анатольевна
Название программы	Ступени к себе
Срок реализации программы	1 год
Цель программы	Формирование навыков самопознания, саморефлексии, саморегуляции и социальной адаптации у обучающихся, сохранение и укрепление их психологического здоровья.
Задачи программы	<p>Обучающие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформировать у детей общие представления о своем психологическом здоровье, взаимосвязи психического и физического здоровья, необходимости сохранения собственного душевного благополучия; • обучить детей понимать себя, распознавать свое настроение, эмоциональное состояние, называть его и выражать приемлемыми способами; • обучить детей поддерживать и укреплять позитивные чувства, снимать утомление, предупреждать негативные эмоции; • обучить детей эффективно организовывать свой

	<p>день, выбирать занятия по вкусу;</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучить детей получать положительные эмоции от творческого самовыражения, воплощения творческого замысла. <p>Развивающие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать ценностное отношение к своему психологическому здоровью; • развивать у обучающегося навыки самоанализа и рефлексии, расширить представление о себе, своих возможностях и способностях; • развивать коммуникативные навыки обучающегося, умение понимать другого человека, сотрудничать, взаимодействовать друг с другом в учебных и внеучебных ситуациях, самостоятельно находить выход из конфликтных ситуаций; пробуждать интерес ребенка к самому себе, помочь в формировании адекватной самооценки и чувства самоуважения, создание благоприятной обстановки для формирования культуры духовного и физического здоровья; • формировать ценностное отношение к своим талантам и способностям, показать преимущества развивающегося человека. <p>Воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приобщать школьника к общечеловеческим ценностям: добру, красоте, здоровью, счастью, дружелюбию и взаимовыручке, как условиям духовно-нравственного развития человека.
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>Предполагается, что в результате освоения программы, ее участники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научатся принимать себя во всем многообразии своих внутренних свойств и качеств; - осознают феномен творческого самовыражения; - скорректируют собственное поведение; - получают возможность приблизиться к пониманию ценности и уникальности внутреннего мира человека и его неразрывной связи с внешним миром, другими

	<p>людьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> - смогут научиться принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность. <p>А так же в результате освоения программы учащиеся смогут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей; - приобрести определённые коммуникативные умения и навыки преодоления конфликтных ситуаций в межличностном общении.
Адреса осуществления образовательной деятельности	357100, Ставропольский край, город Невинномысск, ул. Гагарина, д. 114
Материально-техническая база	Кабинет, столы - 3 шт., стулья, соответствующие возрасту детей – 12шт., шкаф, компьютер, принтер. Настольные развивающие игры, наборы для арт-терапии.

Раздел I.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка

Большое значение для развития личности имеет психологическое здоровье, то есть состояние полного душевного, физического и социального благополучия. Оно формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. Современная медицина утверждает, что 30-40% всех хронических заболеваний имеет психогенную основу. Модель психологически здоровой личности должна включать следующие компоненты:

- наличие позитивного образа «Я», т.е. принятия человеком самого себя и других людей;
- владение рефлексией, как средством познания себя;
- наличие у человека потребности в самопознании, саморазвитии, личностном росте.

Основываясь на результатах современных исследований, можно говорить о сильной зависимости между нарушениями психологического здоровья и учебной успешности детей. Нарушениям психологического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, которое может привести к

существенному снижению памяти, внимания, мышления. У детей с защитной агрессивностью внутреннее напряжение может обусловить повышенную двигательную активность, склонность к нарушениям дисциплины.

Также следует учесть, что за последние годы в структуре заболеваемости детей и подростков все большее значение приобретают социальные и поведенческие факторы. В настоящее время распространенные социальные проблемы и проблемы здравоохранения чаще всего вызваны особенностями поведения, образом жизни, сформированными в подростковом возрасте. Здесь особенно высок уровень опасных для психологического здоровья поведенческих рисков, так как, выходя из-под опеки взрослых, дети и подростки оказываются неподготовленными к ситуациям социального риска. Подобная неподготовленность может проявиться в неумении осознавать свои эмоции и чувства и полноценно проживать их и проявлять, несформированности чувства собственной значимости, неспособности избегать вредных привычек, вовремя сказать "нет".

Поэтому важно особым способом организовать работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся. Только личная ответственность за свое здоровье в сочетании с необходимой компетенцией в приемах и технологиях сохранения и укрепления психологического здоровья, а также знание своих индивидуальных особенностей позволяют достигать целей и решить следующие задачи, которые ставит здоровьесберегающая педагогика.

Основание для разработки Программы:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ред. от 16.04.2022 № 108-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»(ред. от 01.07.2021 №264-ФЗ);
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 11.06.2021 №170-ФЗ);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 (ред. от 07.07. 2021г №1133);
- Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025года (Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 № 2403);

- Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минпросвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018 г. №196 (с изменениями от 30.09.2020 № 533);

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Министерство образования и науки России Федеральное, ГАУ «Федеральный институт развития образования», составители: Попова Ирина Николаевна – зам. руководителя Центра социализации, воспитания и неформального образования ФГАУ ФИРО, к.п.н., доцент Славин Семен Сергеевич – старший научный сотрудник ФГАУ ФИРО), 2015 г.;

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приложение к письму ГБУ ДО «КЦЭТК» от 28 сентября 2021 г. № 639)

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дворец детского творчества» города Невинномысска (утвержден приказом УО № 274, от 19.04.2019г.).

Программа реализуется с учетом **социального заказа**, потребностей основных заказчиков — детей и их родителей, в соответствии с их интересами, национально-культурными традициями, с использованием ресурсов дополнительного образования.

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Уровень – базовый.

Актуальность программы. Условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой живет ребенок, целиком и полностью зависит от взрослых, и они, бесспорно, несут ответственность за счастье и здоровье детей.

В настоящее время становится очевидно необходимой ориентация современного образования на выполнение новой для него функции – выступать пространством развития личности, способной к самоопределению и саморазвитию.

Проблема детей на сегодня - это неумение в полной мере соотносить себя с окружающим миром, другими людьми, сопоставлять себя с другим человеком, в котором есть нечто, не имеющее значение для ребенка, которое должно быть понятно им, осознанно и принято. В основе всего этого лежит - самопознание. Развитие личности осуществляется в ходе осознания человеком себя и своих возможностей.

Предлагаемая программа ориентирована на оказание помощи и поддержки детям младшего, среднего и старшего школьного возраста, имеющим трудности в эмоциональной и коммуникативной сферах, способствует поиску эффективных путей преодоления возникающих трудностей в совместной учебно-игровой деятельности.

Новизна программы состоит в том, что её содержание направленной на развитие интеллекта ребёнка, его морально-волевых и нравственных качеств. Основное содержание занятий составляют тренировочные упражнения, специальные задания, дидактические и развивающие игры, направленные на формирование способностей к саморефлексии, саморегуляции и социальной адаптации у обучающихся.

При реализации программы наряду с традиционными используются следующие методы работы:

- психогимнастика,
- упражнения на развитие мелкой моторики,
- арт-терапевтические техники (Мозартика, мандала),
- сказкотерапия,
- релаксационные методы,
- тесты на визуализацию,
- когнитивные методы (упражнения на развитие памяти, внимания, мышления).

Отличительная особенность. Овладение психологической азбукой поможет ребенку научиться понимать других людей, распознавать их психологическое состояние, развивать в себе такие важнейшие качества, как сочувствие, сопереживание, укрепить нравственные ориентиры. Данная программа педагогически целесообразна, т.к. в условиях организованного взрослым общения сверстников ребенок приобретает опыт доверия и доброжелательного принятия группой каждого из участников, научится сотрудничать и активно поддерживать партнера по общению, овладеет целым рядом социально-психологических умений.

Адресат программы. Программа предназначена как для девочек, так и для мальчиков в возрасте от 7 до 11 лет. Наличие специальных умений и навыков не обязательно.

У детей младшей возрастной группы (7-9 лет) есть свои возрастные и психологические особенности. В этот период в организме ребенка происходит физиологический скачек. Это приводит к повышению утомляемости, ранимости ребенка. Во время учебных занятий детей не следует торопить. Ребенок может замкнуться в себе, потерять интерес к занятиям. Параллельно учебной деятельности дети вливаются в новый коллектив, включаются в процесс межличностного взаимодействия со сверстниками и педагогом. Младшие школьники активно овладевают навыками общения. В этот период происходит установление дружеских контактов, приобретение навыков взаимодействия. Дети в основном спокойны, они доверчиво и открыто относятся к взрослым, признают их авторитет, ждут их помощи и поддержки. Средняя возрастная группа (10-11 лет). Это период отрочества, важнейшие специфические черты которого проявляются в стремлении к общению со сверстниками, появлении в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость. Стремление детей овладеть различными

умениями способствует развитию чувства собственной умелости, компетентности и полноценности. В это время активно формируется абстрактное, теоретическое мышление, усиливаются индивидуальные различия, связанные с развитием самостоятельного мышления. Идет становление нового уровня самосознания, который выражается в стремлении понять себя, свои возможности, свое сходство с другими детьми и свою неповторимость. Дети этого возраста уже готовы овладеть осознанно правильным отношением к объектам ближайшего окружения, с которыми они вступают в контакт. Природная и общественная среда, в которой они живут, являются основными источниками их впечатлений. Затрагивают эмоции учащихся, вызывают их радостные переживания, прежде всего игровые методы и непосредственное общение друг с другом.

Курс по данной программе поможет сформировать у детей младшего школьного возраста фундамент психологической грамотности, который поможет обучающимся расширить свой жизненный опыт, научиться решать жизненные задачи.

Поскольку подача познавательного материала происходит через вовлечение обучающихся в игровую деятельность, то занятия становятся интересными и увлекательными.

Объем и сроки освоения программы – 1 год. Программа рассчитана на: 72 часа.

Форма обучения: программа предполагает реализацию не только в очной форме, но и с помощью использования информационно-коммуникационных технологий.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в соответствии с учебным планом. Группы формируются из обучающихся одного возраста. Состав группы постоянный. Наполняемость группы 8-10 человек.

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: приветствие, разминка, основное содержание, включающее в себя теоретическую и практическую часть, ритуал прощания.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование навыков самопознания, саморефлексии, саморегуляции и социальной адаптации у обучающихся, сохранение и укрепление их психологического здоровья.

Достижение данной цели возможно, если будут решены следующие группы задач:

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать у детей общие представления о своем психологическом здоровье, взаимосвязи психического и физического здоровья, необходимости сохранения собственного душевного благополучия;
- обучить детей понимать себя, распознавать свое настроение, эмоциональное состояние, называть его и выражать приемлемыми способами;
- обучить детей поддерживать и укреплять позитивные чувства, снимать утомление, предупреждать негативные эмоции;
- обучить детей эффективно организовывать свой день, выбирать занятия по вкусу;
- обучить детей получать положительные эмоции от творческого самовыражения, воплощения творческого замысла.

Развивающие:

- развивать ценностное отношение к своему психологическому здоровью;
- развивать у обучающегося навыки самоанализа и рефлексии, расширить представление о себе, своих возможностях и способностях;
- развивать коммуникативные навыки обучающегося, умение понимать другого человека, сотрудничать, взаимодействовать друг с другом в учебных и внеучебных ситуациях, самостоятельно находить выход из конфликтных ситуаций;
- пробуждать интерес ребенка к самому себе, помочь в формировании адекватной самооценки и чувства самоуважения, создание благоприятной обстановки для формирования культуры духовного и физического здоровья;
- формировать ценностное отношение к своим талантам и способностям, показать преимущества развивающегося человека.

Воспитательные:

- приобщать школьника к общечеловеческим ценностям: добру, красоте, здоровью, счастью, дружелюбию и взаимовыручке, как условиям духовно-нравственного развития человека.

Путь к достижению целевых ориентиров предполагает индивидуальное и коллективное ценностное самоопределение посредством осознания и принятия таких ценностей, как:

- *свобода* (реализация права выбора одного из возможных вариантов проявления своей активности в сочетании с личной ответственностью за

выполнение принятого решения);

- *оптимизм* (уверенность в себе, своих силах и возможностях; кто всем недоволен, тот всем неприятен);
- *требовательность к себе* (это путь познания и развития себя, достижения намеченных целей);
- *бережное отношение к себе и окружающим людям* (умение оказывать поддержку и самоподдержку);
- *любопытность* (стремление все знать и всему научиться; познавая мир, познавай и самого себя);
- *самопризнание* (это способствует эмоциональной уравновешенности, появлению и осуществлению желания самореализоваться);
- *человеколюбие* (сочувствие, сострадание, взаимопонимание, умение прийти на помощь);
- *веселье* (радость и удовольствие, получаемые ребенком от жизни; источником радости может стать любое дело и сам процесс труда, когда преодоление препятствий оценивается как победа, а следовательно, приносит удовлетворение);
- *сотворчество* (построение индивидуальной и коллективной жизнедеятельности на основе творческих устремлений детей и взрослых).

Основные принципы программы:

Принцип гуманизации – опора на возможности и ресурсы подростка, его зону ближайшего развития, акцент на самоопределение.

Принцип индивидуализации – учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся при выборе форм и методов работы.

Принцип социализации – содействие самоопределению подростков в социальной среде, приобретение социального опыта путем принятия на себя различных социальных ролей.

1.3. Содержание программы

Учебный план.

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Тема 1. Мир у тебя внутри	12	4	8	

1.1	Вводное занятие. (Введение в образовательную программу) Самопознание. Входная диагностика.	2	1	1	Беседа Проективные тесты «Дом. Дерево. Человек», «Автопортрет» «Фрактальный рисунок»
1.2	Что такое «человек»	2	1	1	Беседа Проективные тесты «Барашек в бутылке», «Слон», «Несуществующее животное»
1.3	Карта твоего внутреннего мира	2	0,5	1,5	Беседа Рисуночный тест «Карта моего внутреннего мира»
1.4	Царство чувств и эмоций.	3	0,5	2,5	Беседа Игры «Эмоции и чувства», «Эмоциональный интеллект»

1.5	Наши мысли, слова, убеждения.	3	1	2	Беседа Задания: Найди антоним; Фразы-перевертыши; Замени вредное убеждение на полезное. Рефрейминг.
Тема 2. Тело и внутренний мир		10	4	6	
2.1	Прислушаемся к себе.	3	1	2	Беседа Дыхательные упражнения, Мышечная релаксация
2.2	О чем говорит с тобой тело?	3	1	2	Беседа Упражнения на снятие мышечных зажимов
2.3	Через тело – к эмоциям.	2	1	1	Беседа Упражнения «поза победителя», «прорастание зернышка» и др.
2.4	Создаем себе настроение!	2	1	1	Беседа Упражнения «Комплимент», Рисунок «Я в лучах солнца» и др.
Тема 3. Будущее и мы		14	4	10	

3.1	Я-реальное, я-идеальное.	3	0,5	2,5	Беседа упражнения «Три квадрата», «Интересные вопросы», рисунок «Моя яблонька»
3.2	Каким я хотел бы стать.	3	0,5	2,5	Беседа Упражнения «Человечки», «Цветок» и тд. Игра «Заморочки из бочки», «Изобрази это»
3.3	Мечтаем. Планируем. Творим.	3	1,5	1,5	Беседа Упражнения «Ромашка успеха», «Цвет успеха», «Конверт откровений» и др.
3.4	100 желаний. Путь к мечте.	3	1	2	Беседа Задание: список своих желаний Упражнения «Встреча через 10 лет», «Волшебная шкатулка»

3.5	Все работы хороши, выбирай на вкус!	2	0,5	1,5	Беседа Игры и тесты на профессиональ ное самоопределен ие
Тема 4. Я и другие		12	4	8	
4.1	Я в семье и коллективе.	4	1,5	2,5	Беседа Проективные рисуночные тесты «Моя семья» и др. Упражнения: «Незаконченны е предложения», «Ромашка с пожеланиями»
4.2	Личностные границы и их соблюдение.	4	1,5	2,5	Беседа Упражнения: «Я и мир вокруг меня», «Границы моей личности»
4.3	Как постоять за себя?	4	1	3	Беседа Упражнение «Моя территория» Игра «Договоримся»
Тема 5. Как мы общаемся?		10	4	6	

5.1	Законы общения.	2	1	1	Беседа Игры «Испорченный телефон», «Крокодил», «Фанты»
5.2	Что такое конфликт?	2	1	1	Беседа Упражнение «Сидящий и стоящий»
5.3	Стратегии выхода из конфликта.	3	1	2	Беседа Упражнение «Моя проблема в общении» Игра «Лепешка»
5.4	Эффективные коммуникативные техники.	3	1	2	Беседа Упражнение «Мостик дружбы», «Секрет», «Создание рисунка по кругу» и др. Игра «Лепешка»
Тема 6. Самооценка		14	5	9	
6.1	Моя самооценка.	3	1	2	Беседа Тесты «Лесенка», «Дерево с человечками», Тест на определение самооценки

6.2	Родительские запреты и разрешения.	3	1	2	Беседа Упражнения «Продолжи предложение», «Хорошо - плохо» и др. Игра «Семейные секреты»
6.3	Внутренние опоры. Умей оказать поддержку.	3	1	2	Беседа Упражнения «S.T.O.P.», «Я - Ок» и др. Игра «Поддержка»
6.4	Власть привычки.	3	1	2	Беседа Упражнения «Моя любимая привычка», «Стряхни», «Коробочка» Игра «Марионетка»
6.5	Моя жизнь - моя ответственность. Личный Зал Славы.	2	1	1	Беседа Упражнение «Мы в ответе за...» Игра «На что потратить жизнь»
	Итого:	72	25	47	

Содержание программы

Раздел 1. Мир у тебя внутри

Тема 1.1. Вводное занятие. (Введение в образовательную программу).

Самопознание. Входная диагностика.

Теория: Знакомство. Вводная ознакомительная беседа о человеке и психологии, ее методах. Практика: Игры на знакомство. Игры на сплочение. Выполнение проективных тестов «Дом. Дерево. Человек», «Фрактальный рисунок».

Вербальные тесты.

Тема 1.2. Что такое человек?

Теория: Тело, разум, чувства – из чего состоит человек. Как все три составляющие могут взаимодействовать на благо человека.

Практика: Игры на знакомство. Игры на сплочение. Выполнение проективных тестов «Барашек в бутылке», «Слон», «Несуществующее животное».

Заполнение опросников.

Тема 1.3. Карта твоего внутреннего мира.

Теория: Что такое внутренний мир человека. Беседа о мышлении, воображении, чувствах и эмоциях. Познавательные функции.

Практика: Игры на определении объема внимания (зрительного и слухового).

Рисуночный тест на развитость воображение, креативность и склонность к творчеству. Рисунок «Карта моего внутреннего мира»

Тема 1.4. Царство чувств и эмоций.

Теория: Базовые эмоции. Как мы проживаем эмоции и чувства внутри и как мы их показываем снаружи. Как складываются эмоциональные шаблоны.

Практика: Игры на узнавание и описание словами эмоций и чувств. Игра «Эмоции и чувства»

Тема 1.5. Наши мысли, слова, убеждения.

Теория: Как мы думаем. Что такое привычные речевые шаблоны. Из чего складываются убеждения.

Практика: Найди антоним. Фразы-перевертыши. Замени вредное убеждение на полезное.

Раздел 2. Тело и внутренний мир.

Тема 2.1. Прислушаемся к себе.

Теория: Как наши эмоции проявляются в телесных ощущениях. Где в теле мы можем почувствовать тяжесть, холод, тепло, легкость и т.п.

Практика: Упражнение на расслабление и напряжение различных групп мышц.

Тема 2.2. О чем говорит с тобой тело?

Теория: Как проявляются в теле некоторые длительно переживаемые эмоции и чувства. Что такое «мышечный панцирь». Какие есть приемы и методы снятия мышечных зажимов.

Практика: Практические упражнения на изменение эмоционального состояния через принятие определенных поз и выполнение мимических гримас.

Тема 2.3. Через тело – к эмоциям.

Теория: Приемы и методы управления своим эмоциональным состоянием через напряжение и расслабление определенных групп мышц и принятие определенных поз.

Практика: Упражнения «поза победителя», «прорастание зернышка».

Тема 2.4. Создаем себе настроение!

Теория: Как мимика и позы влияют на текущее эмоциональное состояние.

Практика: Упражнения с элементами тренинга на закрепление позитивного эмоционального настроения.

Раздел 3. Будущее и мы

Тема 3.1. Я-реальное, я-идеальное.

Теория: Из чего складывается образ себя реальный и идеальный.

Практика: Игры и упражнения, помогающие увидеть себя глазами окружающих людей и на этой основе скорректировать образ себя.

Тема 3.2. Каким я хотел бы стать.

Теория: Обсуждение сильных и слабых черт личности. Умение учитывать свои особенности.

Практика: Тесты «Кто я?» и «Какой я?», Упражнение «Горячий стул» и «Чемодан в дорогу»

Тема 3.3. Мечтаем. Планируем. Творим.

Теория: Обсуждение чем мечты отличаются от планов. Как правильно мечтать.

Практика: игры и упражнения на составление списка своих желаний.

Тема 3.4. 100 желаний. Путь к мечте.

Теория: Круглый стол на тему как правильно составить план воплощения в жизнь своих мечтаний

Практика: Упражнение «100 желаний». Игры на определение своих желаний.

Умение отличать свои собственные, истинные желания от внушенных и навязанных со стороны.

Тема 3.5. Все работы хороши, выбирай на вкус!

Теория: Обсуждение выбора будущей профессии. Как найти свое любимое дело?

Практика: Выполнение игр и тестов на профессиональное самоопределение.

Раздел 4. Я и другие

Тема 4.1. Я в семье и коллективе.

Теория: Беседа о том, чем личность отличается от индивидуальности.

Практика: Игры и упражнения на развитие интуиции. Проективные рисуночные тесты.

Тема 4.2. Личностные границы и их соблюдение.

Теория: Обсуждение нужны ли человеку личностные границы и что они призваны охранять.

Практика: Игры и упражнение на определение собственных границ.

Тема 4.3. Как постоять за себя?

Теория: Какие бывают нарушители границ и почему они это делают. Как ребенок и подросток могут защитить свои границы. Конвенция о правах ребенка. Соблюдение прав и свобод личности.

Практика: Игра с элементами тренинга «Договоримся»

Раздел 5. Как мы общаемся?

Тема 5.1. Законы общения.

Теория: Как мы общаемся. Какие мы знаем законы общения и как они влияют на восприятие.

Практика: Игра «Испорченный телефон» Упражнения на определение видов нарушения коммуникации.

Тема 5.2. Что такое конфликт?

Теория: Какие бывают типы конфликтов и пути разрешения конфликтных ситуаций.

Практика: Игры и упражнения на тренировку бесконфликтного общения.

Тема 5.3. Стратегии выхода из конфликта.

Теория: Пять видов разрешения конфликтов.

Практика: Игры и упражнения на расширение палитры собственных стратегий выхода из конфликта.

Тема 5.4. Эффективные коммуникативные техники.

Теория: Как мы передаем и воспринимаем информацию. Что можно сделать чтобы тебя захотели слушать.

Практика: Игры и упражнения на освоение технологии «я-сообщений» и активного слушания.

Раздел 6. Самооценка

Тема 6.1. Моя самооценка.

Теория: Из чего складывается самооценка. Как понять, адекватная ли у вас самооценка.

Практика: Игры и упражнения на определение своей собственной самооценки.

Тест «Лесенка»

Тема 6.2. Родительские запреты и разрешения.

Теория: Как родительские фразы создают запреты и разрешения в нашей жизни.

Практика: Игры на определение родительских разрешений и запретов. Игра «Семейные секреты»

Тема 6.3. Внутренние опоры. Умей оказать поддержку.

Теория: Что такое поддержка. Три вида поддержки: эмоциональная, интеллектуальная и поддержка действием. В чем человек находит для себя внутренние опоры.

Практика: Игра «Поддержка»

Тема 6.4. Власть привычки.

Теория: Как формируются наши привычки. Вредные и полезные привычки. Как можно заменить вредную привычку полезной.

Практика: Игра на осознание своих собственных привычек и склонность к вредным привычкам.

Тема 6.5. Моя жизнь - моя ответственность. Внутренний Зал личной Славы.

Теория: Что входит в зону ответственности ребенка и подростка. Наши обязанности.

Практика: Игры и упражнения на определение склонности к взятию ответственности за свою жизнь на себя. Выработка привычки брать на себя ответственность в различных ситуациях.

1.4 Планируемые результаты:

Предполагается, что в результате освоения программы, ее участники:

- научатся принимать себя во всем многообразии своих внутренних свойств и качеств;
- осознают феномен творческого самовыражения;
- скорректируют собственное поведение;
- получат возможность приблизиться к пониманию ценности и уникальности внутреннего мира человека и его неразрывной связи с внешним миром, другими людьми;
- смогут научиться принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность.

А так же в результате освоения программы учащиеся смогут:

- понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей;
- приобрести определённые коммуникативные умения и навыки преодоления конфликтных ситуаций в межличностном общении.

Раздел II.

Организационно-педагогические условия.

2.1 Календарный учебный график.

Продолжительность учебного года	Режим работы
Начало учебного года: 1 сентября	Режим работы объединения: по расписанию
Окончание учебного года: 31 мая	Продолжительность занятий определяется образовательной программой: 45 минут
Регламентирование образовательного процесса на учебный год: 36 уч. недель	Сменность занятий: 1 смена

Режим работы в период школьных каникул.

В период с 31.12 по 08.01 – нерабочие праздничные дни.

В период с 01.06 по 31.08 – летние каникулы.

2.2 Условия реализации программы

Материально-технические	Информационно-методические	Кадровые
Кабинет, столы - 3 шт., стулья, соответствующие возрасту детей-12 шт., компьютер, мультимедийное оборудование, кушетка.	Картотека игр, записи звуков и песен, документально-правовая база по ФГОС, научно – популярная и художественная литература по психологическому образованию и воспитанию, демонстрационные материалы,	Педагог-психолог с высшим профессиональным образованием

	канцелярские принадлежности, материал для творчества.	
--	---	--

Методическое обеспечение программы

Занятия содержат различные формы, методы и средства для достижения поставленной цели:

- Беседы, дискуссии, диспуты, круглый стол;
- Творческие проекты;
- Упражнения психогимнастики;
- Игры, ролевые игры, инсценировки, этюды;
- Элементы тренинга;
- Сказки, притчи, пословицы и поговорки, загадки;
- Тесты, проективные тесты, метафорические ассоциативные карты;
- Элементы арт-терапии, сказкотерапии;
- Викторины, обсуждение статей из молодежных журналов и интернет-ресурсов.

Разработаны: инструктаж по пожарной безопасности, правила дорожного движения, написаны правила группы, оформлен уголок психолога.

Материально-техническое оснащение

Дидактические материалы: бумага, карандаши, фломастеры, пластилин, клей, ножницы, цветная бумага и картон, атрибуты к играм.

Информационное обеспечение: компьютер, звуковоспроизводящие колонки, столы и стулья, музыка для релаксации.

Предусмотрено в процессе реализации программы использование на занятиях видео-, фото- и интернет источников с материалами.

2.3. Формы аттестации

В начале учебного года проводится входная диагностика, в конце 1-го полугодия (декабрь) - промежуточная диагностика, в конце учебного года (май) – итоговая диагностика.

Цель входной диагностики – выявить уровень развития:

- адаптации в коллективе;
- сформированность либо отсутствие какого-либо навыка;
- самооценка ребенка;

- мышления, памяти, эмпатии и т.д.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме:

- анкетирования;
- конкурсов;
- ребусов;
- выставок творческих работ;
- тестирования;
- тренингов;
- пиктограмм;
- итогового тестирования в конце года.

Эти данные помогают строить работу с обучающимися, а в конце года – дают возможность сделать анализ работы за год, скорректировать план на следующий учебный год.

2.4. Оценочные материалы

В числе объективных критериев оценки успешности работы психологической студии в сфере сохранения и укрепления психологического здоровья могут использоваться показатели психологического здоровья обучающихся. Диагностика и самообследование происходит на первом занятии, в середине учебного курса и на последнем занятии. Могут использоваться следующие методики:

- Опросник «Личностная и ситуативная тревожность»
- Анкета напряженности (оценка уровня напряженности)
- Методика самооценки школьных ситуаций (по Кондашу)
- Проективные рисуночные методики «Автопортрет», «Дом. Дерево. Человек», «Несуществующее животное», «Фрактальное рисование», «Слон», «Барашек в бутылке».
- Тесты «Кто я?», «Какой я?», «Мой темперамент» и др.
- Тест-анкета для самооценки обучающихся факторов сохранения здоровья.

2.5. Методические материалы

Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. В ряде занятий использован элемент сказкотерапии: в сказочные истории «вплетены» игры и психотехнические упражнения, направленные на коррекцию и развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, навыков

адекватного социального поведения школьников, коммуникативных навыков. Для поддержания групповой динамики на занятиях используются различные виды работ: ритуал приветствия и прощания, разминочные упражнения, игры, требующие взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д.

Ритуалы приветствия-прощания являются важным моментом работы с группой, позволяющие спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь важно для плодотворной работы. Этот ритуал обычно предлагается психологом. В него должны быть включены все дети.

Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, мини-лекций, направленных на решение задач данного развивающего комплекса.

Рефлексия занятия предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают обратную эмоциональную связь друг другу и психологу.

Структура занятий:

1. Часть. Вводная.

- Ритуал начала занятия. Разминка. Коммуникативные игры. Игры на сплочение коллектива и создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Упражнения, снимающие напряжение с мышц разных групп, утомление с глаз, снимающие психоэмоциональное напряжение.

2. Часть. Основная.

- Беседа.

- Игры, ролевые игры, драматизации, арт-терапевтические задания и упражнения.
 - Тестирование, само тестирование, анкетирование, работа с метафорическими ассоциативными картами.
 - Открытый микрофон.
 - Шерринг.
3. Часть. Заключительная.
- Релаксационные упражнения.
 - Ритуал завершения занятия.

Принципы общения на занятиях

На первом занятии ребята знакомятся с основными принципами - нормами общения.

1. Принцип персонификации высказывания. Говорить от своего имени, высказывать свое личное мнение.
2. Принцип активности.
3. Принцип принятия. Чтобы ни делал один из участников группы, он не должен подвергаться оценке и критике.
4. Принцип доверительного общения. Правило "Говорить только правду или, по крайней мере, не лгать".

Во время занятий участники сидят в кругу. Круг - это возможность открытого общения. Круг создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям, позволяет ощутить общность, облегчает взаимопонимание.

2.6. Литература для педагога:

1. Активные методы в работе школьного психолога. Сборник научных трудов. – Киров: Эниом. 1991 – 93 с.
2. Алиева М. А., Гришанович Т.В., Лобанова Л. В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь / Под ред., Е.Г.Трошихиной. - СПб.: Речь,2011-216с.
3. Бережнова Н.Д. Тренинг (практическое руководство для психолога).— СКИПКРО.1998–57с.
4. Венгер А.Л., Цукерман Г.А. Психологическое обследование младших школьников. — М: Владос-пресс. 2001 – 159 с.
5. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. — М.: творческий центр Сфера, 2011.-128 с.
6. Выбор профессии: оценка готовности школьников. / Под ред. С.Н.Чистяковой. – М.: Вако. 2009. – 159 с.
7. Гарбузов В. И. Практическая психология, или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. — СПб.: АО «Сфера», 1994.-160с.
8. Григорьева М.Р. Подросток в мире профессий. – Волгоград: Учитель, 2009 – 175 с.
9. Данилова В.Л. Как стать собой. Психотехника индивидуальности. — М.: Интерпракс, 1994, 128 с.
- 10.Джени Лешли. Работать с маленькими детьми. – М.: Просвещение. 1991. – 221 с.
- 11.Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. — СПб.: Изд-во ООО «Речь», 2010. - 310 с.
- 12.Игры – обучение, тренинг, досуг... / Под ред. В.В.Петрусинского. – М.: Новая школа. 1994. – 368 с.
- 13.Как подготовить ребенка к экзамену. Тренинги. Тесты. Игры. Упражнения. — Волгоград: Учитель. 2010 – 137 с.
- 14.Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. — М.: Генезис. 1997 – 191 с.
- 15.Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. — М.: Совершенство. 1998 – 207 с.
- 16.Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. — СПб.: Изд-во ООО «Речь», 2005. - 224 с.
- 17.Олексенко А.И. Почему это все со мной? — М. 2002 – 79 с.

18. Практическая психология образования /Под ред. И.В. Дубровиной: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений. - М.: ТЦ «Сфера», 2010.-528 с.
19. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. — Волгоград, 2013 – 208 с.
20. Роберт Энтони. Главные секреты абсолютной уверенности в себе. — М: Питер. 2013 – 225 с.
21. Родионов В.А. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1-11 классов. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг: 2003.- 224 с.
22. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психологические упражнения и коррекционные программы. — М. 1995. – 79 с.
23. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. — М: Сфера. 2002. – 123 с.
24. Светланова И.А. Психологические игры для детей. Ростов-на-дону: Феникс. 2015. – 191 с.
25. Семенака С.И. Уроки добра. — М. 2004 – 79 с.
26. Учимся говорить, чтобы дети слушали, учимся слушать, чтобы дети говорили / Авт.-сост. Л. Смирнова — Минск: Харвест. 2011 – 320 с.
27. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие / Пер. с нем. В 4-х томах. - М.: Генезис, 1998.
28. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие/Пер. с нем.- М.: Генезис, 1999. - 256 с: ил,
29. Фридман Л.М, Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. -
30. М: Просвещение, 1991. — 228 с: ил.-(Психол. наука - школе).
31. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. — СПб.: Изд-во ООО «Речь», 2008. - 175 с.
32. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Фёдорова О.В. Счастливый подросток.
33. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. - М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. - 224 с. (Серия «Как стать психологом»).
34. Шуть Н.Н. Волшебные ключи игромастера. — СПб.: Изд-во ООО «Речь», 2005. - 224 с.
35. Яковлева Е.Н. Психология развития творческого потенциала личности. - М.: Изд-во «Флинта», 1997. -224 с.

- 36.150 лучших игр, упражнений, триггеров для любого тренинга / Михаил Кипнис. – Москва: Издательство АСТ, 2020. – 384 с.
37. Одна девочка тропу искала / Анна Фенина. – Москва: Эксмо, 2022. – 88 с.
38. Как вовремя распознать невроз и вредные привычки у ребенка / Е.В. Иванова. – Волгоград: Учитель, 2021. – 99 с.

Литература для родителей и обучающихся:

39. Аршавский И.А. Основы возрастной периодизации (Возрастная физиология – Л., Наука, 1975
40. Берн Э. Игры, в которые играют люди (психология человеческих взаимоотношений) М., 2003.
41. Бирюкова Л.А. Программа курса «Валеология в старших классах» М., 2008.
42. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте – М. Просвещение, 2011.
43. Главная книга родителя. Не родись, а вырасти красивым. СПб.: прайм-еврознак, 2008. - 378 с.
44. Гончарук А.Ю. Гармоничное развитие личности ребёнка – реальное дело! – М., Образ, 2000.
45. Кон И.С. Психология юношеского возраста М., 2009.
46. Кон И.С. Психология старшеклассника- М., Просвещение.2012.
47. Кон И.С. В поисках себя. – М., 2014.
48. Леви В. Нестандартный ребёнок. – М., Знание, 2013.
49. Мид М. Культура и мир детства. – М., Наука , 2010.
50. Мухина В.С. Возрастная психология – М., 2007.
51. Мухина В.С. Тайнство детства. В двух томах – М., 2008.
52. Неменский Б.М. Мудрость красоты. – М., 2011.
53. Спок Беджамин. Разговор с матерью. - М., 2011.
54. Хухлаева О.В. В каждом ребенке – солнце! – М.: Генезис. 2009. – 315 с.
55. Цзен Н., Пахомов Ю. Психотренинг: игры и упражнения. – М.: Сфера. 2008.- 158 с.
56. Тренинг общения с детьми / И.В. Павлов – Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. 72 с.