Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Новая Авеста»

Принята на заседании
Педагогического совета
От 30.05.2022г.
Протокол №4

Утверждаю
Директор МБУ ДО Центр «Новая Авеста»
_____ Г.П.Заева
Приказ № 34-0_ от 31.05.2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности

«Я учусь владеть собой»

Возраст обучающихся: 6,6 - 8 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Мусихина Светлана Ивановна,
педагог-психолог

г. Екатеринбург, 2022

Содержание

	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи программы	4
1.3.	Содержание общеразвивающей программы	4
	Учебный (тематический) план	4
	Содержание учебного (тематического) плана	5
1.4.	Планируемые результаты	6
2	Комплекс организационно-педагогических условий	6
2.1.	Календарный учебный график	6
2.2.	Условия реализации программы	8
2.3.	Формы аттестации	8
2.4.	Оценочные материалы	9
3	Список литературы	9

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»
1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я учусь владеть собой» составлена в соответствии **с нормативными документами**:
1.Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Актуальность программы определяется:
- необходимостью психолого-педагогической адаптации детей к школе;
- сензитивностью возраста ребёнка к развитию эмоционально-волевой сферы личности, адекватному выражению чувств, развитию сознательного регулирования собственного поведения.

Начало школьной жизни – серьёзное испытание для большинства детей, приходящих в первый 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 ещё эмоционально не готовы к роли школьника – для них период адаптации к школе может быть травмирующим.

Особенность психологии ребёнка младшего школьного возраста заключается в том, что он ещё мало осознаёт свои переживания и далеко не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности в школе ребёнок чаще всего отвечает эмоциональными реакциями – гневом, страхом, обидой. Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Если не сделать этого, неотреагированные чувства будут долго определять жизнь ребёнка, создавая всё 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, ребёнок может успешно овладевать средствами и способами анализа своего поведения и поведения других людей.

Предлагаемая программа формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей направлена на решение этих задач.

Данная программа социально-педагогической направленности является модифицированной, при её разработке за основу была взята программа Н.П.Слободяник. Содержание программы организовано по базовому уровню сложности.

Новизна программы: программа имеет вариативный характер; включены нейропсихологические упражнения и техники.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 6,6 - 8 лет.
Количество обучающихся в группе **8-12** человек.

Объём освоения программы:
Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю, 72 часа в год.

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность и продолжительность занятий: 1-2 раза в неделю, один час равен 45 минутам.

Форма обучения: групповая.

Виды занятий: беседа, занятие-игра, «мозговой штурм», практическое занятие, тренинг.

Формы подведения результатов: беседа, практическое занятие.

Особенности организации образовательной деятельности: группы формируются из обучающихся одного возраста; учебный год начинается с 15 сентября.
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я учусь владеть собой» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

1.2. Цель, задачи программы

Целью общеразвивающей программы является помощь детям в адаптации к школе. Развитие эмоциональной регуляции поведения детей, предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе.

Задачи:
обучающие:
- научить средствам и способам анализа своего поведения и поведения других людей;

развивающие:
- сформировать произвольность, внутренний план действий;
- развить способность к рефлексии;

воспитательные:
- привить уважение к чувствам другого человека.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№	название раздела, темы	количество часов			формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Такие разные настроения. Инструктаж по ТБ в Центре.	8	2	6	входная диагностика, проективные методы
2	Управляем своим настроением.	6	-	6	метод наблюдения
3	Как стать уверенным в себе?	8	1	7	рефлексивные методы
4	Как делать выбор?	6	1	5	метод наблюдения
5	Как добиваться успеха?	10	2	8	рефлексивные методы
6	Трудное слово «нет».	8	1	7	рефлексивные методы, наблюдение
7	Чем мы отличаемся друг от друга?	8	2	6	метод наблюдения

8	Учимся говорить себе «стоп».	8	1	7	метод наблюдения
9	Как победить свой страх?	8	1	7	проективные методы
10	Чему мы научились?	2	-	2	рефлексивные методы, итоговая диагностика
	Итого:	72	11	61	

Содержание учебного (тематического) плана

Тема №1 «Такие разные настроения. Инструктаж по ТБ в Центре».
Теория. Понятие настроения. Определение эмоций. Взаимосвязь между мыслями и настроением. Способы выражения эмоций. Правила поведения.
Практика. Психогимнастика, работа с текстом рассказа «Памси грустит», упражнение: «мысли и настроение».
Тема №2 «Управляем своим настроением».
Практика. Психогимнастика, работа с текстом рассказа «Вот если бы всё было не так…», упражнения: «подарим друг другу улыбку», «я справился».
Материалы: текст рассказа.
Тема №3 «Как стать уверенным в себе?».
Теория. Мысли и поведение. Позитивные мысли. Саморегуляция. Понятие «доброта».
Практика. Психогимнастика, работа с текстом рассказа «Мне плохо», упражнения: «мусорное ведро», «рисуем картинки в уме», «волшебная чашка».
Тема №4 «Как делать выбор?».
Цель: Ознакомить детей с понятием «выбор». Учить анализировать свои поступки и поступки других людей.
Теория. Понятие «выбор». Ответственность за свой выбор.
Практика. Психогимнастика, работа с текстом рассказа «Памси выбирает», упражнения: «Догадайся из какой коробки?», «догадайся о выборе, если…».
Тема №5 «Как добиваться успеха?».
Цель: Дать представление о понятии «успех».
Теория. Понятие «успех». Его составляющие. Достижение успеха.
Практика. Психогимнастика, работа с текстом рассказа «Контрольная работа», упражнение: «рисуем картинки в уме».
Тема №6 «Трудное слово «нет»».
Цель: Учить детей говорить «нет», используя приобретённые знания о выборе и успехе.
Теория. Достижение успеха.Трудное слово «нет».
Практика. Психогимнастика, игра-упражнение.
Тема №7 «Чем мы отличаемся друг от друга?».
Цель: Дать представление об индивидуальности, неповторимости каждого из них. Развивать коммуникативные навыки.
Теория. Определение индивидуальности, коммуникации. Что такое самооценка.
Практика. Психогимнастика, игра-упражнение «если нравится тебе, то делай так».
Тема №8 «Учимся говорить себе «стоп»».
Цель: Тренировать умение останавливаться, регулировать своё агрессивное поведение.
Теория. Представление о саморегуляции. Агрессивное поведение и его регуляция.
Практика. Психогимнастика, работа с текстом рассказа «Кто хозяин в песочнице», игровые ситуации.
Тема №9 «Как победить свой страх?».
Цель: Предупреждение и коррекция страхов.
Теория. Определение страха. Его предупреждение и коррекция.

Практика. Психогимнастика, работа с текстом рассказа «ночные страхи», работа с рисунками.

Тема №10 «Чему мы научились?».

Цель: обобщить и закрепить полученные знания и навыки.

Практика. Психогимнастика, важные акценты занятий.

1.4. Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- будут обладать умением находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций;
- будут обладать умением формировать эмоционально-ценностное отношение к миру;

Личностные результаты:

- смогут преодолевать неуверенность, страх;
- будут обладать умением адекватно выражать свои чувства;

Предметные результаты:

- смогут оценивать результаты своих действий, деятельности;
- будут обладать умением объяснять свои действия;
- будут обладать умением формировать внутренний план действий.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№	месяц	формы занятия	кол-во часов	тема	формы контроля
1	сентябрь	беседа	2	Такие разные настроения. Инструктаж по ТБ в Центре.	входная диагностика.
2	сентябрь	тренинг	2	Такие разные настроения.	проективные методы
3	октябрь	групповая дискуссия	2	Такие разные настроения.	проективные методы
4	октябрь	игра	2	Такие разные настроения.	проективные методы
5	октябрь	практическое занятие	2	Управляем своим настроением.	метод наблюдения
6	октябрь	игра	2	Управляем своим настроением.	метод наблюдения
7	октябрь	групповая дискуссия	2	Управляем своим настроением.	метод наблюдения
8	ноябрь	беседа	2	Как стать уверенным в себе?	рефлексивные методы
9	ноябрь	мозговой штурм	2	Как стать уверенным в себе?	рефлексивные методы
10	ноябрь	практическое занятие	2	Как стать уверенным в себе?	рефлексивные методы

11	ноябрь	практическое занятие	2	Как стать уверенным в себе?	рефлексивные методы
12	декабрь	беседа	2	Как делать выбор?	метод наблюдения
13	декабрь	групповая дискуссия	2	Как делать выбор?	метод наблюдения
14	декабрь	тренинг	2	Как делать выбор?	метод наблюдения
15	декабрь	беседа	2	Как добиваться успеха?	рефлексивные методы
16	январь	практическое занятие	2	Как добиваться успеха?	рефлексивные методы
17		практическое занятие	2	Как добиваться успеха?	рефлексивные методы
18	январь	игра	2	Как добиваться успеха?	рефлексивные методы
19	январь	игра	2	Как добиваться успеха?	рефлексивные методы
20	февраль	беседа	2	Трудное слово «нет».	рефлексивные методы, наблюдение
21	февраль	тренинг	2	Трудное слово «нет».	рефлексивные методы, наблюдение
22	февраль	групповая дискуссия	2	Трудное слово «нет».	рефлексивные методы, наблюдение
23	февраль	практическое занятие	2	Трудное слово «нет».	рефлексивные методы, наблюдение
24	март	беседа	2	Чем мы отличаемся друг от друга?	метод наблюдения
25	март	тренинг	2	Чем мы отличаемся друг от друга?	метод наблюдения
26	март	тренинг	2	Чем мы отличаемся друг от друга?	метод наблюдения
27	март	игры - упражнения	2	Чем мы отличаемся друг от друга?	метод наблюдения
28	апрель	«мозговой штурм», беседа	2	Учимся говорить себе «стоп».	метод наблюдения
29	апрель	тренинг	2	Учимся говорить себе «стоп».	метод наблюдения
30	апрель	практическое занятие	2	Учимся говорить себе «стоп».	метод наблюдения
31	апрель	игры - упражнения	2	Учимся говорить себе «стоп».	метод наблюдения
32	апрель	беседа	2	Как победить свой страх?	проективные методы

33	май	практическое занятие	2	Как победить свой страх?	проективные методы
34	май	практическое занятие	2	Как победить свой страх?	проективные методы
35	май	игра	2	Как победить свой страх?	проективные методы
36	май	практическое занятие	2	Чему мы научились?	рефлексивные методы, итоговая диагностика
Итого			72 часа		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: наличие в учебных кабинетах, соответствующим образом, оборудованных мест для реализации тренинговых занятий, столы, стулья, бумага, цветные карандаши, фломастеры и др., книжные методические пособия, аудиотехника, интернет источники.

Методическое обеспечение: организация образовательного процесса – очная. Форма организации – групповая.

В процессе реализации программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения (беседа, объяснение, показ педагогом приёмов исполнения, тренинг) – по способу организации занятия; частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом) – по уровню деятельности детей.

Методы, используемые в работе:

- Игровые методы. Ролевые, ситуационные игры.
- Элементы групповой дискуссии.
- Элементы психогимнастики.
- Рисуночные методы.
- Метод направленного воображения.

Структура занятия:

1. Разминка.
2. Основное содержание.
3. Завершение занятия.

2.3. Формы аттестации

Формы проведения занятий: беседа, занятие-игра, «мозговой штурм», практическое занятие, тренинг.

Отработка навыков проходит 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 ребёнка.

Формами аттестации являются материалы анкетирования и тестирования.

2.4. Оценочные материалы

- результаты наблюдения;
- методика исследования уровня самооценки «Лесенка»;
- методика исследования уровня саморегуляции «Волевая готовность»;
- методика изучения отношения детей со сверстниками «Рукавички» (Г.А. Цукерман);
- проективные методы («Несуществующее животное»).

3. Список литературы

1 Ахмадуллин Ш.Т. Как легко учиться в младшей школе! От 7 до 12. – М., 2020,
2 Бендас Г.В., Нагаев В.В. Психология чувств и их воспитание. – М., 1982,
3 Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребёнка. – СПб., 2000,
4 Изард К.Е. Психология эмоций. – СПб., 2003,
5 Казанский О.А. Игры в самих себя. – М., 1994,
6 Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. – М., 2015,
7 Чистякова Г.И. Психогимнастика. – М., 1995.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587331

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен С 26.09.2022 по 26.09.2023