

ДОЛ «им. Г.С. Титова»

Программа психолого-педагогического сопровождения

«Школа оптимизма»

для детей младшего школьного возраста

Автор-составитель:
педагог-психолог Т.К. Горская

Рубцовск 2024

Актуальность. В современном обществе родители и педагоги озабочены проблемой: как сделать так, чтобы дети в наше неустойчивое время росли успешными, счастливыми, умными и добрыми. В этом сложном процессе становления личности немало зависит от того, найдет ли ребенок свое место в мире людей, сможет ли реализовать свои потенциальные возможности и испытать при этом удовольствие.

В младшем школьном возрасте начинается самопознание — открытие себя — одно из важнейших открытий на свете. А рядом с тобой — другой, и надо учиться смотреть и видеть, слушать и слышать, понимать и принимать другого. Происходит расширение социального опыта на основе реального взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Приезжая в лагерь отдыха ребенок оказывается в новом коллективе и от того как ребенок сможет адаптироваться, выстроить гармоничные отношения с окружающими будет зависеть эмоциональная комфортность пребывания в коллективе.

Успешная социализация детей в обществе во многом зависит от того, насколько развиты навыки социального взаимодействия, способности вступать в контакт с окружающими. Имея позитивное отношение к себе и другим, владея навыками конструктивного взаимодействия, знаниями собственных способностей и возможностей позволяет детям свободно чувствовать себя в коллективе, составлять собственное мнение о своей жизни, что влияет на уверенность и успех в самостоятельной жизни.

Цель программы – формирование психологической культуры, развитие социальной компетентности, развитие социальной активности.

Задачи программы:

- развитие понимания собственной индивидуальности и индивидуальности других детей;
- развитие способности конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими;
- формирование позитивного отношения к себе и окружающим, положительной самооценки через подкрепление любых успешных

действий;

- развитие уверенности в себе, в своих способностях и возможности быть эффективным в избранных сферах деятельности.

Данная программа реализуется по трем направлениям:

Диагностическое направление

С целью изучения личностного статуса ребенка, уровня социальной активности, социальной адаптированности, социальной автономности Данное направление может реализовываться как в индивидуальной, так и групповой форме.

Просветительское направление

Просветительское направление включает в себя теоретические занятия, на которых дети занимаются самопознанием, знакомятся с основами психологии и особенностями общения, происходит развитие знаний о социальном поведении, отношениях, взаимодействиях. Просветительская работа включает в себя проведение занятий с элементами тренинга; дискуссий, лекций-бесед, презентаций с использованием ИКТ; также направлена на формирование навыков самопознания и самоконтроля, толерантности и навыков бесконфликтного общения; формирование мотивации на здоровый образ жизни, активную и позитивную жизненную позицию.

Практикум

Практическая часть направлена на:

- формирование навыков социального взаимодействия, развитие умений и способностей управлять своим поведением, достойно выходить из конфликтных ситуаций, справляться со стрессом, разрабатывать стратегии достижения успеха;
- укрепление чувства уверенности в себе, собственных силах, формирование адекватной самооценки, оценки собственных возможностей и способностей;

- развитие коммуникативных качеств личности, способствующих более успешной адаптации в обществе сверстников.

Принципы работы в ходе реализации программы:

1. Актуальность – обеспечивает психолого-педагогическое сопровождение детей в новой социальной ситуации, улучшение адаптации во временном детском коллективе.
2. Индивидуальность – каждый ребенок – это личность, нужно лишь помочь ему стать самим собой, опираясь на собственные ресурсы.
3. Самоактуализация – в каждом ребёнке есть свой мотив, который нужно поддержать в социально-приемлемом проявлении.
4. Выбор - ребенок имеет право и готовность выбирать цели, формы, содержание работы.
5. Связь теории с практикой – выработка умений и навыков и компетентностей на основе знаний и представлений.
6. Доверие и поддержка – адресность, дозированность педагогической поддержки со стороны взрослых в процессе реализации своих возможностей.
7. Конфиденциальность полученной информации.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- повышение самопонимания и понимания других;
- развитие знаний и навыков социального поведения, отношений, взаимодействий;
- активизация личностных ресурсов, обеспечивающих стрессоустойчивость;
- положительная динамика развития и социализированности.

Педагогические технологии:

- технология социальных ролей (Овчарова Р.В.);
- технология создания успеха (Белкин С.Л., Щуркова Н.Е.).

Методы работы:

- визуализация;
- психогимнастика;
- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);
- игровая деятельность;
- арт – терапия (свободное и тематическое рисование);
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- ролевая игра

Формы проведения занятий:

- психолого-педагогическое занятие с элементами тренинга;
- индивидуальные занятия.

Средства реализации программы:

- научно-методическая литература;
- технические средства;
- ИКТ.

Формы контроля:

- собеседование;
- первичная и контрольная диагностика.

Раздел I. Учебный план

Наименование направления	Кол-во часов	Теория	Практика
Диагностическое направление	4 ч.		4 ч.
Просветительское направление	10ч.	10 ч.	
Практикум	10 ч.		10ч.
Всего часов:	24 ч.	11 ч.	13 ч.

Раздел II. Учебно-тематический план

Наименование направления	Тема занятия	Форма работы	Кол-во часов
Диагностирование (4 ч.)	Первичная диагностика	Тестирование	2 ч.
	Контрольная диагностика		2 ч.
Просвещение (10 ч.)	«Моя страна Детства»	СПЗ	1 ч.
	«Здравствуйте, это я»	СПЗ	1 ч.
	«Чувственное восприятие себя»	СПЗ	1 ч.
	«Наши имена»	СПЗ	1 ч.
	«Я и другие»	СПЗ	1ч.
	«Я – творец своей жизни»	СПЗ	1 ч.
	«Уверенность в себе – залог успеха в жизни»	СПЗ	1 ч.
	«Внимание к партнеру»	СПЗ	1 ч.
	«Мальчики и девочки»	СПЗ	1 ч.
	«Звездная карта жизни»	СПЗ	1 ч.
(10 ч.) Практикум	Практическая работа	Практические упражнения, ролевые игры, игры	10ч.
Всего часов:			24 ч.

Раздел III. Содержание программы

№ п/п	Тематическое содержание	Процессуальное содержание
1	<p>Первичная и контрольная диагностика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самооценочный тест Дембо-Рубинштейн; • Методика изучения социализированности личности; 	<p>- выявление уровня самооценки;</p> <p>- выявление уровня социальной активности, адаптированности, автономности и нравственной воспитанности;</p>
2	<p><u>Просвещение:</u></p> <p>«Моя страна Детства»</p> <p>«Здравствуйте, это я»</p> <p>«Чувственное восприятие себя»</p>	<p>- знакомство и сплочение группы, установка на сотрудничество в группе, развитие мотивации на самопознание, установление правил и норм работы</p> <p>- формирование навыков самоанализа, самовосприятия у участников группы, развитие адекватной самооценки.</p> <p>- знакомство с психологическими понятиями «чувства», «мысли», «поведение», формирование способностей различать их внутри себя.</p>

	<p>«Мальчики и девочки»</p> <p>«Звездная карта жизни»</p>	<p>- способствовать развитию социальных способностей и навыков детей в гендерных отношениях, воспитание навыков культуры поведения</p> <p>- осознание личных достижений на занятиях, формирование позитивного образа будущего.</p>
<p>3</p>	<p><u>Практикум:</u></p> <p>«Я рисую свой портрет»</p> <p>«Я в своих глазах и в глазах других людей»</p> <p>«Древо семьи»</p>	<p>- помочь осознать свою непохожесть на других, индивидуальность; укреплять уверенность в себе</p> <p><i>Упражнения «Приветствие», «Водяной», «Мой портрет», «Я-хороший, мы – хорошие».</i></p> <p>- развитие социального интеллекта подростков и навыков внимания по отношению к другому человеку</p> <p><i>Упражнения «Приветствие», «Сходства и различия», «Ищем клад», «Ассоциации», «Листок за спиной»</i></p> <p>- знакомство детей со схемой родственных отношений на</p>

**«Волшебные средства
понимания: интонация»**

примере «Дерева»

Рисунок «Открытка маме»

- познакомить с интонированием речи, учить относиться внимательно друг к другу

Упражнения «Ласковое имя», «У дяди Абрама...», «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся», «Интонация», «Кто тебя позвал?», «Доброе тепло»

**«Волшебные средства
понимания: мимика**

- научить детей пользоваться мимикой лица при изображении эмоций; развитие внимания, эмпатии

Упражнения «Охота за сокровищем», «Передай по кругу», «Интервью у дракона», «Доброе животное»

**«Волшебные средства
понимания: пантомимика»**

- познакомить с понятием пантомимики и жеста; развивать способность общаться с помощью жеста; формировать способность к эмпатии; способствовать самовыражению пассивных детей

«Наши чувства и настроения»

«Наши дела и поступки»

«Радости и огорчения в нашей жизни»

«Вот я такой»

Упражнения *«Изобрази», «Расскажи стихи руками»*

- оказание детям помощи в распознавании своих чувств и настроений

Упражнения *«Перевоплощения», «О чем рассказывают фотографии», «Чемодан моего настроения».*

Творческая работа *«Путешествие разноцветной капельки»*

- формирование осознанного отношения детей к своим поступкам, развитие чувства ответственности за свои поступки

- оказание детям помощи в распознавании причин, вызывающих радость или грусть; развитие умения регулировать свои эмоциональные состояния

Упражнения *«Я – радуюсь, я – огорчаюсь...»;* *«Разговор без слов»;* *релаксация*

«Путешествие к своей звезде»

	<p>- повышение самооценки ребенка; поддержание интереса к собственной индивидуальности; воспитание позитивного отношения к себе и окружающим</p> <p><i>Упражнения «Ладшки», «Пион и колючий ежик», «Я - хороший, мы – хорошие»</i></p>
--	---

Раздел IV. Учебно-методический и информационный комплекс

4.1 Тезаурус

Воспитание — педагогически организованный целенаправленный процесс развития обучающегося как личности, гражданина, освоения и принятия им ценностей, нравственных установок и моральных норм общества.

Выбор - моральное право и психологическая готовность осознанно проявить свободу воли в конкретных актах поведения и деятельности, в определении целей и средств их достижения, а также возможных путей решения проблем. Выбор, наряду с самоопределением, - один из основных принципов личностно-ориентированного образования. Он всецело ориентирован на внутренние резервы и душевный потенциал личности ребенка и подростка, которые в преодолении своих проблем ищут адекватные способы самореализации в социуме.

Воля — сознательное управление субъектом своим поведением, способность мобилизовать силы на преодоление трудностей, стоящих на пути к цели. Волевой процесс тесно связан с другими психическими процессами — вниманием, мышлением, воображением, памятью, эмоциями, чувствами и свойствами личности — направленностью, темпераментом, способностями, характером.

Имя — личное название человека, даваемое ему при рождении.

Индивидуальность — своеобразие человека как индивида и личности. Она проявляется во внешнем облике, телосложении, выразительных движениях, в чертах направленности характера, темперамента, в особенностях потребностей и способностей, познавательных, волевых и эмоциональных процессов, психических состояний, жизненного опыта.

Коммуникабельность — социально — психологическая черта личности, способность её к товарищескому общению с другими людьми.

Конфликт – напряжение в отношениях, возникшее в результате явных или скрытых противоречий, столкновения различных мотивов, мнений, стремлений людей и ведущее к борьбе сторон-участниц за первенство.

Личность – человек, обладающий сознанием, способный к сознанию, общению и труду, к управлению своим поведением, деятельностью и психическим развитием.

Мотив – внутренний побудитель деятельности, придающий ей личностный смысл.

Мотивация – вся совокупность мотивов, побуждающих к достижению цели.

Моделирование – метод исследования объектов и явлений при помощи их условных образов, аналогов. В модели воспроизводятся наиболее важные компоненты, свойства, связи исследуемых систем и процессов, что позволяет адекватно оценивать их, прогнозировать тенденции их развития, а также эффективно управлять этим развитием. К моделированию прибегают в случаях, когда необходимо выявить закономерности функционирования такого объекта, с которым нельзя познакомиться непосредственно, когда надо создать какой-либо объект в реальной действительности – тогда моделирование предшествует этому созданию.

Оптимизм – это склонность человека надеяться на благоприятный исход событий и верить в светлое будущее. Оптимисты всегда ожидают положительных результатов и уверены, что достигнут желаемых целей. Им не важно, случится это по счастливому стечению обстоятельств или благодаря вложенным усилиям и настойчивости.

Психологическая культура — это система психических процессов и свойств человека, благодаря которым осуществляется:

- понимание себя и других людей как субъектов и личностей;
- эффективное воздействие на других людей и на самого себя;
- адекватное отношение к людям (включая и самого себя) как к личностям.

Психологическая культура обеспечивает разумное и эффективное использование личностного потенциала человека для решения различных жизненных проблем, возникающих в процессе общения и предметной деятельности.

Потребность – состояние индивида, обусловленное испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для существования и развития, и выступающее источником его активности

Развитие — процесс и результат перехода к новому, более совершенному качественному состоянию, от простого к сложному, от низшего к высшему, к некоей степени духовной, умственной зрелости, сознательности, культурности и пр.

Развитие личности – процесс формирования личности как социального качества индивида в результате его социализации и воспитания.

Родители – отец и мать по отношению к своим детям.

Социальная компетентность – совокупность знаний, умений и качеств, необходимых для социальной деятельности, связанных со способностью личности к адаптации в обществе, самореализации, самоактуализации и самоопределению. Социальная компетентность — это способность ребёнка эффективно взаимодействовать с другими людьми, строить позитивные отношения и уверенно ориентироваться в социальных ситуациях.

Социальная активность - это интегративное качество и самостоятельная, инициативная, целенаправленная деятельность личности, направленные на осознанное взаимодействие с социальной средой, осуществляющееся в процессе внутренней (психической) и внешней (практической) деятельности по преобразованию себя и социокультурной среды в соответствии с интересами общества.

Самовоспитание – это осуществляемое человеком управление собственной деятельностью, направленное на изменение своей личности в соответствии с поставленными целями, сложившимися идеалами и

убеждениями, на возможно более полную реализацию человеком себя как личности.

Самоопределение – сознательное и свободное выявление, выбор, обоснование и утверждение собственной позиции среди других людей. Активизация процесса личностного самоопределения происходит в различных проблемных ситуациях.

Самореализация – включает в себя самоактуализацию как стремление человека к наиболее полному раскрытию своих потенциальных возможностей и проявлению своих личностных качеств, а также самовыражение как предъявление этих качеств другим в процессе общения и деятельности.

Семья – группа живущих вместе близких родственников.

Семьянин – человек, обладающий качествами, необходимыми для семейной жизни.

Социализация — усвоение человеком социального опыта в процессе образования и жизнедеятельности посредством вхождения в социальную среду, установления социальных связей, принятия ценностей различных социальных групп и общества в целом, активного воспроизводства системы общественных отношений.

Социализированность – продукт внутреннего развития и реализации потенциальных возможностей самого индивида.

Самоактуализация – это желание стать всем, чем возможно; это потребность в самосовершенствовании, в реализации своего потенциала.

Самооценка – суждение человека о наличии, отсутствии или слабости тех или иных качеств, свойств в сравнении их с определённым образцом, эталоном. Самооценка выявляет оценочное отношение человека к себе, к своему характеру, внешнему виду, речи и т.д.

Способности – такие особенности человека, которые позволяют ему успешно овладевать тем ли иным видом деятельности, профессией,

совершенствоваться в них, эффективно выполнять функциональные обязанности в сложных ситуациях.

Фамилия – наследуемое семейное наименование, прибавляемое к личному имени.

Ценности – идеалы или конечные цели; основные оценочные стандарты желаемого.

Ценностные ориентации личности – разделяемые личностью социальные ценности, которые выступают в качестве целей в жизни и основных средств их достижения и в силу этого приобретают функцию важнейших регуляторов социального поведения индивидов.

Эмоции – форма непосредственного психического отражения объектов, явлений, ситуаций в их смысловой значимости для организма, личности.

Эмпатия – понимание и чувствование в переживании, эмоции, психические состояния другого человека.

4.2 Литература

Основная литература:

1. Гиппенрейтер Ю.В. Психология эмоций. М.: 2006.
2. Образцова Т.Н. Психологические игры для детей. М.: ООО «Этрол», ООО «ИКТЦ «ЛАДА», 2005.
3. Левашова С.А. Психолог и подросток. Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2008.
4. Лоуэн А. Психология тела. М.:2008.
5. Сарган Г.Н. Да - ответственности, нет – конфликтам. Екатеринбург: У-Фактория, 2007.

Дополнительная литература:

1. Головей Л.А. Практикум по возрастной психологии. СПб: Речь, 2008.
2. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологический словарь – справочник. Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2006.
3. Кулагина И.Ю., Коллюцкий. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека. М.: ТЦ Сфера, при участии «Юрайт», 2007.
4. Мамайчук И.И., Ильина М.Н. Помощь психолога ребенку с задержкой психического развития. Научно- практическое руководство. – СПб.: Речь. -2006г.
5. Свиридов А.Н. Социальное воспитание: теория и практика: Учебное пособие для студ. высш. пед. заведений. Барнаул: Изд-во БГПУ, 2008.
6. Свиридов А.Н. Социально-педагогическое сопровождение преемственности личностного развития ребенка. Учебное пособие для студ. высш. пед. заведений. Барнаул: Изд-во БГПУ, 2006.