Частное общеобразовательное учреждение

«Лицей Исток»

Рассмотрено на заседании Утверждаю

методического объединения « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г.

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор ЧОУ «Лицей Исток»

« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А. Михеева

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**для детей младшего школьного возраста**

**«Я учусь владеть собой»**

**(1 класс)**

Составила:

Шолохова Л.П.,

педагог-психолог

высшей квалификационной категории

Иваново, 2016

1. **Пояснительная записка**

Развитие младшего школьника теснейшим образом взаимосвязано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются «индикатором» состояния ребёнка, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей. Требуется немало времени, чтобы ребёнок освоился в новой обстановке, привык к новому распорядку дня, к общению с ранее незнакомыми ему детьми, осознал требования учителей, понял, как усваивать новые знания в процессе группового обучения.

Представленная программа помогает решить именно эти задачи: её **целью** является *развитие эмоциональной сферы детей в период адаптации к новым условиям жизни в школе*, что подразумевает, в частности, *развитие эмоциональной регуляции поведения детей, предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе.*

Коррекционно - развивающая программа формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей младшего школьного возраста «Я учусь владеть собой», автором которой является Н.П.Слободяник, направлена на развитие у детей способности к эмоциональной регуляции собственного поведения, формирование психических новообразований, необходимых для успешного обучения в начальной школе: произвольности, внутреннего плана действий, рефлексии. Именно *на этапе адаптации к школе 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.**

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. В основном используются следующие **методы**:

- имитационные и ролевые игры;

- психогимнастика;

- рисуночные методы;

- элементы групповой дискуссии;

- техники и приёмы саморегуляции;

- метод направленного воображения.

**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 ребёнка.

Важно отметить, что последнее осуществимо только при тесной связи педагога-психолога с учителями и родителями детей.

Сюжеты историй и рассказов (текстов для обсуждения) объединяет игровой персонаж – дракончик Памси. Дети «преодолевают» возникающие проблемы и «усваивают» приёмы саморегуляции вместе с ним. Сюжеты рассказов можно брать непосредственно из реальной жизни детей или придумывать их заранее. В ходе занятий рассказы обсуждаются и обыгрываются детьми.

Для проведения занятий по этой программе педагогу-психологу понадобятся:

- мягкая игрушка («дракончик Памси»);

- палас или ковёр на полу;

- магнитофон;

- аудиокассеты с музыкой для релаксации.

1. **Планируемые результаты освоения курса**

*В результате посещения тренинговых занятий обучающийся получит возможность*

-контролировать свои эмоции;

-оценивать свои состояния;

-дружелюбно относиться к одноклассникам;

-позитивно реагировать на трудности школьной жизни;

-грамотно выходить из конфликтной ситуации;

-адаптироваться к новой социальной ситуации развития - учебной деятельности.

Курс «Я учусь владеть собой» формирует у первоклассников определённые знания, умения и навыки.

**Знания: -** основы психологических знаний и понятий в области чувств и

состояний человека;

- взаимосвязь наших мыслей и настроений;

- значение грамотного поведения в сложных ситуациях.

**Умения:** - сознательное регулирование своего поведения;

- адекватное выражение своих чувств;

- нахождение конструктивных способов выхода из сложных

ситуаций.

**Навыки:** - анализ своего поведения и поведения других людей;

- развитие рефлексии;

- опыт взаимодействия в группе.

1. **Основное содержание курса**
2. **Введение.**

- Давайте познакомимся.

- Как можно приветствовать друг друга.

- Что хочет дракончик Памси.

(Задачи курса и создание мотивации на совместную работу).

1. **Такие разные настроения…**

- Понятие «настроение».

- Наглядные образы, символизирующие разные настроения.

- Правило – секрет, согласно которому наши мысли влияют на наше настроение.

- Какие мысли помогают, а какие – мешают.

- Эмоциональные ощущения, их характер (хорошо, радостно, неприятно…)

- Различные способы выражения эмоций.

- Мимика и жесты.

1. **Как справиться с плохим настроением?**

- Поиск выходов из трудных ситуаций.

- «Подарим друг другу улыбку».

- Позитивное переформулирование как способ изменения отношения к ситуации.

- «Даже если…» и «В любом случае…»

- Упражнение «Я справился!»

1. **Как стать уверенным в себе?**

- Навыки работы с позитивными мыслями.

- Способы саморегуляции.

- Игра-упражнение «Мусорное ведро».

- «Рисуем картинки в уме».

- Осознание понятия «Доброта».

- «Волшебная чашка доброты».

1. **Что такое выбор. Как сделать правильный выбор?**

- Осознание понятия «Выбор».

- Умение прогнозировать ситуацию: «Думай, что будет потом, если…»

- Понятие ответственности.

- Ролевая игра «Магазин».

- Игра-упражнение «Догадайся, из какой коробки!»

1. **Как добиваться успеха?**

- Представление о понятии «Успех».

- Формула «Я смогу!»: Вера в себя – добрые дела – усилия – тренировка!

- Условия достижения успеха.

- Звезда удачи (мысли+дела).

- Рисунок звезды удачи.

- Ролевые игры: «Знакомство», «Подари подарок другу».

- Волшебный круг успеха.

1. **Трудное слово «нет».**

- Осознание ответственности за свой выбор.

- Умение сказать «нет», даже если это трудно.

- «Нет» - тёмным мыслям.

- «Нет» - плохим друзьям.

- «Нет» - страху.

- «Нет» - опасным ситуациям.

- Сила воли и ясный ум – вот что помогает в трудных ситуациях.

1. **Чем мы отличаемся друг от друга?**

- Понятие индивидуальности, неповторимости каждого человека.

- Самооценка. Развитие позитивной самооценки.

- Диагностика «Самый-самый» (лесенка).

- Развитие коммуникативных навыков, доброжелательного отношения друг к другу.

- Упражнение «Мостик дружбы».

- Игра «Если нравится тебе, то делай так!»

- Упражнение «Подари камешек».

1. **Как победить свой страх?**

- Что такое страх? Нужны ли страхи?

- Игра «Найди способ выйти из круга».

- Рисуем свои страхи.

- «Чего я уже не боюсь».

1. **Учимся говорить себе «стоп».**

- Игра «Светофорчик».

- Упражнение «Подарим Памси улыбку».

- Саморегуляция в критических ситуациях.

- Понятие «тайм-аут».

- Разыгрывание ситуаций: «Мишка и крыша из капустного листа», «Ёжик и букет цветов для лисички», «Слонёнок поливает огород белочке».

- Рисунок сертификата «Я умею владеть собой».

**Тематический план курса «Я учусь владеть собой»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество  часов |
| 1. | Введение. Знакомство друг с другом и с Памси. | 1 час |
| 2. | Такие разные настроения… | 4 часа |
| 3. | Как справиться с плохим настроением? | 3 часа |
| 4. | Как стать уверенным в себе? | 4 часа |
| 5. | Что такое выбор. Как сделать правильный выбор? | 4 часа |
| 6. | Как добиваться успеха? | 4 часа |
| 7. | Трудное слово «нет». | 3 часа |
| 8. | Чем мы отличаемся друг от друга? | 4 часа |
| 9. | Как победить свой страх? | 4 часа |
| 10. | Учимся говорить себе «стоп». | 3 часа |

Подведение итогов можно проводить на занятии, а можно включить как составную часть в сценарий праздника «До свиданья, первый класс!»

**Литература**

1. Бендас Т.В., Нагаев В.В. Психология чувств и их воспитание. М., 1982.
2. Захаров А.И. Как преодолеть отклонения в поведении ребёнка. М., 1989.
3. Захаров А.И. Как преодолеть страх у детей. М., 1989.
4. Изард К.Е. Эмоции человека. М., 1980.
5. Казанский О.А. Игры в самих себя. М., 1994.
6. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. М., 2003.
7. Чистякова Г.И. Психогимнастика. М., 1990.