

654079, Россия, Кемеровская обл.,
г. Новокузнецк, проезд Коммунаров,5
тел./факс: 20-08-81, 20-08-82
e-mail: licey-11@mail.ru
www.licey11.ucoz.ru



ИНН4217023667
КПП 421701001
ОКАТО 32431000000
ОГРН 1034217005877

муниципальное бюджетное
нетиповое общеобразовательное учреждение
«Лицей №11»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБ НОУ «Лицей №11»
Протокол №1 30.08.2019г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБ НОУ «Лицей №11»
В.Н. Чересыпкин
Приказ № 230 от 30.08.2019г.

Дополнительная
общеразвивающая программа

**«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»
2 КЛАСС**

направленность: социально-педагогическая

Новокузнецк 2019г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тропинка к своему я» разработана для обучающихся 2 классов. Программа рассчитана на 70 часов (2 часа в неделю).

Календарный учебный график

Период освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляет – 35 недель (70 часов).

Форма проведения занятий - очная, групповая.

Начало учебных занятий – 02 сентября 2019 г.

Окончание учебных занятий – 30 мая 2020 г.

Каникулы: Осенние 28.10.2019 г. – 04.11.2019 г.

Зимние 28.12.2019 г. – 12.01.2020 г.

Весенние 23.03.2020 г. – 29.03.2020 г.

Режим занятий - занятия учебных групп проводятся два раза в неделю:

Продолжительность занятий - 40 минут

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы

Наименование программы	Количество часов в неделю/ в год
Тропинка к своему я	2/70
Всего	2/70

Итоговый контроль проводится в виде беседы, тестирования (18.05.2020 г - 22.05.2020 г.)

Дополнительная общеразвивающая программа имеет **социально-педагогическую направленность.**

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями обучающихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет социально-педагогическую направленность.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к.

способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния
- способность справляться со страхами, обидами, гневом
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам
- умение справляться с негативными эмоциями
- стремление к изучению своих возможностей и способностей
- успешная адаптация в социуме.

Цель программы помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни.

Задачи:

- ✓ обучать детей умению находить достоинства в самих себе и в других людях, повышение самоуважения детей;
- ✓ обучать детей распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу, осознанию двойственности, амбивалентности чувств, умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях;
- ✓ помогать в осознании своего развития как движения от неумения, незнания к умению, знанию; формирование стремления к реализации своих способностей;
- ✓ формировать умения выделять личностные качества партнёров по общению.

Основными формами проведения занятий с учетом возрастных и психологических особенностей детей, для реализации целей и задач дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для обучающихся младшего школьного возраста является:

- беседа с игровыми элементами;
- сказка;
- сюжетно-ролевая игра;
- игра-путешествие;
- игра-имитация;
- викторины, соревнования, конкурсы, состязания и др.

Содержание программы

Мы рады встрече. Понимаем чувства другого. Мы испытываем разные чувства.

Как доставить радость другому человеку? Радость можно передать прикосновением.

Радость можно подарить взглядом.

Жесты. Грусть.

Как справиться со страхом? Страх и как его преодолеть? Может ли гнев принести пользу?

Что такое лень?

Обида. Как с ней справиться? Люди отличаются друг от друга своими качествами.

Хорошие качества людей. Самое важное хорошее качество. Кто такой сердечный человек?

Кто такой доброжелательный человек? Трудно ли быть доброжелательным человеком?

Трудности в отношениях с друзьями. Ссора и драка. Я желаю добра ребятам в классе.

Очищаем свое сердце.

Какие качества нам нравятся друг в друге? Настоящий друг. Умею ли я дружить? Какими

качествами мы похожи и чем отличаемся. В каждом человеке есть светлые и темные

качества.

Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого? Я умею договариваться с

другими?»?

Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа?

Какой Я? Какой ТЫ? Трудности второклассника в школе, дома, на улице.

Школьные трудности. Домашние трудности.

Тематическое планирование

№п/п	Тема	Количество часов
1	Мы рады встрече.	1 ч.
2-3	Понимаем чувства другого.	2 ч.
4-6	Мы испытываем разные чувства.	3 ч.
7-9	Как доставить радость другому человеку?	3 ч.
10-12	Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом.	3 ч.
13-14	Жесты.	2 ч.
15-18	Грусть.	3 ч.
19-20	Как справиться со страхом?	2 ч.
21-22	Страх и как его преодолеть?	2 ч.
23-25	Может ли гнев принести пользу?	3 ч.
26-27	Что такое лень?	2 ч.
28-29	Обида. Как с ней справиться?	2 ч.
30-31	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	2 ч.
32-33	Хорошие качества людей.	2 ч.
34-35	Самое важное хорошее качество.	2 ч.
36	Кто такой сердечный человек?	1 ч.
37	Кто такой доброжелательный человек?	1 ч.
38	Трудно ли быть доброжелательным человеком?	1 ч.
39-40	Трудности в отношениях с друзьями.	2 ч.
41-42	Ссора и драка.	2 ч.
43-44	Я желаю добра ребятам в классе.	2 ч.
45-46	Очищаем свое сердце.	2 ч.
47-48	Какие качества нам нравятся друг в друге?	2 ч.
49	Настоящий друг.	1 ч.
50-51	Умею ли я дружить?	2 ч.
52	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	1 ч.
53	В каждом человеке есть светлые и темные качества.	1ч.
54-55	Что такое сотрудничество?	2ч.
56	Я умею понимать другого?	1 ч.
57	Я умею договариваться с другими?»?	1 ч.
58	Мы умеем действовать сообща.	1 ч.
59	Что такое коллективная работа?	2 ч.
60-61	Какой Я?	2 ч.
62-63	Какой ТЫ?	2 ч.
64-65	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	2 ч.
66-67	Школьные трудности	2 ч.
68-69	Домашние трудности	2 ч.
70	Итоговое занятие	1 ч.

Список литературы

1. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 1980.
2. Вайсен Р. и др. Обучение жизненным навыкам в школах. М., 1996.
3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
4. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. М., 2001.
5. И.В.Стишенок. Сказка в тренинге. Коррекция, развитие, личностный рост.- Спб.:Речь,2006
6. Мухина В.С. Детская психология. М., 1997.
7. Н.В.Самоукина. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы.-Ярославль:Академия развития, 2004.
8. Никифорова В.В. «Графические диктанты». М., 2012.
9. Овчарова Р.В. «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.
10. Оклендер В. Окна в мир ребёнка. Руководство по детской психотерапии. М., 1997.
11. Практическая психология образования / Под. ред. И.В. Дубровиной. М.,1998.
12. Практическая психология образования / Под. ред. И.В. Дубровиной. М.,1998.
13. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под. ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
14. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под. ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
15. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС // Сост. И.В. Возняк, И.М. Узянова, С.В.Лебедева и др. Волгоград, 2013.
16. Флейк-Хобсон К. и др. Мир входящему. Развитие ребёнка и его отношения с окружающими. М., 1992.

Методические материалы: для отслеживания результативности используется диагностика «Простые невербальные аналогии» (Н. Я. Семаго, М.М. Семаго), Тест «Агрессивность» оценка агрессивности ребенка и других видов нарушений поведения таких как конфликтность, негативизм, враждебность, «Кактус»- выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности, «Маски» (Т.Д. Марцинковская), «Мои страхи» -методика предназначена для диагностики эмоциональной направленности личности, «Несуществующее животное».

Методы и приемы оценивания:

- Наблюдение;
- Рисуночные тесты;
- Анкетирование

«Простые невербальные аналогии» (Н. Я. Семаго, М.М. Семаго)

Цель: исследование, с детьми, не владеющими навыками чтения или не умеющими читать, возможности установления логических связей и отношений между понятиями (предметами). При этом взрослый объясняет соотношение между предметами в левой части первого задания. Далее ребенку предлагается в соответствии с соотношением изображений в левой части рисунка по аналогии подобрать одно (единственно подходящее по аналогии с левой частью) изображение из нижней правой части рисунка. Затем предъявляется задание №2, совпадающее по своей смысловой структуре с первым заданием.

Анализируемые показатели:

- возможность удержания инструкции и выполнения задания до конца;
- доступность выполнения заданий по аналогии;
- стратегия выявления ребенком логических связей и отношений между понятиями;
- оценка характера обучаемости и объема необходимой помощи со стороны взрослого.

Диагностика агрессивности:

Критерии выявления агрессивного ребенка:

С данной таблицей могут работать педагоги, родители (используется на предварительном этапе диагностики), а также психолог в плане наблюдения.

Работа с картой-таблицей: Отметьте в одной из граф («часто», редко») напротив каждого утверждения в соответствии с личностными особенностями наблюдаемого ребенка:

№	Особенности поведения ребенка	Как проявляются	
		Часто	редко
1.	Спорит, ругается со взрослыми		
2.	Теряет контроль над собой		
3.	Винит других в своих ошибках		
4.	Завистлив, мстителен		
5.	Сердится и отказывается что-либо делать		
6.	Специально раздражает людей		
7.	Отказывается подчиняться правилам		
8.	Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают их		

Анализ результатов: Подсчитывается общее количество ответов «часто».

Если от 4 до 8 критериев часто проявляются у ребенка не менее чем в течение 6 месяцев, то можно предположить, что ребенок является агрессивным.

Методика «Кактус» (автор – М.А.Панфилова)

Назначение методики: диагностика направленности и интенсивности выраженности агрессивности

Материал: листы бумаги формата А4, простой карандаш; возможен вариант с использованием цветных карандашей (8 цветов по тесту Люшера), в таком случае при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

Проведение исследования:

Ребенку дается инструкция – «На листе бумаги нарисуй кактус – такой, каким ты его себе представляешь». Вопросы и дополнительные пояснения не допускаются.

Обработка результатов:

Во внимание принимается: пространственное расположение и размер рисунка, характеристики линий, нажим карандаша.

Учитываются показатели, специфичные для данной методики:

- характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, примитивный, детально прорисованный);
- характеристика иголок (размер, расположение, количество)

Личностные особенности	Отражение в рисунке
Агрессия	Наличие иголок; сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг от друга иголки - высокий уровень агрессивности
Импульсивность	Отрывистость линий, сильный нажим
Эгоцентризм, стремление к лидерству	Крупный рисунок в центре листа
Демонстративность, открытость	Наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм
Неуверенность в себе. Зависимость	Маленький рисунок. Расположение внизу листа
Скрытность, осторожность	Расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса
Оптимизм	Использование ярких цветов, «радостные» кактусы
Тревожность	Использование темных цветов, преобладание внутренней штриховки прерывистыми линиями
Женственность	Наличие украшений, цветов, мягких линий и форм
Экстравертированность	Наличие на рисунке других кактусов, цветов
Интровертированность	На рисунке изображен один кактус
Стремление к домашней защите	Наличие цветочного горшка на рисунке, изображение комнатного растения
Отсутствие стремления к домашней защите, наличие чувства одиночества	Дикорастущие, «пустынные» кактусы».

Беседа с ребенком после завершения рисунка:

Варианты вопросов:

- кактус домашний или дикий?
- он сильно колется? Его можно потрогать?
- кактусу нравится, когда за ним ухаживают, поливают, удобряют?

- кактус растет один или с каким-то растением по-соседству? Если растет с соседом, то что это за растение?
- когда кактус подрастет, то как он изменится?

Тест "Маски" (Т.Д. Марцинковская)

Методика является модификацией метода «Социометрия». Предназначена для определения статусного места ребенка 5 лет и старше в группе.

Инструкция. Посмотри на эти лица. Как ты думаешь, какое лицо чаще всего бывает у тебя, когда ты смотришь на ребят своей группы (своего класса)? А на кого из них ты смотришь обычно вот так (показывают каждую из масок по очереди)? А кто из ребят на тебя чаще всего смотрит вот так? (опять показывают по очереди каждую из масок).

Четыре маски выкладывают в ряд перед ребенком. После того как он выбрал одну из них при ответе на первый вопрос, каждую из масок по очереди дают ребенку и задают вопрос, на кого он так смотрит или кто на него так смотрит. Принимается любой ответ, в том числе и отказ отвечать.



Обработка и интерпретация результатов

Эмоциональное состояние ребенка в группе проявляется в выборе маски с определенным настроением (хорошим или плохим) при ответе на первый вопрос. Подсчитывают, сколько раз были выбраны маски с хорошим и плохим настроением при ответе на вопрос «На кого из ребят ты смотришь вот так?». Если ребенок удовлетворен своим местом в группе, количество улыбающихся масок значительно превышает количество грустных. Этот показатель важнее показателя статуса (лидерства или отверженности) ребенка, так как показывает удовлетворенность детей тем местом, которое они занимают. В случае отверженности речь может идти о детях, которые предпочитают общаться со сверстниками дома, во дворе, а не в классе или группе, а потому не испытывающих тревоги от того, что здесь с ними мало общаются. Этот вариант может быть связан и с нежеланием ребенка активно общаться, его незаинтересованностью в контактах со сверстниками. В то же время и лидеры могут быть не удовлетворены своим положением, если они претендуют на более высокое место в группе либо стремятся к общению с кем-то из тех ребят, кто входит в другую группировку и не подчиняется данному лидеру. Таким образом выявляются так называемые «пассивные» и «активные» отверженные, то есть дети, которые спокойно переносят свою отверженность и не стремятся к общению, и дети, которые переживают свою отгороженность от группы.

Подсчитывают также и количество выборов «доминирование и подчинение» — как при первом вопросе (это самый важный показатель), так и при последующих ответах.

Особенно это важно для детей, неудовлетворенных своим статусным местом. Те дети, у которых проявляется стремление к доминированию, не удовлетворены, как правило, своим статусным местом. Их не устраивает простое общение со сверстниками, они готовы

лучше вообще прервать общение с ними, чем подчиняться. При коррекции таких детей им важно показывать навыки организации деятельности сверстников, их игр, а не просто вводить их в группу на любые роли. Дети, у которых проявляется тенденция к подчинению, не удовлетворены именно своей отверженностью и готовы к общению в любой форме. Эти дети с готовностью примут любую помощь взрослого, в то время как дети первой группы к такой помощи относятся настороженно, часто предпочитая пробиваться самостоятельно.

Проективная методика А. И. Захарова «Мои страхи»

Цель. Выявление страхов у детей.

Детям предлагается рисовать цветными карандашами. Для активизации интереса к рисованию дома за месяц до этого детей просят принести свои рисунки. На первых двух подготовительных занятиях детям предлагают выбрать темы для рисования. После подготовительных занятий можно приступать к тематическому рисованию. Такие занятия проводятся два раза в неделю и затрагивают одну или две темы.

Рисование страхов детьми не приводит к его усилению, а наоборот, снижает напряжение от тревожного ожидания его реакции. В рисунках страх уже во многом реализован как нечто уже происшедшее, фактически случившееся; остается меньше недосказанного, неясного, неопределенного. Вместе все это снимает аффективно-травмирующее звучание страха в психике ребенка. Важно, во-первых, то, что задание дает педагог или [психолог](#), которому ребенок доверяет. Во-вторых, само рисование происходит в жизнерадостной атмосфере общения со сверстниками, обеспечивая поддержку с их стороны, не говоря уже об одобрении самого педагога.

Вначале проводится индивидуальная беседа, в которой выясняется, боится ли ребенок одиночества, нападения (бандитов), заболеть, умереть, смерти родителей, некоторых людей, наказания, сказочных персонажей, темноты, животных, транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, огня, врачей, крови. Составив список страхов каждого ребенка, педагог дает задание нарисовать их.

Перед детьми ставится цель отобразить наиболее яркий страх. Какой именно, детям не объясняется, каждый ребенок должен выбрать его сам.

Ход. После предварительной беседы, актуализирующей воспоминания ребенка о том, что его пугает, ему предлагают лист бумаги и цветные карандаши. В процессе анализа обращается внимание на то, что ребенок нарисовал, а также на цвета, использовавшиеся им в процессе рисования. По окончании рисования ребенка просят рассказать о том, что он изобразил, т. е. вербализовать свой страх. Ребенок может спросить у взрослого, как нарисовать страх. Подсказать можно, но в самых общих чертах – так, чтобы на визуальное воплощение детской фантазии не повлиял субъективизм взрослого. К примеру, если ребенок спрашивает, как нарисовать Бабу-ягу, следует ответить: «Нарисуй ее так, как ты видишь». – «А как я ее вижу?» – может спросить ребенок. «Какое у нее лицо, нос?» Отвечайте приблизительно так: «Нарисуй большой нос крючком и большие зубы». Взрослый, таким образом, не навязывает ребенку свое представление, а только подталкивает его к тому, чтобы его собственное представление образа более четко отразилось в сознании.

Инструкция. «Давайте нарисуем то, чего вы больше всего боитесь». Оценка уровня выраженности страха осуществляется по следующим показателям: что ребенок нарисовал, какие цвета преобладают в изображениях (черный, красный, синий либо розовый, желтый, голубой), яркость рисунков, четкость или расплывчатость контуров, нажим карандаша. Высокий уровень страха предполагает неуверенность в себе, нерешительность, низкую самооценку, недоверчивость к окружающим, присутствие агрессии и подозрительности. Средний уровень страха – общительность, адекватная самооценка, уверенность в себе.

Низкий уровень страха – достаточная уверенность в себе, общительность, преобладание повышенного настроения.

Методика «Несуществующее животное».

Инструкция: «Я хочу посмотреть, насколько у вас развиты воображение, фантазия (как ты умеешь фантазировать, воображать). Придумайте и нарисуйте животное, которого на самом деле нет, никогда не было и которого до вас никто не придумал — ни в сказках, ни в компьютерных играх, ни в мультфильмах».

Если обследуемый говорит, что не знает, как рисовать, не умеет, не может ничего придумать и т.п., то надо ободрить его, объяснить, что для этого задания не нужно ничего уметь. Поскольку требуется нарисовать животное, которого на самом деле нет, то совершенно все равно, каким оно получится. Если обследуемый долго думает, не приступая к рисованию, то следует посоветовать ему начать рисовать, как получается, а дальше придумывать по ходу рисования.

Когда обследуемый кончает рисовать, его просят придумать животному название. Его записывают в протоколе. Если придумывание названия вызывает очень большие затруднения, то эту часть задания опускают. При необходимости выясняют, какой части тела (или какому органу) соответствуют те или иные детали изображения.

Бывает, что вместо несуществующего животного изображают обычное, известное, что отражается в его названии (заяц, осел и т.п.). В этом случае нужно попросить сделать еще один рисунок, нарисовав на этот раз животное, которого на самом деле не бывает.

Инструкцию при этом полностью повторяют. Если и повторный рисунок представляет собой изображение реального животного, то эту работу прекращают. Если вид нарисованного животного вполне обычен (например, явно изображен заяц), но названо оно необычно (например, сказано, что это «волшебный заяц»), то задание считается успешно выполненным и повторять его не нужно.

Выяснив название животного, проверяющий говорит: «Теперь расскажите про него, про его образ жизни. Как оно живет?». Рассказ записывают, по возможности, дословно. При обследовании подростка или взрослого человека можно предложить ему написать рассказ об образе жизни придуманного животного самостоятельно.

Если в рассказе нет достаточных сведений о животном, то по окончании работы задаются дополнительные вопросы:

- Чем оно питается?
- Где живет?
- Чем обычно занимается?
- Что любит делать больше всего?
- А чего больше всего не любит?
- Оно живет одно или с кем-нибудь?
- Есть у него друзья? Кто они?
- А враги у него есть? Кто? Почему они его враги?
- Чего оно боится, или оно ничего не боится?
- Какого оно размера?

Затем обследуемому предлагают представить, что это животное встретило волшебника, который готов выполнить любые три его желания, и спрашивают, какими могли бы быть эти желания. Все ответы записывают в протоколе.

Беседа о придуманном животном может варьироваться проверяющим в зависимости от особенностей обследуемого и от целей обследования. Приведенный список вопросов — не обязательный, а ориентировочный.