

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №10  
имени Героя России Сергея Анатольевича Хихина  
городского округа Чапаевск  
Самарской области

**Профилактическая  
психолого-педагогическая программа  
«Я учусь владеть собой»**

**Преподаватель:** Пивцова Т.Н.  
педагог-психолог

**Цель программы:** оказание психологической помощи детям в адаптации к новым условиям обучения, развитие эмоциональной сферы.

**Категория слушателей:** учащиеся 1 классов

**Срок обучения:** 34 часа

**Режим занятий:** 1 раз в неделю

**Учебно-тематический план  
«Я учусь владеть собой»**

<b>Раздел</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Лекционные</b>	<b>Практические</b>	<b>Формы контроля</b>
1. Давайте жить дружно!		<b>7</b>	<b>1,75</b>	<b>5,25</b>	
	1.1. Как мы чувствуем себя в классе?	2	0,5	1,5	
	1.2. Чувство единства, сплоченности	2	0,5	1,5	Рефлексия
	1.3. Как мы относимся к своим друзьям?	2	0,5	1,5	
	1.4. Урок-обобщение	1	0,25	0,75	Рефлексия
2. Как стать уверенным в себе?		<b>27</b>	<b>8</b>	<b>19</b>	
	2.1. Такие разные настроения	3	1,5	1,5	Рефлексия
	2.2. Как справиться с плохим настроением?	3	1	2	
	2.3. Уверенность в себе	2	0,5	1,5	
	2.4. Как делать выбор?	4	1	3	
	2.5. Как добиться успеха?	4	1	3	Рефлексия
	2.6. Трудное слово «Нет»	3	1	2	
	2.7. Помоги себе сам	2	0,5	1,5	Рефлексия
	2.8. Чем мы отличаемся друг от друга?	2	0,5	1,5	
	2.9. Учимся говорить себе: «Стоп!»	2	0,5	1,5	
	2.10. Как победить свой страх?	1	0,25	0,75	
	2.11. Урок-обобщение	1	0,25	0,75	Рефлексия
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>9,75</b>	<b>24,25</b>	

**Цель программы:** оказание психологической помощи детям в адаптации к новым условиям обучения, развитие эмоциональной сферы.

**Категория слушателей:** учащиеся 1 классов

**Срок обучения:** 34 часа

**Режим занятий:** 1 раз в неделю

**Учебный план  
«Я учусь владеть собой!»**

	Раздел	Кол-во часов	Лекционные	Практические	Формы контроля
1.	Давайте жить дружно!	7	1,75	5,25	Рефлексия
2.	Как стать уверенным в себе?	27	8	19	Рефлексия
	Итого	34	9,75	24,25	

## **Учебная программа «Я учусь владеть собой»**

### **Раздел 1. Давайте жить дружно! (7 часов)**

Чувства по отношению друг к другу. Коллектив. Чувство единства, сплоченности. Отношение к друзьям.

### **Раздел 2. Как стать уверенным в себе? (27 часов)**

Что такое настроение. Наглядные образы, символизирующие настроение. Умение управлять своим настроением. Взаимосвязь между мыслями и настроением. Различия между эмоциональными ощущениями. Способы выражения эмоций. Тренировка умений выражать свои эмоции в мимике. Трудные ситуации. Поиск выхода из трудной ситуации. Позитивные и негативные мысли. «Позитивное переформулирование» как способ изменения отношения к ситуации. Связь между мыслями и поведением. Способы саморегуляции. Доброта. Выбор. Прогнозирование ситуации. Ответственность за свой выбор. Правила осуществления выбора. Анализ своих поступков и поступков других людей. Успех. Условия достижения успеха. Составляющие успеха. Умение говорить: «Нет!». Развитие уверенности в себе. Умение самостоятельно помогать себе. Индивидуальность. Диагностика самооценки. Коммуникативные навыки. Доброжелательное отношение друг к другу. Саморегуляция в критических ситуациях. Агрессивное поведение. Страхи.

## Пояснительная записка

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в 1 класс. Они должны привыкать к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям. Как правило, ребята стремятся стать школьниками. Но для многих из них школьный распорядок слишком регламентирован и строг. Особенно сложно «перестроиться» тем детям, которые еще эмоционально не готовы к роли школьника – для них период адаптации к школе может быть травмирующим. Особенность психологии ребенка младшего школьного возраста заключается в том, что он еще мало осознает свои переживания и далеко не всегда способен понять причины их вызывающие. На трудности в школе ребенок чаще всего отвечает эмоциональными реакциями – гневом, страхом, обидой. Многие дети в это время нуждаются в поддержке и помощи взрослых, поэтому важно, чтобы родители и учителя вместе с психологом вникли в проблемы ребенка, его переживания. Только тогда они могут оказать ребенку эффективную помощь.

Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Если не сделать этого, неотрагированные чувства будут долго определять жизнь ребенка, создавая все новые субъективные трудности.

В младшем школьном возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности, внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии. Поэтому именно на этом этапе ребенок может успешно овладевать средствами и способами анализа своего поведения и поведения других людей.

Именно поэтому было решено проводить занятия с ребятами 1 классов по коррекционно-развивающей программе формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей младшего школьного возраста «Я учусь владеть собой» (автор Н.П. Слободняк). Данная программа направлена на развитие у детей способности к эмоциональной регуляции собственного поведения, формированию психических новообразований, необходимых для успешного обучения в начальной школе, и в первую очередь, произвольности. Несомненно, ценностью этой программы является четкая логика ее построения, психологически обоснованная последовательность проведения групповых занятий и упражнений. Все занятия имеют общую гибкую структуру, которая была разработана с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста.

**Цель программы:** оказание психологической помощи детям в адаптации к обучению в школе.

**Задачи:**

- развитие эмоциональной регуляции поведения детей;
- предупреждение и снижение тревожности и страхов;
- повышение уверенности в себе.

Программа реализуется в школе через занятия в 1 классах и рассчитана на регулярную работу с учащимися по 1 часу в неделю с октября по март месяц. Занятия проводятся в доступной и интересной для детей форме. В основном используются следующие методы:

- имитационные и ролевые игры;
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- элементы групповой дискуссии;
- техника и приемы саморегуляции;
- метод направленного воображения.

Все эти методы являются хорошим средством формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения.

Отработка навыков происходит в три этапа:

- получение информации о содержании того или иного навыка;
- применение полученных знаний в конкретных ситуациях (отработка навыка);
- перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь ребенка.

Идея игрового персонажа, который становится центральным при проведении игр и организации общения в рамках данной программы, была заимствована у американского психолога Джима Андерсона. Этот персонаж – дракончик Памси, объединяет сюжеты историй и рассказов. Дети «преодолевают» возникающие проблемы и «усваивают» приемы саморегуляции вместе с ним. В ходе занятий рассказы обсуждаются и обыгрываются детьми.

Занятия включают в себя элементы социально-психологического тренинга, поэтому проводятся в кабинете психолога, где участники могут свободно располагаться, передвигаться.

Каждая тема прорабатывается на 1-4 занятиях с использованием разных приемов. Способы подачи материалов могут меняться в зависимости от состава и особенностей каждой конкретной группы детей.

## **Необходимое оборудование, инструменты и материалы для реализации программы**

### 1. Помещение для занятий.

Помещение должно быть просторным, удобным, с хорошей освещенностью, с естественным доступом воздуха. Столы и стулья должны быть расставлены таким образом, чтобы дети могли хорошо видеть друг друга и ведущего, чтобы психолог мог свободно подойти к каждому. Занятия включают в себя элементы социально-психологического тренинга, поэтому проводятся в кабинете, где участники могут свободно располагаться, передвигаться, в кабинете обязательно должно быть свободное место для того, чтобы учащиеся смогли сесть в круг.

### 2. Вспомогательные принадлежности:

- музыкальный центр,
- диски с музыкой,
- карандаши, фломастеры, маркеры,
- тетради,
- фольга,
- альбомные листы,
- мяч,
- доска, мел,
- плакаты, таблицы и рисунки к урокам,
- мягкие игрушки дракончик Памси, цветочек, сердечко,
- раздаточный материал.

## **Ожидаемые результаты реализации программы**

В ходе занятий ребята должны научиться общаться, сохраняя хорошие отношения с другими людьми, решать конфликты, слушать и понимать других, следуя при этом собственным внутренним знаниям и желаниям. Учащимся необходимо научиться работать в коллективе, плодотворно сотрудничая с самыми разными людьми для того, чтобы добиться успехов в различных жизненных ситуациях. Кроме того, очень важно создать положительный эмоциональный фон в классе, сформировать у ребят чувство принадлежности к классному коллективу.

Главным ожидаемым результатом данной программы является снижение количества дезадаптированных детей в 1 классах, при этом критериями хорошей социальной адаптации должны являться хорошая эмоциональная регуляция собственного поведения у детей, сформированность психических новообразований, необходимых для успешного обучения в начальной школе (в первую очередь произвольности).

## Список литературы

1. Захаров А.И. Как преодолеть страх у детей. – М., 1989.
2. Изард К.Е. Эмоции человека. – М., 1989.
3. Казанский О.А. Игры в самих себя. – М., 1994.
4. Крюкова С.В. Слободняк Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Генезис, 1999.
5. Чистякова Г.И. Психогимнастика. – М., 1990.