

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕЛЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
СТАРОДУБСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
(МБОУ «МЕЛЕНСКАЯ СОШ»)**

Выписка
из основной образовательной программы
начального общего образования
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Меленская
средняя общеобразовательная школа»
Стародубского муниципального округа
Брянской области

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического совета
«Меленская СОШ»
Протокол №4 от 31.08.2023 года

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом по МБОУ «Меленская СОШ»
№90 от 31.08.2023 года

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора МБОУ
«Меленская СОШ» по УВР

Будаев А.Ф. 29.08.2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я - ПЕРВОКЛАССНИК»

ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

СРОК ОСВОЕНИЯ: 1 ГОД (1 КЛАСС)

СОСТАВИТЕЛИ:
Полоник Ж. И., педагог - психолог.

2023

Пояснительная записка.

Данная программа содержит цикл занятий с детьми - первоклассниками. Эти дети должны освоить новую для себя роль - роль учеников и им не обойтись без помощи взрослого. Проходя сложный путь социализации, ребенок подвергается частым воздействиям окружающей действительности, которая выступает как стрессор длительного действия, истощающий запас адаптационной энергии. Это дезорганизует психику и поведение. Для снятия напряжения, выхода из конфликтной ситуации ребенок, также как и взрослый, вынужден применять различные способы психологической защиты (специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта). При этом основная функция психологической защиты - сохранение позитивного образа «Я», ограждение сферы сознания от негативных, травмирующих личность переживаний, снижение тревоги и повышение самооценки:

Я- защищенный, находящийся в безопасности, благополучный, здоровый.

Я- самостоятельный, независимый, свободный, в чем-то превосходящий других.

Я- умный, знающий, компетентный, контролирующий ситуацию.

Я- красивый, принимаемый, любимый, «неотразимый».

Ребенок вынужден приспособливаться к воздействиям, препятствующим его естественному развитию, прибегая к психологическим механизмам защиты.

Человек, как известно, постоянно стремится к самоутверждению - поступками, словами, интеллектом, характером, эмоциями, потребностями, творчеством. Всеми доступными средствами каждый из нас неустанно доказывает себе и другим: я есть, я существую и могу проявлять себя; у меня есть свои желания; я наделен незаурядными способностями и намерен реализовать их; я хочу, чтобы меня принимали, уважали, ценили окружающие люди и чтобы мне помогали.

Наличие обостренной потребности во внимании и доброжелательности лежит в основе общения ребенка младшего школьного возраста как со взрослыми, так и со сверстниками. Необходимо создавать условия, которые будут определять характер общения ребенка с окружающими, его личные успехи, способствовать формированию представления ребенка о самом себе и своих возможностях. Таким образом формируются положительная самооценка, чувство уверенности, способность лучше понимать других людей и самого себя.

1.Планируемые результаты освоения учебного курса

Основные показатели благоприятной социально-психологической адаптации ребенка:

- формирование адекватного поведения;
- установление контактов с обучающимися и учителем;
- овладение навыками учебной деятельности;
- развитие понимания собственной индивидуальности и индивидуальности других людей;
- формирование умения воспринимать, распознавать и учитывать желания, интересы и предпочтения - как собственные, так и других людей;

- формирование позитивного отношения к себе и к окружающим, положительной самооценки через подкрепление любых успешных действий;
- ознакомление детей с некоторыми правами человека в доступной для них форме;
- расширение и обогащение коммуникативных навыков для бесконфликтного поведения, общения и взаимодействия;
- воспитание социальных чувств, оценочного отношения к окружающему миру;
- формирование навыков рефлексивного мышления.

Основным критерием успешности воспитания является умение ребенка адаптироваться в том обществе, в котором ему предстоит жить. Развитие демократических взглядов в обществе, проникновение идей равноправия в систему семейных отношений, смена идеологических ориентиров, а также их отсутствие заставляют искать поиск новых подходов к воспитанию и образованию. Поэтому глобальная задача программы - социально-психологическая адаптация как средство гармонизации отношений личности со средой.

Цели программы складываются, исходя из следующих условий:

Первая система условий - ИНФОРМАЦИЯ. Дети имеют право получать достаточно информации по волнующим их вопросам, необходимо научить их добывать информацию, проверять и анализировать ее.

Вторая система условий связана с развитием СВОБОДЫ - ОТВЕТСТВЕННОСТИ. Система отношений в группе направлена на тренировку осознанности выбора и ответственность как естественное следствие свободного выбора, как возможность предвидеть последствия своих действий.

Третья система условий - ПРИНЯТИЕ СЕБЯ. Все дети, даже благополучные, нуждаются в психологической поддержке - специальной работе по принятию себя: своего физического Я, своего мышления, характера, своих эмоций, т.е. должна вестись работа, направленная на принятие своей индивидуальности, на формирование безусловного положительного отношения к себе (понятно, что без этого не может быть и положительного отношения к другим людям).

Четвертая система условий - получение НАВЫКОВ: а именно, навыка поддержания позитивной картины мира, позитивного образа себя, навыков конструктивного взаимодействия, т.е. не унижающего достоинство другого человека, навыка выражения своих чувств и т.д.

Данная программа содержит цикл занятий с детьми - первоклассниками. Эти дети должны освоить новую для себя роль - роль учеников и им не обойтись без помощи взрослого. Проходя сложный путь социализации, ребенок подвергается частым воздействиям окружающей действительности, которая выступает как стрессор длительного действия, истощающий запас адаптационной энергии. Это дезорганизует психику и поведение. Для снятия напряжения, выхода из конфликтной ситуации ребенок, также как и взрослый, вынужден применять различные способы психологической защиты (специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта).

При этом основная функция психологической защиты - сохранение позитивного образа «Я», ограждение сферы сознания от негативных, травмирующих личность переживаний, снижение тревоги и повышение самооценки:

- Я- защищенный, находящийся в безопасности, благополучный, здоровый.
- Я- самостоятельный, независимый, свободный, в чем-то превосходящий других.
- Я- умный, знающий, компетентный, контролирующий ситуацию.
- Я- красивый, принимаемый, любимый, «неотразимый».

Ребенок вынужден приспосабливаться к воздействиям, препятствующим его естественному развитию, прибегая к психологическим механизмам защиты.

Человек, как известно, постоянно стремится к самоутверждению - поступками, словами, интеллектом, характером, эмоциями, потребностями, творчеством. Всеми доступными средствами каждый из нас неустанно доказывает себе и другим: я есть, я существую и могу проявлять себя; у меня есть свои желания; я наделен незаурядными способностями и намерен реализовать их; я хочу, чтобы меня принимали, уважали, ценили окружающие люди и чтобы мне помогали.

Наличие обостренной потребности во внимании и доброжелательности лежит в основе общения ребенка младшего школьного возраста как со взрослыми, так и со сверстниками. Необходимо создавать условия, которые будут определять характер общения ребенка с окружающими, его личные успехи, способствовать формированию представления ребенка о самом себе и своих возможностях. Таким образом формируются положительная самооценка, чувство уверенности, способность лучше понимать других людей и самого себя.

Цель программы - преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического и эмоционального напряжения, создание возможностей для самовыражения, что способствует становлению самооценки и образа «Я».

Основными задачами программы являются:

- развитие понимания собственной индивидуальности и индивидуальности других людей;
- формирование умения воспринимать, распознавать и учитывать желания, интересы и предпочтения - как собственные, так и других людей;
- формирование позитивного отношения к себе и к окружающим, положительной самооценки через подкрепление любых успешных действий;
- ознакомление детей с некоторыми правами человека в доступной для них форме;
- расширение и обогащение коммуникативных навыков для бесконфликтного поведения, общения и взаимодействия;
- воспитание социальных чувств, оценочного отношения к окружающему миру;
- формирование навыков рефлексивного мышления.

Данная программа разработана на основе программы Семенака С. И. «Социально – психологическая адаптация ребенка в обществе». Коррекционно – развивающие занятия. Издательство «Аркти», Москва, 2013

2.Содержание учебного курса.

Методы и техники, используемые в Программе:

1.Рольевые игры. Разыгрывание различных сценок и ситуаций, предлагаемых как этюды (например, в игре «Скульптор»).

Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

Рисуночная арт-терапия. В ходе занятий детям предлагается нарисовать, например, чувства в виде цветowych пятен и линий.

Метафорические истории. Дети слушают историю, связанную с темой занятия, затем делятся своими впечатлениями, отвечают на вопросы ведущего.

Принципы работы по программе

Принцип добровольного участия в работе группы. Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия в занятиях в целом. Такой подход помогает создать условия психологической безопасности для детей, способствует развитию открытости и способности к самостоятельному принятию решений.

Принцип обратной связи. В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность детей давать обратную связь другим детям и ведущему тренинга, а также принимать ее.

Принцип самопознания. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку осознать свои чувства, познакомиться с особенностями своей личности. В процессе выполнения многих упражнений ребенок имеет возможность увидеть себя в разных ситуациях.

Принцип равноправного участия. В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения детей на занятиях. В случае доминирования одного участника или нескольких членов группы эффективное выполнение задания становится невозможным. В программе занятий предусмотрены так называемые структурированные упражнения, предназначенные для установления взаимосвязей в группе, в ходе их выполнения каждый ребенок получает возможность высказаться. В такой ситуации членам группы, обладающим авторитарным складом характера, приходится вырабатывать самоконтроль, чтобы позволить другим детям выступить, а застенчивые дети получают возможность

попробовать себя в новой поведенческой роли, в результате чего возрастает их вовлеченность в групповую работу.

Принцип психологической безопасности. Упражнения не должны пугать и настораживать детей. Начало обучения в школе не допускает использования в занятиях провокационных упражнений, в процессе выполнения которых дети могли бы получить негативную оценку со стороны одноклассников или оказаться в изоляции (если никто не захочет выбрать их в пару или микрогруппу). Поэтому необходимо, чтобы ведущий самостоятельно осуществлял деление детей на микрогруппы с помощью различных игровых приемов. Особенно это касается начала работы по программе. Чтобы снизить тревожность при выполнении заданий по арт-терапии, ведущему следует объяснить участникам, что содержание рисунка более важно, чем художественные способности. Для того чтобы художественное самовыражение имело терапевтический характер, оно должно быть частью продуманной программы или более широкой групповой цели, и, кроме того, важно всегда предоставлять участникам возможность вербального завершения творческой деятельности.

Помещение, в котором будут проводиться занятия, должно быть достаточно просторным, чтобы участники имели возможность свободно передвигаться, располагаться по кругу, размещаться микрогруппами по 3-5 человек.

Структура занятия по программе

Каждое занятие начинается ритуалом приветствия, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается ритуалом прощания. Эти процедуры сплочают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

Основная часть занятия включает в себя упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

Обсуждение итогов занятия, или рефлексия, является обязательным этапом и предполагает: 1) эмоциональную оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения, 2) осмысление ребенком занятия.

Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Условия проведения. Занятия проводятся в течение года 1 раз в неделю по 30 минут. Количество занятий -33 часа.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол - во часов
1	Установление контакта.	1
2	Здравствуй, это я!	1
3	Чувственное восприятие себя.	1
4	Я рисую свой портрет.	1
5	Наши имена.	1
6	В чем я похож на других.	1
7	Я и другие.	1
8	Внимание к партнеру.	1
9	Волшебные средства понимания: интонация.	1
10	Волшебные средства понимания: мимика.	1
11	Волшебные средства понимания: пантомимика.	1
12	Я в гриме.	1
13	Мой дом.	1
14	Мой лучший друг.	1
15	Мое любимое занятие.	1
16	Наши чувства и действия.	1
17	Зачем человеку чувство стыда?	1
18	Учимся честно говорить о проступке	1
19	Учимся честно говорить о проступке	1
20	Почему трудно признать свою вину?	1
21	Почему трудно признать свою вину?	1

22	Детские жалобы	1
23	Учимся справляться с чувством протеста	1
24	Учимся справляться с чувством протеста	1
25	Учимся справляться с чувством обиды	1
26	Учимся справляться с чувством обиды	1
27	Мама – надежный защитник	1
28	Когда опасен гнев?	1
29	Когда опасен гнев?	1
30	Всегда ли мы поступаем правильно?	1
31	Можно ли справиться со злом?	1
32	Можно ли справиться со злом?	1
33	Вот какие мы! Обобщающее занятие (подведение итогов)	1