

**Программа работы с детьми 1-2 классов
МБОУ «Лицея №78 «Фарватер» Приволжского района г.Казани**

«Белые кораблики»



Утверждаю

Директор МБОУ «Лицей №78 «Фарватер»
Приволжского района города Казани

 / А.Г.Урманчиева/



Приказ от 31.08.2024 г. № 267

МП

**Психологическая программа работы с детьми 1-2 классов
Муниципального бюджетного образовательного учреждения
«Лицей №78 «Фарватер» Приволжского района города Казани
«Белые кораблики»**

Согласовано

Заместитель директора по ВР
МБОУ «Лицей №78 «Фарватер»

Приволжского района г.Казани

 /Г.М.Маннанова/

«29» августа 2024 г.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол от 29.08. 24 г №1

ВВЕДЕНИЕ

*«Самый счастливый человек – тот, кто реализует
высочайшее и лучшее, что есть в нем»
(Джозеф Мерфи)*

Актуальность проблемы.

Еще в младшем школьном возрасте дети начинают оценивать и регулировать свое поведение, общаться с друзьями, преодолевать первые трудности. Если в этот период ребенок не научится строить свои отношения с окружающим миром, в последствие ему будет сложно учиться, находить общий язык со сверстниками и взрослыми.

Это может стать причиной появления у ребенка вредных привычек.

К сожалению, сегодня нельзя защитить детей от негативной информации – они видят на улице и по телевидению, как употребляют одурманивающие вещества, слышат разговоры взрослых, видят курящих и выпивающих (пусть по праздникам) родителей. И дети еще не способны адекватно оценить это. Поэтому очень важно дать им правильную установку, что «хорошо», а что «плохо». И задолго до того, как возникает опасность первого опыта или реального знакомства ребенка с одурманивающими веществами, необходимо сформировать у него устойчивое негативное отношение к употреблению этих веществ.

В то же время эта работа не может вестись «в лоб». Для получения знаний, позволяющим детям понять почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни, была создана программа «Все цвета, кроме черного». Занятия по программе направлены на достижение следующих результатов:

- Дети смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и скорректировать несоответствия;
- Дети научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, развивая уверенность в себе;

Данная программа полностью составлена по материалам учебно-методических пособий Безруких М.М. Составителем добавлены некоторые сюжетно ролевые игры, релаксационные упражнения, а так же психогимнастические упражнения, направленные на отработку навыков поведения в ситуации давления, так как данные навыки формируют устойчивость к негативному воздействию извне, помогают овладеть технологиями здорового сберегающего поведения.

Цель - формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Задачи:

- Формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- Расширение знаний детей о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила;
- Формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей;
- Формирование представления об особенностях своего характера, навыков управления своим поведением, эмоциональным состоянием;
- Развитие коммуникативных навыков (умение строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, разрешать конфликты);
- Формирование умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих;

- Пробуждение у детей интереса к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовать потребность в признании, общении, получения новых знаний;

Содержание программы «Белые кораблики» отвечает следующим **принципам**:

- Возрастной адекватности – используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- Научной обоснованности – содержание программы базируется на данных исследований в области возрастной психологии, физиологии, педагогики;
- Практической целесообразности – содержание программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков эффективной социальной адаптации;
- Необходимость и достаточность представляемой информации – детям предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться в жизни, т.е. имеет для них практическую значимость;

Методы и формы работы:

- Беседа;
- Рисование;
- Обращение к собственному опыту учащегося;
- Внутригрупповые и межгрупповые дискуссии;
- Ролевые игры;
- Корректирующие психологические упражнения, психогимнастика;
- Выполнения домашних занятий.

Структура занятий

Программа рассчитана на 7 встреч по 1 часу с детьми младшего школьного возраста. Предлагаемая периодичность занятий 1 раз в неделю.

Занятия состоят из блоков:

- Блок, дающий знания, позволяющие детям понять, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни;
- Блок практических занятий;
- Блок домашних заданий.

Обязательные процедуры:

- Индивидуальная и групповая рефлексия в начале и в конце занятия;
- Психогимнастические упражнения с релаксационным эффектом;
- Слушание музыки

Рекомендации для ведущего.

Занятия должны содержать позитивные примеры и знакомые ситуации. Отталкиваться нужно от того опыта, который имеют дети. Так, например, если в беседе дети не упоминают о наркотиках, значит, в дальнейшей работе этот аспект проблемы не обсуждается.

Организация игр – окажет целенаправленное воздействие на детей. Через игру у ребенка формируются важные установки, поэтому желательные для освоения поведенческие схемы, включенные в содержание игры, становятся ее правилами. Ребенок выполняет их не потому, что «нужно, полезно», а потому, что интересно. Так в процессе игры дети постепенно осваивают заложенные поведенческие схемы, которые затем превращаются в полезные навыки.

Умение оценивать свое физическое состояние, одна из важнейших задач воспитания культуры здоровья в целом. Наблюдая за ростом, темпом развития организма вместе с ребенком важно объяснить, что у каждого человека они индивидуальны и могут сильно

различаться, здесь не может быть «правильных» и «не правильных» показателей. Важно в работе увидеть в ребенке все самое хорошее. Помочь проявиться положительным чертам. Развить способности, таланты, спрятанные в глубине, помочь им проявиться.

Особенностью тренинга является ведение детьми дневника тренинга (обычная школьная тетрадь)

Критерии оценки эффективности.

С целью определения эффективности программы в последнем занятии предусмотрена сюжетно ролевая игра, проведение которой позволит понять, насколько детьми усвоены навыки эффективного взаимодействия в ситуации конфликта. Так же в этом занятии предполагается проведение процедуры обратной связи и заполнение анкеты, направленной на получение ведущим информации касательно прошедшего тренинга.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ пп	Наименование тем	Теор. часть (час)	Практ. часть (час)	Всего часов
1	Занятие № 1 «Что ты знаешь о себе?» - Обучение навыкам самоконтроля и развитие умений оценивать физическое состояние - Формирование представления о зависимости здоровья, самочувствия и успешной деятельности от режима дня.	0,5	0,5	1
2	Занятие № 2 «Как ты познаешь мир» - Формирование представления об основных органах чувств(зрение, слух, обоняние, осязание) об особенностях познания окружающего мира с их помощью. Установление взаимоотношений ребенка с окружающим миром. - Осознание детьми необходимости осторожного обращения с неизвестными веществами.	0,5	0,5	1
3	Занятие № 3 «Твое настроение» - От чего зависит настроение. - Развитие навыков оценки настроения. - Приемы, помогающие снимать напряжение, регулировать настроение.	0,5	0,5	1
4	Занятие № 4 «Как исправить настроение» - Способы изменения настроения. Выявление и развитие предрасположенности ребенка к той или иной сфере деятельности. - Привитие навыков регуляции своего эмоционального состояния. - Расширение и углубление представления учащихся о многообразии окружающего их мира; профессий людей в прошлом и настоящем.	0,5	0,5	1

5	Занятие № 5 «Твои чувства» - Сформировать представление о чувствах человека. - Научение анализу чувств. - Развитие умения людей или литературных героев.	0,5	0,5	1
6	Занятие № 6 «Как научиться разговаривать с людьми» - Общение в парах. В типовых ситуациях: «отказ», «согласие», «сочувствие», «поддержка» и т.д.	0,5	0,5	1
7	Занятие № 7 «Умеешь ли ты дружить» - 10 законов дружбы. - Дружеские отношения в коллективе и среди сверстников. - Итоговая анкета – рефлексия после тренинга.	0,5	0,5	1
8	Итого	3.5	3.5	7

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

1 занятие.

«Что ты знаешь о себе?»

Цель: обучение навыкам самоконтроля и развитие умений оценивать физическое состояние.

Задача: сформировать представления о зависимости здоровья, самочувствия и успешной деятельности от режима дня.

1. Знакомство.
2. Приветствие.
3. Вступительное слово ведущего о том, что такое тренинг, о правилах тренинга, о теме дня.
4. Упражнение на сравнение пульса и частоты дыхания до и после нагрузки.
5. Домашнее задание: «Твоя работоспособность» - корректурная проба.
6. Заключительное слово ведущего о зависимости успехов от соблюдения режима дня.
7. Рефлексия учащихся.
8. Ритуал прощания.

2 занятие.

«Как ты познаешь мир».

Цель: сформировать представления об основных органах чувств (зрение, слух, обоняние, осязание), об особенностях познания окружающего мира с их помощью. Установление взаимоотношений ребенка с окружающим миром.

Задача: помочь детям осознать необходимость осторожного обращения с неизвестными веществами.

1. Приветствие.
2. Вступительное слово ведущего «Что нам помогает познать мир».

3. Упражнения для сохранения зрения.
4. Упражнения для распознавания звуков и запаха.
5. Упражнение «Сочный арбуз» на расслабление.
6. Заключительное слово ведущего о том, что ощущения влияют на наше состояние и настроение.
7. Домашнее задание - нарисуй веселое и грустное выражение лица.
8. Рефлексия после занятия.
9. Ритуал прощания.

3 занятие. «Твое настроение».

Цель: дать представление о том, что такое настроение и от чего оно зависит.

Задачи: развить у учащихся навыки оценки своего настроения; научить понимать причины плохого и хорошего настроения; показать учащимся элементарные приемы, помогающие снимать напряжение регулировать настроение.

1. Приветствие.
2. Вступительное слово о настроении.
3. Упражнение на то, чтобы понять какое бывает настроение и чем оно вызывается.
4. Упражнения для оценки настроения литературных героев. Обсуждение.
5. Рефлексия каждого участника о том, как менялось их настроение с изменением настроения литературных героев. Какие чувства испытывал сам ребенок?
6. Домашнее задание - игра «Послушай меня» (рефлексия настроения).
7. Заключительное слово ведущего о том, как настроение отражается на внешности человека.
8. Рефлексия после занятия.
9. Ритуал прощания.

4 занятие «Как исправить настроение».

Цель: дать представление о способах изменения настроения. Выявление и развитие predispositions ребенка к той или иной сфере деятельности.

Задачи ведущего: привить навыки регуляции своего эмоционального состояния. Расширить и углубить представления учащихся о многообразии окружающего их мира; профессий людей в прошлом и настоящем.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Краеведческий музей».
3. Психотехника «Улыбка» (для 2-го класса) или «Поплавок» (для 3, 4 классов) для изменения настроения.
4. Заключительное слово ведущего.
5. Рефлексия после занятия.
6. Ритуал прощания.

5 занятие «Твои чувства»

Цель: дать представление о чувствах человека

Задачи ведущего: научить детей анализировать свои чувства; развить умение анализировать чувства других людей или литературных героев.

1. Приветствие.
2. Слово ведущего о чувствах.
3. Упражнение на распознавание чувств литературных героев сказки Г.Х. Андерсена «Дикие Лебеди» и А. Линдгрен «Малыш и Карлсон». Обсуждение.
4. Слово ведущего о распознавании чувств другого человека, когда он молчит.
5. Упражнение на невербальное проявление чувств.
6. Домашнее задание для 1 и 2 класса «Какие чувства мне хотелось бы испытывать», домашнее задание для 3 и 4 класса - релаксация «Пушистый котенок».
7. Слово ведущего о том, что такое интонация.
8. Упражнение на отражение чувств интонацией для 1 и 2 класса, упражнение на отражение чувств интонацией для 3 и 4 класса.
9. Заключительное слово ведущего о том, как справляться с переживаниями.
10. Домашнее задание - поиск фраз с различными интонациями из литературных произведений.
11. Тест «Легко ли ты общаешься» для перехода к новой теме следующего занятия.
12. Ритуал прощания.

6 занятие «Как научиться разговаривать с людьми»

Цель: научить детей общаться

Задача: привить коммуникативные навыки.

1. Приветствие
2. Упражнение для освоения типичных фраз общения.
3. Игра «Отказ».
4. Информационный фрагмент о критической ситуации отказа при общении.
5. Продолжение упражнения для освоения типичных фраз общения.
6. Игра «Поймай мяч», направленная на коммуникативную компетентность.
7. Заключительное слово ведущего.
8. Рефлексия после занятия.
9. Ритуал прощания.

7 занятие «Умеешь ли ты дружить»

Цель: объяснить, что дружеские отношения могут и должны иметь место в коллективе не только между близкими друзьями, но и всеми одноклассниками.

Задача: привить коммуникативные навыки.

1. Приветствие
2. Упражнение для развития умения оценивать и описывать состояние человека.
3. Упражнение - пословицы и поговорки о дружбе для обсуждения со взрослыми или с родителями (можно предложить как домашнее задание).
4. Игра «Сделаем вместе» на диагностику лидерских качеств.
5. Кроссворд.
6. Тест на привлечение внимания к занятиям и увлечениям друга.
7. Заключительное слово ведущего.
8. Рефлексия после занятия.
9. Анкета – рефлексия детей о проведенном тренинге «Белые кораблики».
10. Ритуал прощания.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- 1 Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Программа «Все цвета, кроме черного» Министерство образования Российской Федерации (комплект программы состоит из методического пособия для учителей, брошюры для родителей, рабочих тетрадей для учащихся 2, 3, 4 классов), М. Издательский Центр «Вентана - Граф», 2003г;
- 2 Вачков И.В. «Основы технологии группового тренинга» Психотехники. Учебное пособие второе издание переработанное и дополненное М. Издательство «Ось – 89» 2000г.;
- 3 Сортан Г.Н. «Тренинг самостоятельности у детей» Творческий Центр «Сфера» М. 1998г.;
- 4 К. Фопель «Как научить детей сотрудничать», психологические игры и упражнения части 2, 3 М., «Генезис», 2001