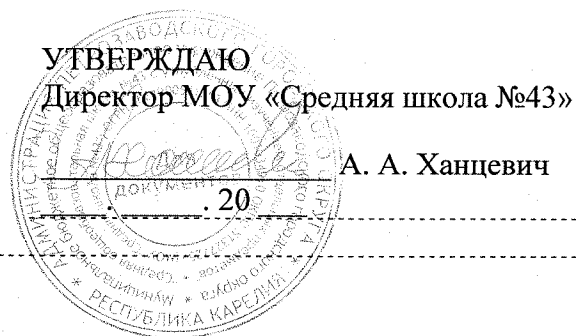


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа «Средняя общеобразовательная школа № 43  
с углубленным изучением отдельных предметов»  
(МОУ «Средняя школа № 43»)

ПРИНЯТО  
Педагогическим Советом  
МОУ «Средняя школа №43»  
(протокол от «26» марта 2019 г. № 2)



СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
МОУ «Средняя школа №43»  
А.Л.Рыжохина  
\_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_. 20 \_\_\_\_

**Рабочая программа**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Я учусь владеть собой»**  
**1-ые классы**  
Срок реализации 1 год

**Разработчик программы:**  
**Коржицкая Е.А., психолог**

Рассмотрена на Методическом Объединении  
(протокол от «26» марта 2019 г. № 2)

2019 г.

### Пояснительная записка

Данный курс разработан на основе программы Н.П. Слободяник «Я учусь владеть собой». Эта программа предназначена для учащихся 1-ых классов. Для большинства детей, приходящих в первый класс, начало школьной жизни - серьезное испытание. Особенно трудно детям, которые эмоционально не могут привыкнуть к роли школьника. Особенности психологии ребенка младшего школьного возраста заключаются 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 нуждаются в поддержке и помощи взрослых, поэтому, важно, чтобы родители и учителя вместе с психологом вникли в проблемы ребёнка, его переживания. Только тогда они смогут оказать ребёнку 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 и проблемы.

В младшем школьном возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности поведения, 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. Чтобы ребенок 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.

Программа направлена на формирование эмоциональной стабильности, положительной самооценки и накоплению позитивного опыта в решении социальных проблем соответственно возрасту.

Общая цель программы: помощь детям в адаптации к школе (развитие эмоциональной регуляции поведения детей, предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе, умение правильно выражать свои чувства и эмоции, умение взаимодействовать с другими детьми и формирование навыка саморегуляции).

Задачи программы:

Курс формирует и развивает личностные, предметные и метапредметные учебные универсальные действия детей. Конкретными задачами являются:

- Развитие эмоциональной регуляции поведения детей;
- Предупреждение и снижение тревожности и страхов;
- Формирование положительной самооценки;
- Умение находить свои ресурсы в трудных ситуациях при взаимодействии с другими детьми;
- Формирование навыка саморегуляции поведения.

Срок реализации программы: 1 год. Количество занятий: 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия: 40 минут.

## **Результаты освоения курса.**

### **Личностные и метапредметные результаты освоения курса:**

- **Предметные результаты**, включающие освоенные обучающимися в ходе изучения программы умения, специфические для данной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках данной программы, его преобразованию и применению в учебных, социально-проектных ситуациях, формирование критического, системного, прогностического типа мышления, владение специальной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами, творческие (предметные) достижения обучающегося, в том числе результаты предпрофессиональных проб;
- **Метапредметные результаты**, включающие освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками
- **Личностное развитие** обучающегося (готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме).
- Формируются данные универсальные действия детей: развитие эмоциональной регуляции поведения, предупреждение и снижение тревожности и страхов детей, а также повышение уверенности в себе, умение правильно выразить свои чувства и эмоции, умение взаимодействовать с другими детьми и навык саморегуляции.

## Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности.

<p><b>1. Вводное занятие. Такие разные настроения.</b> Знакомство с понятием «настроение». Представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением. Разные способы выражения эмоций.</p> <p><b>Практическая работа:</b> рисование наглядных образов, символизирующих разные настроения. Изображение действиями 3-х видов настроений; упражнение «Выражение эмоций в мимике».</p>
<p><b>2. Радость. Спокойствие. Грусть. Выражение в движениях.</b></p>
<p><b>3. Как справиться с плохим настроением.</b> Знакомство с «позитивным переформулированием» как способом изменения отношения к ситуации.</p> <p><b>Практическая работа:</b> поиск выхода из трудных ситуаций- ролевые игры. Упражнения по позитивному переформулированию.</p>
<p><b>4. Как стать уверенным в себе? Знакомство со способами саморегуляции.</b></p> <p><b>Практическая работа:</b> мышечный тренинг «я-сильный», «я-слабый»; игра «Уверенный и неуверенный Памси».</p>
<p><b>5. Как делать выбор? Знакомство с понятиями «выбор», «ответственность за свой выбор». Правила осуществления выбора.</b></p> <p><b>Практическая работа:</b> упражнение «Прогноз ситуации»; ролевая игра «Магазин».</p>
<p><b>6. Как добиваться успеха? Представление о понятии «успех».</b> Условия достижения успеха. Составляющие успеха.</p> <p><b>Практическая работа:</b> рисунок «Звезда удачи», упражнение «Рисуем картинку в уме».</p>
<p><b>7. Трудное слово «нет». Ответственность за свой выбор. Умение говорить «нет».</b></p> <p><b>Практическая работа:</b> Упражнение «Трудное слово «нет».</p>
<p><b>8. Чем мы отличаемся друг от друга. Знакомство с понятиями «Индивидуальность», «неповторимость», «самооценка»</b></p> <p><b>Практическая работа:</b> рисунки эмоций, диагностика самооценки.</p>
<p><b>9. Учимся говорить себе «стоп». Знакомство с понятиями «общение», «общительный человек»</b></p> <p><b>Практическая работа:</b> упражнение «Подарок»; игра «Если нравится тебе, то делай так!»; упражнение «Мостик дружбы»</p>
<p><b>10. Как победить свой страх. Знакомство с понятием «Тайм-аут»</b></p> <p><b>Практическая работа:</b> игра «Если нравится тебе, то делай так!», проработка страхов через рисунки, игра «Найди способ выйти из круга»</p>
<p><b>11. Итоговое занятие. Повторение и закрепление основных правил. Торжественное вручение дипломов «Я учусь владеть собой».</b></p>

Занятия строятся в доступной игровой форме. В основном используются следующие методы:

- имитационные и ролевые игры;
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- элементы групповой дискуссии;
- техники и приемы саморегуляции и

Кроме того, используются некоторые психотерапевтические приемы: эмоциональное отреагирование отрицательных переживаний, снятие и уменьшение социальных страхов, поиск и обыгрывание выхода из трудных ситуаций.

Многие дети во время адаптации в школе нуждаются в поддержке и помощи взрослых, поэтому важно, чтобы родители и учителя вместе с психологом вникли в проблемы ребенка, его переживания. Только тогда они смогут оказать ребенку эффективную помощь. Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Предлагаемая программа формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей направлена на решение этих задач. Идея игрового персонажа, который становится центральным при проведении игр и организации общения в рамках данной программы, была заимствована у американского психолога Джилла Андерсена, автора программы "На пути к совершенству". На ее основе была создана оригинальная разработка, предназначенная для учащихся российских школ.

Основной целью этой программы является помощь детям в адаптации к школе, что подразумевает, в частности, развитие эмоциональной регуляции поведения детей, предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе и т.д. Эти методы являются хорошим средством формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения.

Отработка навыков проходит в три этапа:

1. Получение информации о содержании того или иного навыка;
2. Применение полученных знаний в конкретных ситуациях (отработка навыка);
3. Перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь ребенка.

Здесь важно отметить, что последнее осуществимо только при тесной связи субъектов образовательной деятельности. Перед началом работы по программе проводятся беседы, консультации или семинары с учителями и встречи с родителями детей. Контакты с учителями и родителями поддерживаются на протяжении всего курса. Занятия включают в себя элементы социально-психологического тренинга, поэтому проводятся в помещении, в котором участники могут свободно располагаться и передвигаться. Продолжительность занятия не превышает 40 минут (время одного школьного урока). Можно учебный класс делить на подгруппы. Специально идет работа над созданием доверительной обстановки в классе во время занятий, чтобы каждый ребенок имел возможность проявить себя, быть открытым и не бояться ошибок.

Тематика и планы занятий могут меняться в зависимости от задач и проблем конкретной группы детей. При этом соблюдается последовательность, взаимная преемственность тем, и обязательно остается время на закрепление приобретенных навыков.

**Тематическое планирование:**

№	Темы занятий	Кол ичес тво часо в	Виды деятельности
1	Вводное занятие. <b>Такие разные настроения.</b> Знакомство с понятием «настроение»	1	Практическая работа: рисование наглядных образов, символизирующих разные настроения.
2	<b>Такие разные настроения.</b> Представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением.	1	Изображение действиями 3-ох видов настроений;
3	<b>Такие разные настроения.</b> Разные способы выражения эмоций.	1	упражнение «Выражение эмоций в мимике».
4	<b>Радость. Спокойствие. Грусть.</b> Выражение в движениях.	1	Упражнение Выражение в движениях.
5	<b>Радость. Спокойствие. Грусть.</b> Радость в движениях.	1	Упражнение Выражение в движениях.
6	<b>Радость. Спокойствие. Грусть.</b> Спокойствие выражение в движениях.	1	Упражнение Выражение в движениях.
7	<b>Радость. Спокойствие. Грусть.</b> Грусть Выражение в движениях.	1	Практическая работа: Выражение в движениях.
8	<b>Как справиться с плохим настроением.</b> Знакомство с «позитивным переформулированием» как способом изменения отношения к ситуации.	1	Практическая работа: поиск выхода из трудных ситуаций-ролевые игры.
9	<b>Как справиться с плохим настроением.</b> Позитивное переформулирование как способ изменения отношения к ситуации.	1	Упражнения по позитивному переформулированию.
10	<b>Как стать уверенным в себе?</b> Знакомство со способами саморегуляции.	1	Практическая работа: мышечный тренинг «я-сильный», «я-слабый»;
11	<b>Как стать уверенным в себе?</b> Способы саморегуляции.	1	игра «Уверенный и неуверенный Памси».
12	<b>Как стать уверенным в себе?</b>	1	игра «Уверенный и неуверенный Памси».

13	<b>Как делать выбор?</b> Знакомство с понятиями «выбор», «ответственность за свой выбор».	1	Правила осуществления выбора. ролевая игра «Магазин».
14	<b>Как делать выбор?</b> Понятие «выбор».	1	Упражнение «Правила осуществления выбора». ролевая игра «Магазин».
15	<b>Как делать выбор?</b> Правила осуществления выбора.	1	Практическая работа: поиск выхода из трудных ситуаций-ролевые игры.
16	<b>Как делать выбор?</b> Правила осуществления выбора.	1	Упражнение «Правила осуществления выбора». упражнение «Прогноз ситуации»;
17	<b>Как добиваться успеха? ?</b> представление о понятии «успех».	1	Рисунок «Успешный ученик»
18	<b>Как добиваться успеха?</b> Условия достижения успеха.	1	Рисунок «Звезда удачи»
19	<b>Как добиваться успеха?</b> факторы оставляющие успеха.	1	Практическая работа упражнение «Рисуем картинки в классе».
20	<b>Трудное слово “нет”.</b> Ответственность за свой выбор	1	Практическая работа: Упражнение «Трудное слово «нет».
21	<b>Трудное слово “нет”.</b> Умение говорить «нет».	1	Упражнение «Умение говорить «нет»».
22	<b>Трудное слово “нет”.</b> Закрепление изученного материала.	1	Практическая работа: Упражнение «Трудное слово «нет».
23	<b>Чем мы отличаемся друг от друга.</b> Знакомство с понятием «Индивидуальность».	1	Практическая работа: рисунки эмоций
24	<b>Чем мы отличаемся друг от друга.</b> Знакомство с понятием «неповторимость»	1	Практическая работа: рисунки эмоций
25	<b>Чем мы отличаемся друг от друга.</b> Знакомство с понятием «самооценка»	1	Практическая работа: диагностика самооценки
26	<b>Учимся говорить себе “стоп”.</b> Знакомство с понятием «общение».	1	Практическая работа: упражнение «Подарок»;

27	<b>Учимся говорить себе “стоп”.</b> Знакомство с понятием «общительный человек»	1	Игра «Если нравится тебе, то делай так!»; упражнение «Мостик дружбы»
28	<b>Учимся говорить себе “стоп”.</b> Повторение изученного материала.	1	Практическая работа: упражнение «Подарок»;
29	<b>Учимся говорить себе “стоп”.</b> Закрепление изученного материала.	1	упражнение «Мостик дружбы»
30	<b>Как победить свой страх.</b> Знакомство с понятием «Тайм-аут»	1	<b>Практическая работа:</b> игра «Если нравится тебе, то делай так!»
31	<b>Как победить свой страх.</b>	1	проработка страхов через рисунки
32	<b>Как победить свой страх.</b>	1	<b>Практическая работа:</b> игра «Если нравится тебе, то делай так!», игра «Найди способ выйти из круга»
33	Итоговое занятие. Повторение и закрепление основных правил. Торжественное вручение дипломов.	1	<b>Торжественное вручение дипломов «Я умею владеть собой»</b>

Итого: 33 занятия.



Сюжеты историй и рассказов (текстов для обсуждения) объединяет игровой персонаж – дракончик Памси. Дети “преодолевают” возникающие проблемы и “усваивают” приемы саморегуляции вместе с ним. Сюжеты рассказов иногда берутся непосредственно из реальной жизни детей или придумываются заранее. В ходе занятия рассказы обсуждаются и обыгрываются детьми.

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.

Для проведения занятий по этой программе нужны : мягкая игрушка; магнитофон; - аудиокассеты с музыкой для релаксации.

На итоговом занятии каждый ребенок получает диплом-напоминание «Я учусь владеть собой».

Список используемой литературы:

1. Захаров А.И. Как преодолеть страх у детей.-м.,1989.
2. Слободяник Н.П. «Я учусь владеть собой» (Работа с младшими школьниками. Коррекционно-развивающая программа формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей младшего школьного возраста) М.,2005.
4. Хухлаева О.В. Программа формирования психологического здоровья у младших школьников.-М.,2005

1. Чистякова Г.И. Психогимнастика.-М., 1990.

**Электронные ресурсы:**

[http:// area7. ru.>metodic-material.php? 787](http://area7.ru.>metodic-material.php?787)

[http:// psyjournals.ru>vestnik-psyobr/2009/ n2/ 28238..shtml](http://psyjournals.ru>vestnik-psyobr/2009/ n2/ 28238..shtml)