

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЗАНИ  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ПО АВИАСТРОИТЕЛЬНОМУ И НОВО-  
САВИНОВСКОМУ РАЙОНАМ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1

от « 31 » августа 2021 года



«Утверждаю»

Директор МБУДО ЦДТ

Медведева М.Н.

Приказ № 80

от « 31 » августа 2021 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Познавайка»

Направленность: социально-гуманитарная

возраст обучающихся: 8-9 лет

срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Данилова Ирина Валерьевна,

педагог дополнительного образования

г.Казань 2020

## Оглавление

<b>Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>Учебно-тематический план первого года обучения .....</b>	<b>13</b>
<b>Условия реализации программы .....</b>	<b>16</b>
<b>Методическое обеспечение .....</b>	<b>17</b>
<b>Рекомендуемая литература .....</b>	<b>26</b>

## **Пояснительная записка**

Направленность программы. Данная программа психологической направленности и нацелена на развитие у детей любви к прекрасному, обогащению его «материального» и духовного мира, развития воображения, эстетического отношения к окружающей действительности, к получению эмоционального удовлетворения от получения результата. Программа «Познавайка» для детей младшего школьного возраста (8-11 лет) представляет собой ролевую игру, в которой в доступной форме дети учатся принимать свои чувства и чувства окружающих людей, говорить о своих проблемах и решать их; признанию права на собственные ошибки; умению отстаивать собственное мнение; разрешать конфликты мирным путем; оказывать поддержку друг другу; ставить перед собой цели и достигать их.

Программа «Познавайка» вводит учащихся в удивительный мир красоты и творчества.

Программа предусматривает развитие нестандартного мышления, творческой индивидуальности, активности, усидчивости, аккуратности, целеустремленности, коллективизма и взаимопомощи. Такие занятия доступны и интересны учащимся. Они имеют большое воспитательное значение. Настоящая программа имеет психологическую направленность. Очень важно воспитать умение работать коллективно, добиваясь совершенства исполнения и завершенности в работе. Занятия в объединении «Познавайка» требуют терпения, аккуратности, выдержки, внимания, мастерства и изобретательности.

Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы (Утверждена постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 №1642), Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Утверждена постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28), Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении

Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Уставом ЦДТ.

**Актуальность.** Постперестроечное время стало революционным для целого ряда поколений в России. Это связано не только со сложной общественно-политической обстановкой в стране, но и с серьезными социально-психологическими изменениями в окружающем мире. Появились принципиально новые ценности, о которых не знали представители старшего и среднего поколений. Биологическое окружение человека все больше заменяется технологическим. Люди не успевают осмысливать значение новых технических средств, едва успевают их использовать, забывая о возможностях и запросах своего организма, своей личности. Выдержать столь стрессогенное давление окружающей среды не всегда под силу взрослому населению, тем более детям.

В последние годы у детей все чаще появляются неврозы, все чаще дети не могут справиться со школьными трудностями, с конфликтными ситуациями. Не научившись справляться со стрессом, не умея выражать и принимать себя и свои чувства, дети прибегают к деструктивным формам поведения, попадая в криминальные группировки, приобщаясь к употреблению психоактивных веществ. На учете в наркологических диспансерах находятся дети 7-9 лет. Попадают в эту сферу не только дети из неблагополучных семей, но и из «приличных» семей.

Именно в возрасте 7-9 лет формируются многие физиологические и психические особенности ребенка. От того, как пройдет этот период зависит его дальнейшая жизнь.

Младший школьный возраст - это период интенсивного усвоения самых разных правил, не только учебных, но и общественной жизни. Всю информацию, которую дети этого возраста получают из внешнего мира, они буквально впитывают как губки. Кроме того, дети этого возраста наиболее восприимчивы к тому, что им говорят взрослые. Поэтому профилактику отклоняющегося поведения и злоупотребления психоактивными веществами необходимо проводить уже в младшем школьном возрасте, еще до того, как дети приобретут дезадаптивные формы поведения и начнут употреблять алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества.

Желательно, чтобы обучение здоровому жизненному стилю проходило в игровой форме, так как именно игра для детей младшего школьного возраста остается ведущей деятельностью и она наиболее близка и доступна для детской психики. Создание воображаемых игровых ситуаций погружает ребенка в особый мир, где он чувствует себя свободно и раскованно, где снимаются барьеры и запреты, где он может свободно себя реализовать.

Детям важно как они приобретают новые знания. Если этот процесс будет навязанным и вынужденным, то новая информация не будет усвоена. Обучение должно приобрести личностный смысл, быть не просто сухой формулой, а живым источником.

Программа обучения в начальной школе традиционно направлена в основном на интеллектуальное развитие ребенка. Больше внимание уделяется количественным параметрам приобретаемых знаний и умений. Однако в потоке сообщаемой информации отсутствует сам ребенок - его телесная жизнь, душевные переживания, отношения с другими людьми. Многие педагоги и родители недооценивают тех качественных изменений, которые происходят в ребенке. В результате полученные знания и умения нередко имеют отчужденный характер: они лишь формально усвоены, так как к ребенку не имеют никакого отношения. Но для полноценного развития личности ему совершенно необходимо понимать себя.

Межличностные взаимоотношения и общение ребенка, определяют не только его положение в группе, но и его самочувствие, самосознание, отношение к миру и к себе. Вся жизнь человека буквально пропитана его отношениями с другими людьми. Между тем в школьных программах эта сфера, почему-то отсутствует. Детей не учат общаться, понимать и чувствовать Другого, правильно воспринимать поступки других людей. В результате дети младшего школьного возраста очень часто не замечают и не слышат друг друга, не умеют уступать или разрешать самые элементарные конфликтные ситуации.

Особенность психологии младшего школьного возраста заключается еще в том, что дети еще мало осознают свои переживания и далеко не всегда способны понять причины, их вызывающие. Например, они просто радуются и все. Или боятся, испытывают злость, обиду. Они еще не могут осознавать и управлять своими чувствами, что может приводить к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми. На трудности в школе они чаще всего отвечают эмоциональными реакциями – гневом, страхом, обидой. Способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей формируется у детей по мере их личностного развития весьма хаотично, определяя дисгармоничность поведения.

Если не помочь детям, научиться принимать свои чувства, адекватно выражать их и находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций то в дальнейшем у них могут сложиться трудности в социальной адаптации, что является предпосылкой развития отклоняющегося поведения и употребления психоактивных веществ.

Парадоксально, но как только ребенок приходит в школу, он сразу получает запрет на движение, что приводит к сознательному подавлению экспрессии, то есть подавлению активной выразительности, проявлению своих чувств и переживаний, отражению своего

эмоционального состояния. Подавляемые привычные позы формируют у ребенка определенный тип статичных поз и двигательных реакций: зажатость и скованность движений, это могут быть защитные позы, застывшие позы готовности к агрессии. Так как телесные позы не существуют сами по себе, они рефлекторно связаны и с мимикой ребенка. В. Райх назвал такие блокировки защитными механизмами или «броней характера». При этом постоянно присутствует хроническое мышечное и психическое напряжение, связанное с подавлением неприятных эмоций.

Для ребенка, младшего школьного возраста одной из составляющих его полноценного развития является двигательная активность. В период интенсивного роста и развития ребенка ведущей для организма является костно-мышечная система, а все остальные развиваются в прямой зависимости от нее, в том числе и головной мозг. Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают физиологические процессы в организме и улучшают работу всех органов и систем. Эмоциональный подъем (радость, удовольствие, воодушевление) создает у детей повышенный тонус всего организма.

Представленная программа направлена на разрешение этих задач. Программа представляет собой систему обучения здоровому жизненному стилю, направленную на развитие эмоциональной сферы, развитие рефлексии чувств, на формирование у детей стремления преодолевать жизненные трудности, справляться со стрессом без применения отклоняющихся форм поведения и в дальнейшем без употребления алкоголя и наркотиков. Структура программы разработана с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста.

Актуальность программы продиктована складывающимися социальными условиями, требующими от человека определенных способностей для адаптации в окружающем мире. Занятия в объединении «Познавайка» помогают ребятам развивать творческое отношение к окружающей их действительности. Они обретают уверенность в своих силах, что является важным для психологического здоровья человека. Дети, занимаясь в объединении получают уроки добра, справедливости, любви, благородства, культуры, что является главными уроками в жизни, которые способствуют самореализации человека в будущем. Дети учатся познавать себя.

Занятия по программе «Познавайка» вырабатывают внимание, терпение, аккуратность, выдержку, дружелюбное отношение к товарищам, дисциплинирует, прививает любовь к труду и дают определенные навыки самовыражения своей индивидуальности. Ребенок учится быть индивидуумом в социуме. В процессе работы в объединении дети способны активизировать свой творческий потенциал. Занятия в

объединении ставят своей целью расширять кругозор детей, повысив познавательный интерес.

**Новизна.** Содержание программы объединения предполагает развитие творческих способностей детей при взаимодействии с другими видами деятельности.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе ее реализации обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, которые направлены на разрешение проблем взаимоотношений человека (ребенка) с культурными ценностями, осознанием их приоритетности, способствуют развитию мировоззрения, творческих способностей и самостоятельного, независимого мышления.

Целью программы является профилактика психоактивных веществ, повышение психо-социальной адаптации детей.

**Задачи программы:**

- Развивающие – формирование общественной активности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни; Развитие рефлексии чувств: принятие своих чувств и чувств окружающих людей; развитие умения различать эмоции и чувства, опознавать их у себя и других; умение говорить о своих эмоциях и проблемах, развитие ресурсов личности. Развитие умения отстаивать собственное мнение.

- воспитательные – развитие мотивации к ответственности, активности, аккуратности, усидчивости и самостоятельности;

- обучающие – обучение умению включаться в познавательную деятельность, формирование адаптивных и эффективных стратегий поведения, адаптивного представления о себе, позитивной самооценки; выработка коммуникативных навыков, навык сплочения группы. Умение осознавать и определять свое персональное пространство, признавать права на собственные ошибки, разрешать конфликты мирным путем, ставить перед собой цели и достигать их.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 8-9 лет. Набор в объединение свободный, по желанию ребенка и с согласия родителей, наполняемость групп – 15 человек. При наличии свободных мест в объединении прием осуществляется в течение всего учебного года по результатам собеседования.

Форма реализации программы – очная, в особых обстоятельствах допускается реализация образовательной программы или ее части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: Дети занимаются 2 раза в неделю по 2 часа.

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

Программа реализуется педагогом в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

**Срок реализации программы** – 1 год. Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (недельная нагрузка – 4 часа). Всего на год отводится 144 часа. Дополнительная общеобразовательная программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной программы организуется работа в пришкольных лагерях, проводятся развлекательно-образовательные мероприятия.

### **Этапы обучения:**

Основная цель - выявление и развитие общих особенностей ребенка, формирование интереса к занятиям. Занятия строятся с учетом скорости усвоения детьми специальных навыков и умений. Особенностью является возможность дать учащимся определенную базу, на которой будет строиться дальнейшее обучение, а также он должен сохранить стремление развиваться дальше самостоятельно.

Для эффективной работы по данной программе необходимо использовать разнообразные формы организации деятельности занимающихся. Занятия с целым коллективом и индивидуальный подход к каждому ребенку - основная форма обучения.

### **Формы и методы работы:**

- ✓ Использование игровой деятельности;
  - ✓ Воспроизведение музыкальных композиций;
  - ✓ Чтение художественной литературы;
  - ✓ Воплощение задуманного в окончательный результат со стимулированием положительного настроения;
  - ✓ Побуждение к эмоциональной отзывчивости (удивление, восхищение, проявление интереса, увлечение).
- связь теории с практикой;
  - единство эмоционального, нравственного и интеллектуального развития;
  - дифференцированный подход;
  - системность и непрерывность работы;
  - сотрудничество педагога и детей

- многообразии видов и форм деятельности;
- комплексность;
- принцип свободы выбора.

**Формы проведения занятий:** учебное занятие, открытое занятие, беседа, просмотр и обсуждение репродукций, фотоматериала и образцов, звукозаписей классической музыки, мини – выставки и обсуждение работ, самостоятельная работа, экскурсии, участие в городских конкурсах, посещение выставок и музеев.

Организуя учебно-воспитательный процесс, следует использовать методы обучения: информационно – рецептивный (объяснительно – иллюстративный способ организации совместной деятельности педагога и учащихся); объяснительно – результативный (объяснение, беседа, показ); репродуктивные или воспроизводящие (повторение по образцу); исследовательские (занятия на ассоциации); эвристический, частично – поисковый, творческий (составление самостоятельных композиций).

В организации образовательного процесса используются педагогические технологии: сотрудничества и опережающего обучения, проблемного обучения, развивающего обучения, активного (комплексного), лично - ориентированного обучения.

Игры с активным физическим компонентом, позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками. Это удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические, но умственные и творческие способности, нравственные качества и т.д. Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые в процессе игры положительные эмоции улучшают работу всех органов и систем. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравновешивая процессы возбуждения и торможения. При активной совместной увлеченности детей и захватывающей их устремленности к достижению цели повышается роль воли, развивается мотивационно-потребностная сфера.

Для детей младшего школьного возраста, игра остается ведущей деятельностью. В связи с развитием игровой деятельности происходят главнейшие изменения в психике ребенка, внутри которой развиваются психические процессы, подготавливающие его к переходу на новую ступень его развития. Игра дает ребенку возможность выражения чувств и влечений, которые не находят выражения вне игры. Она является источником развития сознания ребенка, произвольности его поведения, особой формой моделирования им отношений со взрослыми. Проиграв и прожив в игре определенные моменты, ребенок автоматически переносит их в реальную жизнь. Уже в реальности,

руководствуясь знаниями и правилами, подчиняет выполнению этих правил свое импульсивное поведение. Особую ценность в этом плане представляет драматическая или ролевая игра. Ведущий детский психолог и психотерапевт Д.Б. Эльконин указывал: «Когда ребенок играет, он проявляет свою внутреннюю драму, различные аспекты своей внутренней личности». То есть ребенок не только изображает себя, но и преобразует свою личность.

#### Функции драматической и ролевой игры:

✓ Выход запрещенных или социально не одобряемых побуждений (агрессия может проявляться в игре).

✓ Обращение обычных ролей. Через драматическую игру ребенок пытается расширить свое Я, сломать ригидные и тесные пределы, которые обстоятельства ставят ему.

✓ Разрешение в игре своих проблем.

✓ Выражение подавленных потребностей (так, некоторые дети ищут в игре теплоту и внимание, которых они лишены в семье).

#### Рисуночные методы. Арт-терапия

Использование визуального канала коммуникации имеет целый ряд достоинств. Например, словесное описание душевной травмы пережитой ребенком часто представляет серьезную проблему: ребенок может не иметь соответствующего запаса слов для выражения своих чувств. Рисунок помогает оживить сферу физических ощущений, заблокированных в результате травмы и способствовать выражению подавленных чувств, восстановить чувство собственного достоинства.

Изобразительная деятельность позволяет обходить «цензуру сознания», то есть предоставляет уникальную возможность для выражения и актуализации «спящих» идей и состояний, тех социальных ролей и форм поведения, которые слабо проявлены в повседневной жизни. Художественный образ может либо сохраняться, либо разрушаться без причинения ущерба другим людям.

Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самопознания. Она имеет «инсайт-ориентированный» характер, предполагает атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания к собственному внутреннему миру и внутреннему миру другого человека.

Арт-терапия является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для детей младшего школьного возраста, так как дети этого возраста еще затрудняются в словесном описании своих переживаний. Символическая

речь позволяет по-новому взглянуть на ситуацию и житейские проблемы и найти благодаря этому путь к их решению.

### Ритуалы

Выполняют функцию закрепления позитивной программы. Когда такой ритуал будет «закреплен», он может быть использован для привлечения позитивных эмоциональных ресурсов в психологически трудной, эмоционально отрицательной ситуации.

### Элементы сказкотерапии

Сказки являются непосредственным отображением психических процессов бессознательного и по своей ценности превосходят любую другую форму донесения информации. В сказках типы разных людей предстают в наиболее простой, чистой и краткой форме, благодаря этому образы героев позволяют осмысливать собственные внутренние переживания и процессы, происходящие в обществе.

### Групповое обсуждение

Дети учатся находить компромисс и отстаивать свои взгляды и жизненные позиции.

### Мозговой штурм

Создает возможности для создания новых творческих и разнообразных идей, поиск новых вариантов решения проблем, обмен мыслями и идеями. Участники учатся высказывать необычные идеи, внимательно слушать другого, принимать любые идеи, которые не критикуют, а совместно обсуждают, а потом и выбирают самую лучшую.

### Когнитивные методы

Помогают освободить мышление от иррациональных убеждений, то есть «умственного мусора», который вызывает эмоциональную боль. В основе когнитивного метода лежит информационный метод. Для решения различных жизненных ситуаций, этот метод позволяет действовать не импульсивно, не принимать скоропалительных выводов, а привлекать собственные умственные возможности.

### Интерактивные игры и разминки

Шутливые игры позволяют детям отдохнуть от интенсивной нагрузки школьных и программных занятий. Доставляют удовольствие. Вызывают положительные эмоции. Способствуют сплочению группы и преодолению различий между детьми.

Игры имеют целью налаживание коммуникаций, адекватное ситуации выражение агрессии и позитивных эмоций, доверие, формирование позитивной самооценки, межличностное взаимодействие, осознание собственных и психологических границ, спонтанное мышление и т.д.

Подобные игры-упражнения необходимы для освобождения собственных психологических границ, для улучшения взаимодействия между всеми членами группы; поднятия уровня активности группы.

#### Преимущества групповой формы работы

Групповой опыт противодействует отчуждению. Группа отражает общество в миниатюре; возможность получения обратной связи и поддержки от участников. В группе дети могут обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений, идентифицировать себя с другими. Группа облегчает процессы самораскрытия и самопознания.

Таким образом, разумное использование резервов игровой двигательной активности - подвижных, оздоровительных игр и игровых упражнений, игр спортивного характера и др. - должно стать инструментом действенного снижения негативных последствий учебной перегрузки, совершенствования их физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышения психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма.

Итак, обучение социальным правилам и развитию личности должно проходить в игровой форме. Конечно, и другие виды деятельности влияют на формирование новых потребностей, но как утверждал Д.Б. Эльконин: «Ни в какой другой деятельности нет такого эмоционально наполненного вхождения в жизнь взрослых, такого действенного выделения общественных функций и смысла человеческой деятельности, как в игре».

Группа состоит из 15 учеников.

#### Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки

- Уметь работать в коллективе и подчиняться общим правилам.
- Уметь правильно подготавливать материал к работе
- Знать технику безопасности в обращении с инструментами.
- Уметь принимать свои чувства и чувства окружающих людей
- Уметь выражать и принимать себя и свои чувства
- Уметь говорить о своих проблемах и решать их
- Знать признания права на собственные ошибки
- Уметь общаться со сверстниками и взрослыми.
- Уметь взаимодействовать, сотрудничать
- Уметь делиться друг с другом личными переживаниями и оказывать поддержку друг другу
- Уметь ориентироваться в ситуации

- Уметь справляться со стрессом
- Уметь общаться, понимать и чувствовать другого, правильно воспринимать поступки других людей
- Уметь осознавать свои переживания и понимать причины, их вызывающие.
- Уметь осознавать и управлять своими чувствами

**Формы подведения итогов:**

1. диагностика;
2. выставки детских работ для родителей;
3. презентация – самостоятельное представление ребенком своих работ взрослым и сверстникам;
4. анкетирование родителей, беседы с детьми с целью выявления мнений, пожеланий о работе объединения

В качестве процедур проверки могут использоваться соревнования, конкурсы.

**Учебно-тематический план первого года обучения**

№	Тема раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие Знакомство с городом Чувств.	2	2		
2	Ветер Удивления. Остров Страха. Вихри Тревоги. Остров Коварства. Треугольник Непонимания.	76	6	70	Самостоятельная работа
3	Водоворот Обиды. Фонтан Веселья. Саргассовы Лени. Виноватый дождь. Остров Грусти	50	6	44	Самостоятельная работа
4	Море злости. Рифы гнева. Айсберг Замороженных Чувств. Остров Радости.	14	2	12	Самостоятельная работа
5	Итоговое занятие	2		2	Выставка
Итого		144	17	127	

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие. Знакомство с городом Чувств.– 2 часа.

**Теория:** Знакомство с программой. Показ слайдов. Техника безопасности на занятиях. На этом занятии дети знакомятся друг с другом, учатся вместе делать что-то общее, взаимодействовать, сотрудничать.

Также необходимо сразу же договориться о правилах. Наличие и соблюдение четких и ясных правил поможет достичь атмосферы безопасности. Совместное обсуждение правил поможет детям понять, что соблюдать правила необходимо для общения в коллективе, обозначит границы дозволенного. На этом занятии дети знакомятся с чувствами, тем какие они бывают и как выражаются. Также становится понятно, какие чувства детям хорошо знакомы и легко выражаются, и какие являются «трудными» для них. Это занятие, на котором начинается плавание-путешествие по океану Чувств.

### 2. Ветер Удивления. Остров Страха. Вихри Тревоги. Остров Коварства. Треугольник Непонимания. – 76 часов.

**Теория:** Техника безопасности. Это занятие посвящено работе с детскими страхами. Участники узнают, что бояться - это нормально, у страха есть и положительные качества. А также одна из основных мыслей — это то, что лучше разбираться со своим страхом, чем уходить от него. Часто оказывается, что источник страхов -наши мысли, а не реальная ситуация. Дети продолжают развивать умение находить и оказывать поддержку друг другу, учатся умению ориентироваться в ситуации.

**Практика:** Начинается большая ролевая игра. Дети продолжают учиться делать что-то общее, сотрудничать друг с другом «управляя кораблем», в общем кругу делиться личным. Чудовище острова оказываются заколдованными людьми, которые своим устрашающим видом прикрывают то, что сами очень всех боятся - свое одиночество (Ролевая игра). В ходе занятий дети учатся находить поддержку друг в друге, а также адаптивные выходы из сложных ситуаций (ведение переговоров и др.). Также совместно с ребятами рисуется карта океана Чувств, прокладывается маршрут следования. Это знакомит детей с определением и постановкой цели, принятием совместного решения.

### 3. Водоворот Обиды. Фонтан Веселья. Саргассовы Лени. Виноватый дождь. Остров Грусти– 50 часов.

**Теория:** На этих занятиях детям предоставляется информация о зависимости от психоактивных веществ. Обсуждение и проработка ситуаций позволяет

детям взглянуть в лицо источнику проблемы, увидеть позитивные стороны ситуации, а также различные способы решений. Дети продолжают развивать умение находить и оказывать поддержку друг другу, учатся умению ориентироваться в ситуации.

**Практика:** События, происходящие на острове в аллегорической, игровой форме, иллюстрируют, как формируется и развивается зависимость, тот факт, что попасть в зависимость просто и легко, а выбраться гораздо сложнее. Идет проработка ситуаций, в которых трудно отличить правду от лжи, обсуждение объективной ситуации, принятие группового решения. Каждый участник также делает выбор самостоятельно, узнает, что без поддержки группы придерживаться выбора сложно. Становится очевидным: кто больше, а кто меньше подвержен чужому влиянию (манипуляции). Определяются приоритеты. В конце занятия ведущие рассказывают, о том, что иллюстрировало это занятие. Обсуждается опасность и коварство наркотиков, алкоголя и других ПАВ.

К этим занятиям, достаточно сложным и требующим умений обсуждать в кругу проблемы, дети достаточно подготовлены благодаря предыдущим. В зависимости от готовности участников программы обсуждать те или иные уровни проблемы предложены разные пути построения занятия. Дети учатся признавать и высказывать свою обиду, объективно анализировать ситуацию, находить приемлемые способы решения, прощать других людей в игровой форме. В программе много времени посвящено проработке «трудных» чувств, вызывающих много напряжения. На этом занятии дети узнают о разнообразных способах и путях снятия этого эмоционального напряжения, делятся личным опытом друг с другом, играют в веселые игры.

К этому занятию дети уже достаточно внимательно относятся к своему внутреннему состоянию. При «проработке» сложных чувств дети уже сталкивались с эмоциональным напряжением и готовы отнестись к данной информации серьезно.

Примечание: все занятия, посвященные «трудным» чувствам построены таким образом, чтобы завершаться разгрузочной игрой, счастливым финалом.

**4. Море злости. Рифы гнева. Айсберг Замороженных Чувств. Остров Радости.**— 14 часов.

**Теория:** Техника безопасности. К этому занятию участники уже прошли долгий путь, познакомившись с различными эмоциями и чувствами. Основываясь на накопленном опыте, своих представлениях, дети делают вывод о необходимости чувств и эмоций для человека и о различных способах их выражения и контроля.

**Практика:** Это занятие посвящено закреплению полученных знаний и навыков. Чтобы попасть в храм Радости, где сидят мудрецы, которые ведают секретом возрождения волшебного источника Чистой и Светлой Земной Любви. Они подскажут

команде корабля, как возродить заветный источник и вернуть радость жителям Города Чувств. Но для того, чтобы добиться аудиенции с мудрецами, команде необходимо пройти испытания. Первое испытание покажет детям и ведущему то, как они умеют сотрудничать и находить способы решения поставленной задачи. Второе испытание посвящено ценности личности ребенка, признанию своих достоинств и недостатков, формированию Я-концепции. Третье испытание позволяет увидеть, смогут ли дети использовать свои знания и навыки в своей обычной жизни, например, при решении конфликтных ситуаций. Участники программы пережили вместе множество приключений, и стали единой командой. Они готовы пройти упражнение на доверие «Лабиринт». Мудрецы делятся с детьми секретом, зная который можно возродить источник Чистой и Светлой Земной Любви. Дети и ведущие празднуют свою победу.

**Итоговое занятие** – 2 часа. Подводятся итоги. Оформление выставки работ, выполненных в учебном году.

Участникам раздаются сертификаты.

#### **Условия реализации программы**

Занятия проходят в просторном, проветренном помещении, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.). Рабочие места организованы так, чтобы дети сидели, не стесняя друг друга.

#### Требования к помещению:

Помещение должно быть достаточно просторным для проведения подвижных игр, но не слишком большим, т.к. это нарушает ощущение безопасности

- Помещение всегда должно быть одним и тем же, иначе нарушается ощущение безопасности

- Помещение должно быть не проходным и не просматриваемым для посторонних
- В помещении должно быть достаточно светло
- Помещение должно быть проветриваемо
- Стулья должны быть легко перемещаемыми и не скрепленными друг с другом,

иногда их приходится отодвигать к стенкам

- Помещение должно быть достаточно звукоизолировано – иногда будет шумно
- В помещение не должны проникать посторонние звуки
- Дверь должна быть закрыта на время занятий
- Оптимально, если есть возможность сидеть и рисовать на полу
- Должна быть возможность крепить ватман к стенам
- Не должно быть острых и опасных углов, предметов и т.д.

#### Материальное обеспечение:

Материалы для постройки корабля: поролоновые кубики, стулья и т.д.;

- Корабельные аксессуары: штурвал (например, обруч), якорь (напр. газета на веревке), веревки и т.д.;

- Необходимые аксессуары для ролей: ленточки для всех участников игры, заменяющие бескозырки (длина около 80 см), подзорная труба и компас для капитана, белые халаты и бинты для врача и медсестры, посуда и т.п. для кока;

- Грим и по возможности другие театральные принадлежности, предметы одежды, маски, украшения и т.п.;

- Листы А 4, ватман, цветные карандаши, краски, фломастеры;

- Музыка подходящая под различные настроения, магнитофон или музыкальный центр;

- Макет карты, карта Храма Радости

- Сосуды (для радости и для источника радости), корона для короля-тучки, письмо волшебника

- Судовой журнал

- Сертификат участия в программе

#### **Методическое обеспечение**

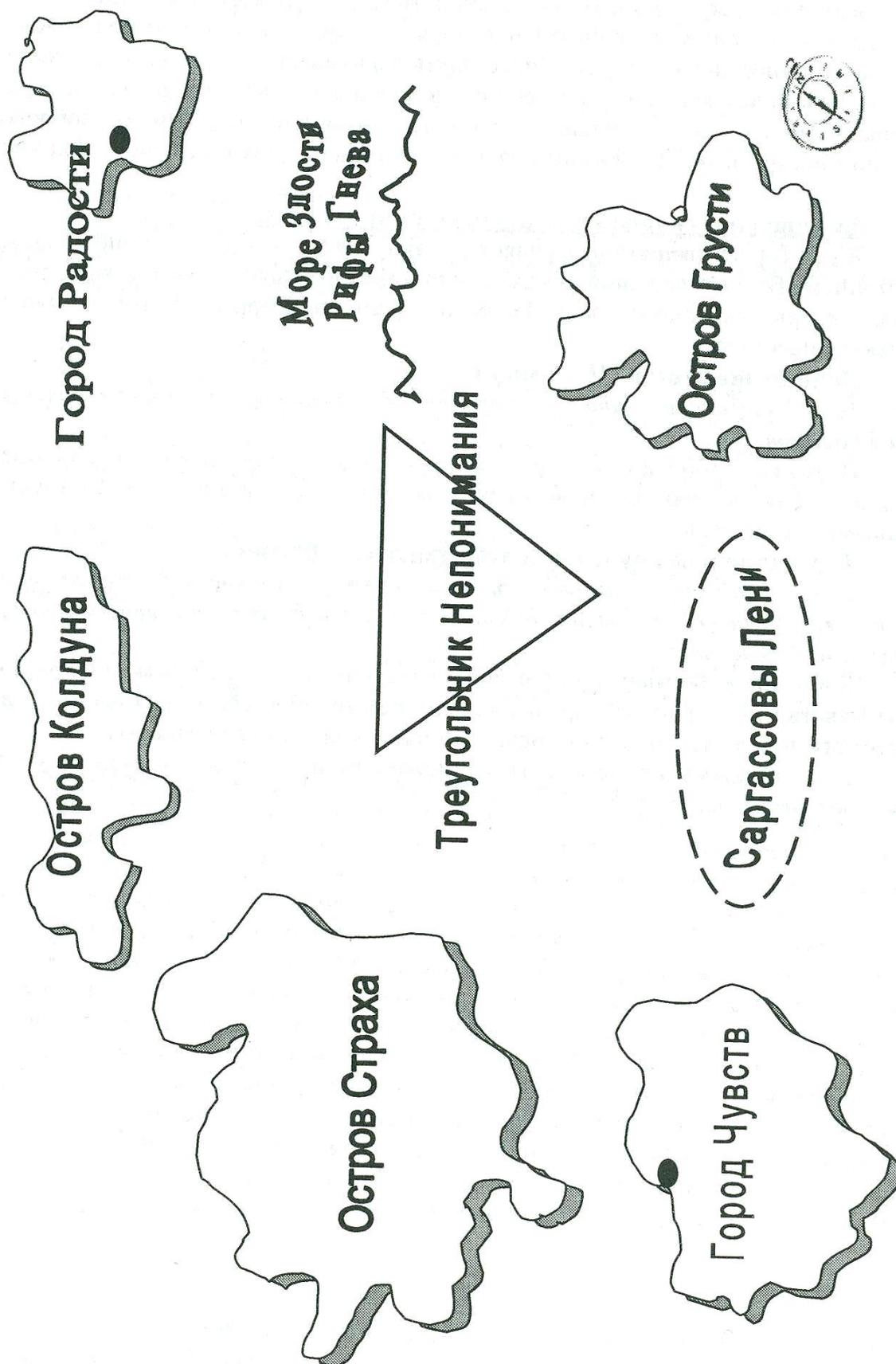
Для успешной реализации программы собраны, разработаны и применяются следующие дидактические материалы:

*иллюстративный и демонстрационный материал:*

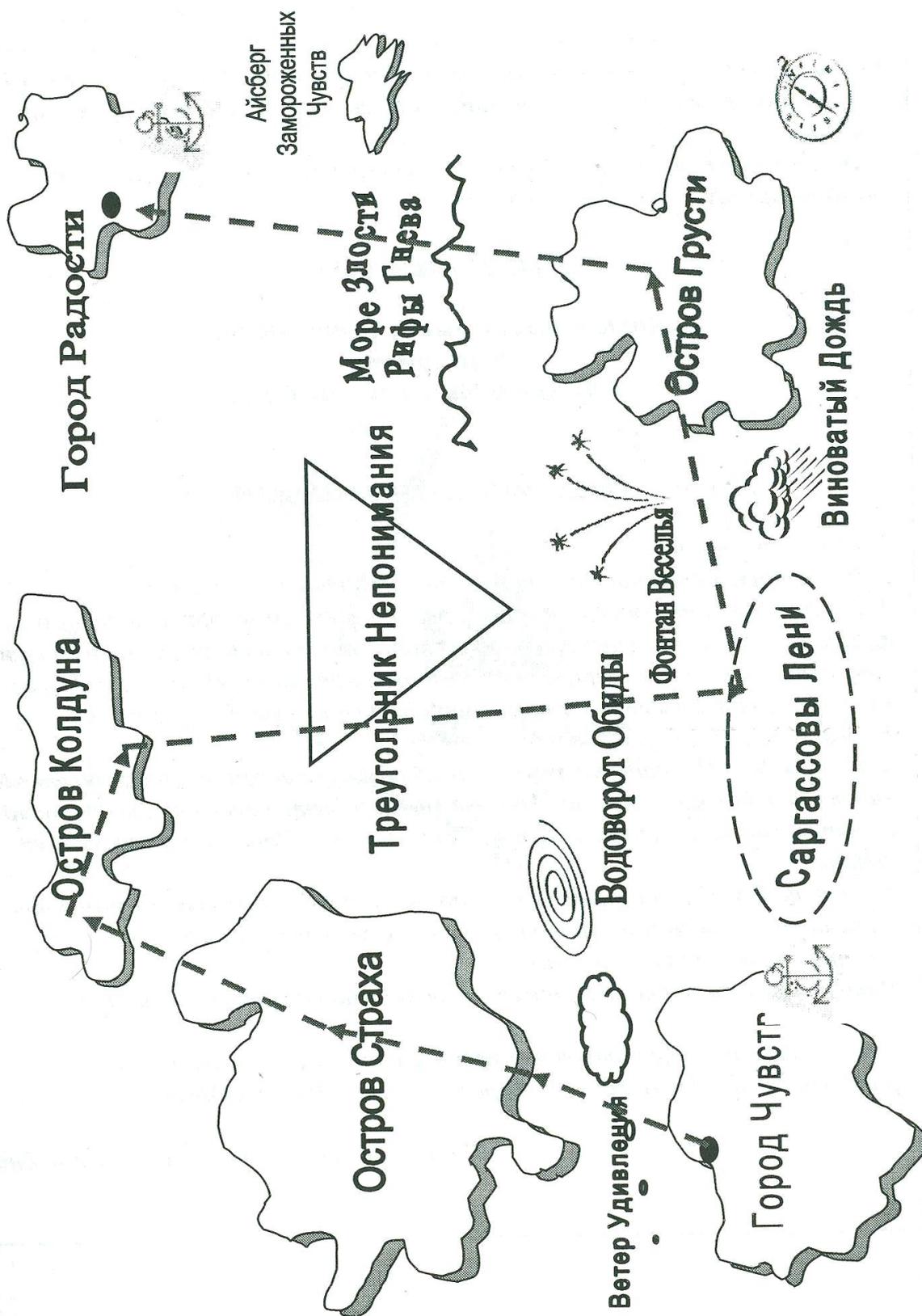
- иллюстрации, наглядные пособия;

- учебно-методическая литература.

Приложение 1. Макет карты Океана Чувств



Приложение 2. Полная карты Океана Чувств



Приложение 3. Письмо волшебника (к занятию № 14)

*Вижу, что вы осознали, как глупо было отказываться от чувств. Но я помогу вам. После того, как вы найдете чувства необходимо провести ритуал.*

*Самое важно в этом ритуале - это говорить от себя и про себя, не обвиняя других в своих чувствах.*

*Магическая формула:*

***Когда я вижу (слышу, происходит)...***

***Я чувствую...***

***В будущем Мне хотелось бы....***

*Ритуал размораживания чувств.*

*1. Выбрать чувство*

*2. Вспомнить ситуацию, в которой это чувство встречалось.*

*3. Коврик № 1. Становясь на этот коврик необходимо сказать первую фразу и сказать про ситуацию, в которой это чувство возникает. Важно! Эту ситуацию важно описать в безличном варианте. Например: «когда мама ругается на меня» лучше говорить «когда на меня ругаются». Переход на следующий коврик.*

*4. Коврик №2. На этом коврике называется чувство, которое испытывает участник в такой ситуации. Чувств может быть несколько, ведь часто событие может вызывать целый букет чувств. Переход на следующий коврик.*

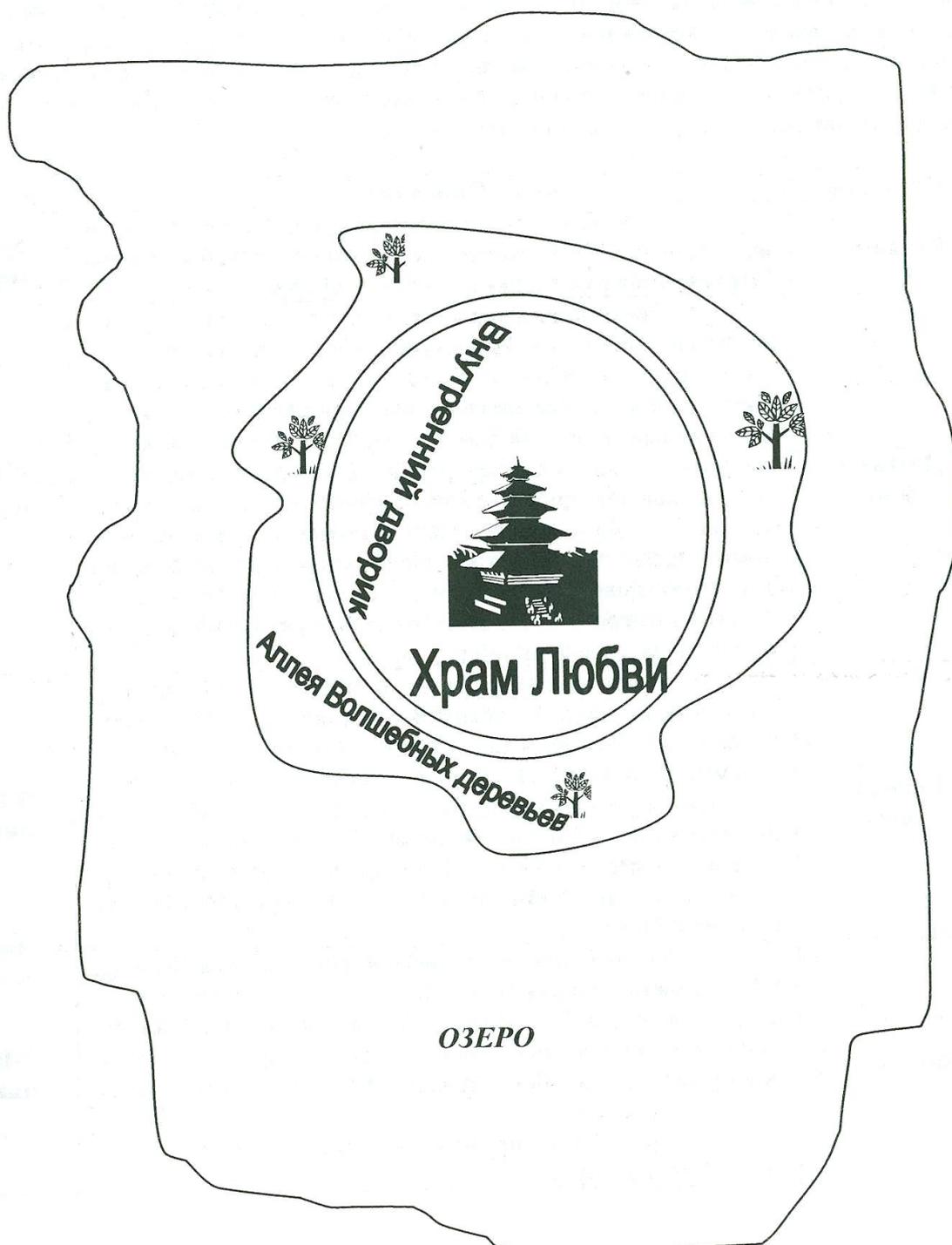
*5. Коврик №3. На этом коврике говорится о том, как можно изменить ситуацию в будущем (если, конечно, этого хочется), внося свое конструктивное предложение.*

*Ритуал прохождения по коврикам необходимо сделать без ошибок*

*P.S. Чтобы снова не потерять чувства, необходимо повторять ритуальную фразу, а также выразить свои чувства другим.*

*С надеждой на хорошее, Ваш Волшебник*

**Приложение 4. Карта Храма Любви**



## Приложение 5. Игры-разминки

Игры-разминки необходимы в случаях, если дети никак не могут сосредоточиться и отвлекаются, когда их нужно растормошить или успокоить. Зачастую чрезмерная активность детей, которая может мешать занятиям является следствием избыточного эмоционального напряжения, неумения регулировать свое состояние, переключаться с одной деятельности на другую. Целями разминок является снятие напряжения, разрядка, канализация агрессивной энергии в приемлемое русло, установление легкой и дружественной атмосферы.

Название	Описание	Время
<b>Путаница</b>	Все сбиваются в кучу, и каждый берет за руки двух разных людей стоящих, желательно, не рядом. Задача - не разнимая рук распутаться в новый круг	<b>5-10 мин.</b>
<b>Датский бокс</b>	Все разбиваются на пары и встают друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем необходимо сжать руку в кулак и прижать его к кулаку своего партнера так, чтобы мизинец был прижат к его мизинцу, безымянный к его безымянному, средний палец к его среднему пальцу, указательный к его указательному. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем на счет "три" начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого можно начать следующий раунд	<b>5-10 мин.</b>
<b>Голова-хвост</b>	Участники становятся в затылок друг другу и обхватывают за пояс впереди стоящих. Первый в цепи изображает Голову, а последний - Хвост. В игре Голова стремится поймать Хвост. Все участники, стоящие между Головой и Хвостом делятся пополам. Та половина, которая ближе к Голове, помогает Голове, а та, что ближе к Хвосту, помогает Хвосту. Игра продолжается до тех пор, пока Голова не поймает Хвост. Затем можно сменить Голову и Хвост.	<b>5-10 мин.</b>
<b>Встань-ка</b>	Упражнение проводится в парах. Дается задание: «Сядьте на пол лицом друг к другу, подошвы вместе, руки крепко сцеплены». После этого дается команда встать. Если пара справилась, то она находит третьего, затем четвертого и т.д. Чем больше участников, тем хитрее способ сцепления. Другой вариант игры - пытаться встать, будучи спиной друг к другу.	<b>5-10 мин.</b>

<b>Тяни-Толкай</b>	Это состязание в беге парами. Игроки становятся спиной друг к другу и взявшись за руки. Стартуют от одного ориентира к другому, расположенному на расстоянии 10 м, затем возвращаются обратно. Непременное условие игры - не отрывать спины друг от друга. Один игрок бежит и тянет за собой партнера, который старается передвигаться синхронно с первым. Побеждает та пара, которая быстрее других преодолет расстояние туда и обратно. Время пробежки можно фиксировать.	<b>5-10 мин.</b>
<b>Горная тропинка</b>	Тропинка чертится мелом на полу. Доброволец должен идти по узкой горной тропинке, петляющей по краю скалистого обрыва, оступиться - смерть. Все остальные строят из себя самостоятельные преграды на его пути (камни, деревья), которые доброволец должен преодолеть. В конце игры анализируется тот путь, который создавали друг другу играющие, насколько они мешали прохождению пути и почему.	<b>5-10 мин.</b>
<b>Автобус</b>	Все участники сбиваются в кучу. Правила: те, кто стоят в середине кучи пытаются выйти наружу, те, кто снаружи пытаются войти внутрь.	<b>5-10 мин.</b>
<b>Кричалка</b>	Участники делятся на команды. Одна из команд получает слово "да", а вторая - слово - "нет". По команде ведущего каждая команда должна говорить свое слово. Сначала команды начинают с шепота, но постепенно говорят все громче и громче, в итоге все должны кричать изо всех сил	<b>5-10 мин.</b>
<b>Толкалки</b>	Участники делятся на две команды, которые встают в две шеренги напротив друг друга. Сначала стоящие напротив толкаются, соприкасаясь сначала руками, затем плечами, спиной, ягодицами. После каждой «толкалки» меняются партнерами.	<b>5-15 мин.</b>
<b>Три лица, три чувства</b>	Предложить детям представить выражения лиц при грусти, радости, злости и страхе. Пусть дети потренируются изображать эти чувства в усиленном варианте (очень сильную радость, очень сильную грусть и др.). Теперь поделите детей на пары. Пусть партнеры встанут спиной друг к другу. Каждый изобразит какое-нибудь чувство на лице. По сигналу ведущего поворачиваются друг к другу, не меняя выражения лица. Те, у кого совпали чувства на лице - пусть поднимут руку.	<b>5-10 мин.</b>
<b>Дождь</b>	Участники сидят в кругу. Ведущий становится посередине указывая на сидящих по часовой стрелке. Тот участник на кого он указывает, начинает делать то, что говорит ведущий и не прекращает действие, пока ему не дадут новое задание. Сначала дается задание щелкать пальцами имитируя первые капли дождя, затем дождь становится сильнее - нужно	<b>5-10 мин.</b>

	стучать ногами об пол, затем начинается ливень и шум каплей сливается - участники изображают это потирая ладонь о ладонь. После этого дождь постепенно стихает - стучат ногами, потом щелкают пальцами	
<b>Ирландская Дуэль</b>	Упражнение проводится в парах. Участники становятся друг напротив друга так, чтобы было достаточно свободного места для движения друг вокруг друга. Попросите участников положить левую руку себе на спину на уровне крестца, ладонью наружу. Эта ладонь - как Ахиллесова пята. Правую руку надо вытянуть вперед - это меч. Задача - дотронуться вытянутым указательным пальцем до открытой ладони партнера, одновременно не давая ему задеть свое «уязвимое место». Во время дуэли нельзя удерживать партнера. Одна дуэль длится 1 мин. Осторожно! Это упражнение вызывает большое воодушевление, но оно слишком возбуждает участников. Поэтому «битвы» должны быть ограничены	<b>1-5 мин.</b>
<b>Бабочка-ледышка</b>	По кругу из рук в руки передается мячик (или любой другой предмет), который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка	<b>5-10 мин.</b>
<b>Паровозики</b>	Участники разбиваются на команды по 5-6 человек и встают в колонны «паровозиками». Голова паровозика зрячая, все остальные «слепые». Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Ведущий дотрагивается до последнего «вагона» и он переходит на место паровоза	<b>5-15 мин.</b>
<b>Фруктовая корзина</b>	Участники сидят в кругу, водящий в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Водящий говорит, какие фрукты он купил на базаре, и они должны поменяться местами. Задача водящего успеть занять место. Человек, оставшийся без места становится ведущим.	<b>5-10 мин.</b>
<b>Бурундуки</b>	Ведущий подходит к каждому участнику и шепчет ему на ухо название какого-нибудь животного. Большинству участников ведущий говорит название одного и того же животного, например, бурундука. Затем все участники встают в круг и берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда называется животное, которым названо большинство членов группы.	<b>5-10 мин.</b>
<b>«Я никогда не...»</b>	Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...». Например, «Я никогда не ездил на верблюде» или «Я никогда не ходил в театр». Остальные участники загибают по одному	<b>10-15 мин.</b>

	<p>пальцу на руке, если это утверждение для них НЕ верно. Т.е., например, участник ходил в театр или ездил на верблюде загибает палец. Выигрывает тот, у кого останется не загнутый палец.</p>	
<b>«1,2,3,4,5,»</b>	<p>Участники произносят счет «1.2,3,4,5» делая движения руками (как бы стуча в дверь сначала правой, потом левой рукой, сначала на уровне головы, на уровне пояса), наклоняются вперед и говорят 5 раз «ХИ», затем назад и 5 раз «ХА». Убыстряя темп, делают это 5 раз, затем 4, 3, 2, и 1.</p>	<b>2-10 мин.</b>
<b>Зоопарк</b>	<p>Каждый участник придумывает животное и обозначает его каким-либо жестом. Затем по произвольной цепочке передают друг другу приветы - показывая свое животное и животное того, кому привет передается.</p>	<b>15-20 мин.</b>
<b>Колпак</b>	<p><i>«Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак.»</i></p> <p>Все поют песню несколько раз, каждый раз прибавляют обозначение слова жестом. Последнее исполнение песни состоит практически из жестов.</p>	<b>5-15 мин.</b>

## Рекомендуемая литература

### Литература для педагогов:

1. «Корабль» Мультикомпонентная программа профилактики нарушенных форм адаптации детей младшего школьного возраста, зависимости от психоактивных веществ и вич\спида. (Научный руководитель: доктор медицинских наук, профессор Н.А. Сирота). Москва 2008
2. Коломенский Я.Л. Психология детского коллектива. М. 1984.
3. Мирзоян А. Мир этикета. Энциклопедия. Урал.
4. Сухомлинский В.А. Методика воспитания коллектива. М. Просвещение. 1981,.
5. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ИЦ «Академия», 1997.
6. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: - М., 1998.
7. Боно Э. Учите вашего ребенка мыслить. – Минск: «Попурри», 1998.
8. Брэдвей Л., Алберс Хил Б. Ребенок от 7 до 14 лет. Как научить Вашего ребенка учиться. – М.: ЮНВЕС, 1997.
9. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М.: «Ось-89», 2000.
10. Вачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. – М.: Ось-89, 2001.
11. Винницкая И.Г. Человековедение. Экспериментальное учебно-методическое пособие для учителей и учащихся первых классов. - М.: «Ариант», 1997г.
12. Выготский Л.С. Собрание сочинений. Т.4 - М. 1994г.
13. Волков Б.С, Волкова Н.В. Закономерности психического развития детей в вопросах и ответах. – М.: ТЦ «Сфера», 2003.
14. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: ЧеРо, 2001.
15. Гуткина П.И. Психологическая готовность к школе. – М.: Академический Проект, 200.
16. Джинотт Х. Дж. Групповая психотерапия с детьми. Теория и практика игровой терапии. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.
17. Карлгрен, Франс. Воспитание к свободе. – М.: Московский центр вальдорфской педагогики, 1992.
18. Кон И.С. Открытие «Я» - М., Политиздат, 1978.
19. Кривцова СВ. Тренинг: учитель и проблемы дисциплины. Практическое пособие. - М.: «Генезис», 1997г.

20. Крюкова СВ., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие - М.: «Генезис», 2000г.
21. Линда Сибли. Чувства разные нужны - чувства разные важны... М.: «Триада», 1999г.
22. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. - М.: Институт практической психологии, 1998.
23. Минутко В.Л. Справочник психотерапевта. М.: Издательство АО «Консалтбанкир», 1999.
24. Мир детства: Младший школьник /Под ред. А.Г. Хрипковой. М.: Педагогика, 1998.
25. Мустакас К. Игровая терапия. - СПб.: «Речь», 2000 г.
26. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. Вузов. - М.: ИЦ «Академия», 1997.
27. Обухова Л.Ф. Детская (возрастная психология). - М., Российское педагогическое агентство. 1996.
28. Овчинникова Т.Н. Личность и мышление ребенка: диагностика и коррекция. - М.: Академический Проект, 2001.
29. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. -М.: Независимая фирма «Класс», 1997.
30. Панфилова М.А. Игротерапия общения. Методическое пособие. - Москва, 1995 г.
31. Пиаже Ж. Суждение и рассуждение ребенка. СПб: Союз, 1997.
32. Практикум по арт-терапии/ /Под ред. А.И. Копытина. - СПб: «Питер», 2000.
33. Профилактика наркомании и алкоголизма в подростково-молодежной среде. Метод. пособие. М. 2000г.
34. Березин СВ., Лисецкий К.С. Психологические особенности наркоманов периода взросления. - Самара СГУ, 1998 г.
35. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. - М.: Педагогика-Пресс, 2001.
36. Реабилитационная программа для детей и подростков «Театр». Серия работы с детьми группы риска. Выпуск 3. - М. РБФ «НАЛ», 2000 г.
37. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивности у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. -М.: «Романов», 2001г.
38. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. \_М.: ИЦ «Академия», 1998.

39. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Наркотики: проблемы и их решение: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Учебно-методический коллектор «Психология», 2000.

40. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажиллина И.И., Видерман Н.С. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. - М.: «Генезис», 2001 г.

41. Словарь практической психологии/Сост. СЮ. Головин. - Минск: Харвест, 1998.

42. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста. / Под общей ред. СЮ. Циркина. - СПб.: Питер, 2001.

43. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. Методическое пособие. - М.: «Сфера». 2003 г.

44. Фопель Клаус В. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. - М.: «Генезис», 1998 г.

45. Фопель Клаус В. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. - М.: «Генезис», 1999 г.

46. Фопель Клаус В. Энергия паузы. Практическое пособие - М.: «Генезис», 2001 г.

Литература для учащихся:

1. Чудакова Н.В. Я познаю мир. Детская энциклопедия. Культура. М. ООО «Издательство «АСТ». 1999.

2. Мирзоян А. Мир этикета. Энциклопедия. Урал.

3. «Корабль» Мультикомпонентная программа профилактики нарушенных форм адаптации детей младшего школьного возраста, зависимости от психоактивных веществ и вич\спиды. (Научный руководитель: доктор медицинских наук, профессор Н.А. Сирота). Москва 2008