

Министерство образования РФ
Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение-
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Муниципального района Борский Самарской области

**Развивающая программа
«Четыре путешествия»
(автор О.В.Хухлаева)**

Согласовано:
Председатель методического объединения
Каюкова Н.Ю. Каюкова

Реализует педагог-психолог
ГБУ ЦППМСП м.р.Борский
Якимова Ю.И.

Аннотация

В условиях реформирования современной российской школы возрастает интерес к коммуникативной сущности образования как одной из основных идей ФГОС. В концептуальных основах Стандартов второго поколения в аспекте универсальных учебных действий (УУД) коммуникация рассматривается как смысловой аспект общения и социального взаимодействия.

По данным ряда исследователей, от 15% до 60% учащихся начальных классов испытывают трудности коммуникативного характера (А.Ф. Ануфриев, В.С. Казанская, С.Н. Костромина).

Как же создать оптимальные условия для формирования коммуникативных компетенций на начальном этапе обучения ребенка?

Комплексные психологические обследования первоклассников показывают, что обучение объективно проблемно для большинства учащихся, гармоничность - явление исключительно редкое. С другой стороны, в период обучения в начальной школе гармонизация развития не только возможна, но и достижима. Но уже в средней школе помочь ребенку бывает гораздо сложнее.

Актуальность развития у детей не только когнитивной сферы, но и социального, эмоционального интеллекта на сегодняшний день очевидна. Обычно взрослые сосредотачивают свои усилия на тренировке детей в различных учебных умениях: чтении, письме, счете. А ребенок в школе не только читает, пишет и считает, но чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей, взрослых. И помогать ему нужно в понимании самого себя и своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами и учителем. Помогать в поиске своих ресурсов, утверждении веры в себя и свои возможности, стремлении к преодолению школьных трудностей. И тогда его школьный путь будет более успешным и радостным.

Программа конкретизирует содержание основных тем учебного курса, дает примерное распределение учебных часов на изучение тем, логику учебного процесса в аспекте возрастных особенностей учащихся первых классов.

Цель программы: создание социально-психологических условий для самопознания и познания других людей, повышения уверенности в себе и своей коммуникативной компетентности, что необходимо для полноценной школьной жизни и успешности ребенка в будущем.

Задачи:

создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания и психологической безопасности;

обеспечить успешную адаптацию ребенка к школе;

дать учащимся первичные представления о психологии как науке, раскрыть содержание некоторых психологических понятий;

поддерживать и развивать познавательную активность детей;

дать ребенку элементарные представления о внутреннем мире человека, о его месте в окружающем мире;

научить детей осознавать и снимать проявления своих негативных эмоциональных состояний;
формировать у учащихся приемы, способы познавательной, коммуникативной деятельности;
развивать у детей креативные способности, способствовать самовыражению;
развивать способность сочувствовать, сопереживать.

Общая характеристика психологических особенностей младших школьников в контексте задач программы.

Начало школьной жизни - серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс. Они должны привыкать к новому коллективу, к новым требованиям к повседневным обязанностям. Главная их особенность - первичное осознание позиции школьника. Прежде всего, через новые обязанности, которые ребенок учится выполнять.

Присутствует острое желание быть успешным в учебе, а для ребенка это означает то же, что быть хорошим и любимым.

Ребенку трудно жить в атмосфере постоянной требовательности и контроля, он нуждается в помощи родителей при выполнении домашних заданий, во всяком случае, в присутствии взрослых. Поступление ребенка в школу часто превращается в настоящее испытание для любящих родителей.

Дети с нетерпением ждут звонка на перемену, когда можно переключиться на привычные игры и общение со сверстниками. Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получиться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

Ребенок лучше всего запоминает информацию, когда не только слышит ее, но и видит ее наглядное отображение, имеет возможность потрогать изучаемый объект. Внимание и память пока еще непроизвольны, в силу этого отвлекаемость на занятиях довольно высока, поэтому для концентрации ребенку требуется внешняя помощь (интересные картинки, звуковые сигналы, музыка). Необходимо включение игровых и двигательных заданий. Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать свое поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Если не делать этого, неотреагированные чувства будут долго определять жизнь ребенка, создавая все новые субъективные трудности.

Очень важно содействовать развитию рефлексии учащихся в осознании ими своих эмоциональных состояний. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность постепенно осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

Для младшего школьника самой значимой фигурой становится учитель. Его похвала и поощрение часто более важны, чем тот же отзыв, полученный от

родителей. Детям кажется, что они занимают центральное место в жизни педагога, что все его беды и радости связаны только со школой и с ними. Поэтому полезно включение заданий, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и, например, чтение книг, или общение с собственными детьми. Это поможет справиться с возможным страхом перед учителем.

Другая важная задача в работе с младшими учащимися - установление атмосферы дружелюбия и сотрудничества. Нужно учить, что большинство детей растут в атмосфере домашнего тепла и внимания. Далеко не каждый ребенок легко устанавливает новые привязанности.

В целом за первые четыре года обучения ребенок делает огромные шаги в развитии не только познавательной сферы, но также социального и эмоционального интеллекта.

Теоретические и методические основы программы.

Представленная нами программа психопрофилактических развивающих занятий (уроков) по психологии в начальной школе классах опирается на понятие психологического здоровья, введенное И.В. Дубровиной и в последующем развитое О.В. Хухлаевой. Под психологическим здоровьем И.В. Дубровина понимает прежде всего психологические аспекты психического здоровья, взаимосвязанные со всей личностью в целом и находящиеся в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа. Она подчеркивает особое отношение психологического здоровья к духовности - к полноте и богатству развития личности, ориентации человека на абсолютные ценности: Истину, Красоту, Добро. Таким образом, если у личности нет этической базы, то нельзя говорить о ее психологическом здоровье. Кроме того, И.В. Дубровина полагает, что психологическое здоровье основано на полноценном и сохранном психическом здоровье. Примерный «портрет» психологически здорового человека выглядит как набор следующих качеств: креативность, спонтанность, жизнерадостность, открытость, стремление к познанию мира через разум и интуицию, принятие себя и окружающих людей, ответственность, доверие к миру, стрессоустойчивость, способность приспосабливаться как к благоприятным, так и неблагоприятным условиям среды. Одним словом, это человек, находящийся в гармонии с собой и окружающими.

О.В. Хухлаева выделяет также структуру психологического здоровья

личности:

- **Аксиологический компонент** - ценность собственного «Я» и ценность «Я» других людей.
- **Инструментальный компонент** - это владение рефлексией как способом самопознания.

Рефлексия позволяет человеку понимать и определять свои эмоциональные состояния и состояния других людей, свободно и открыто выражать чувства без причинения вреда другим (качества эмоционального интеллекта), а также осознавать

причины и последствия
своего поведения и поведения других.

- **Потребностно-мотивационный компонент** - наличие у человека внутренней потребности в саморазвитии.

Все эти три компонента динамически взаимодействуют и обуславливают друг друга: например, для развития позитивной, а не невротической рефлексии необходимо положительное отношение к себе, а последнее способно изменяться под действием стремления личности к саморазвитию. К психолого-педагогическим условиям формирования психологически здорового ребенка можно отнести: наличие положительного фона настроения у ребенка; наличие в процессе его развития некоторого напряжения, побуждающего его к активным действиям, которое после сменяется состоянием расслабления; фиксация окружения на прогрессе ребенка. О.В. Хухлаева описала соответствующие уровни развития психологического здоровья, применимые в том числе к младшим школьникам:

- **Креативный уровень (высший)** - к нему относятся дети с устойчивой адаптацией к среде, наличием ресурса сил для преодоления стрессовых ситуаций и творческим отношением к действительности. Такие дети не нуждаются в психологической помощи, но, к сожалению, на практике они встречаются редко, это скорее идеальный образ ребенка-творца.
- **Адаптивный уровень** - к нему относятся относительно «благополучные» дети, которых большинство: они в целом адаптированы к среде, но имеют отдельные признаки дезадаптации (повышенную тревожность, например), что выявляется по результатам диагностических методик. Именно такие дети относятся к «группе риска» и нуждаются в психопрофилактических групповых занятиях.
- **Дезадаптивный уровень, или ассимилятивно-аккомодативный (низший)** - сюда относятся дети с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации, использующие для разрешения своих внутренних конфликтов либо первый, либо второй механизм. Дети с преобладанием ассимиляции стремятся приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб собственным желаниям и потребностям. Их дезадаптация почти никак не проявляется внешне, ее сложно зафиксировать, поскольку это «удобные» и тихие дети, робкие и прилежные. Но на самом деле у таких детей нередко присутствуют различные страхи. Дети с преобладанием аккомодации стремятся изменить окружающий мир и подчинить его своим нуждам. Они часто проявляют агрессивность, эпатаж в поведении, капризы. Ребенок дезадаптивного уровня нуждается в психологической коррекционной помощи.

Методические средства, использованные в нашей программе психопрофилактических занятий в начальной школе.

1. Ролевые игры. Ролевые игры предполагают «примеривание» на себя разнообразных по статусу и содержанию ролей, а также проигрывание гротескных или не характерных для ребенка ролей. Ролевые игры могут быть представлены в нескольких видах: в виде «ролевой разминки», ролевых ситуаций или психодрамы.
2. Коммуникативные и «командные» игры. Коммуникативные игры направлены на обучение детей навыкам эффективного взаимодействия, сотрудничества (например. «Слепой и поводырь»), а также на формирование умения видеть достоинства в партнере по общению и поддерживать его вербально и невербально.
3. Методы, развивающие воображение. К методам, развивающим воображение, относятся визуализации, вербальные и невербальные игры.
4. Терапевтические метафоры. Использование психологических сказок, или терапевтических метафор.
5. Упражнения, формирующие эмоциональный интеллект детей. Направлены в первую очередь на знакомство с базовыми, фундаментальными эмоциями (по теории К.Изарда), осознание и выражение их, а также приобретение простейших навыков управления ими. Для этого используются различные приемы: проигрывание, арттерапевтические методы (рисование, лепка и др.), групповые обсуждения, сочинение и чтение сказок, визуализация, релаксация и др.
6. Когнитивные методы, когнитивные факторы являются первопричиной возникновения эмоциональных расстройств. Поэтому когнитивный подход направлен, прежде всего на избавление от «умственного мусора», приносящего эмоциональные переживания, от категоричности и абсолютности мышления, внедряющего в сознание идеи долженствования («Ты должен...», «я должен...»). Когнитивные методы развивают у детей представление о многогранности и неоднозначности окружающего мира: они учат во всем видеть разные аспекты, воспринимать многогранность явлений.
7. Групповые дискуссии. Групповая дискуссия построена на принципах субъект-субъектного взаимодействия с детьми и позволяет учащимся проявить и принять различные точки зрения на какой-либо предмет. Интересной формой проведения групповой дискуссии является импровизированная конференция по какой-то проблеме.
8. Арттерапевтические методы. Арттерапия предполагает занятия разнообразными видами искусства и творчества: рисованием, изготовлением поделок, мозаики, резьбой по дереву, лепкой, работой со стеклом, фольгой и др. Арттерапевтические методы снимают психологическое напряжение, тревогу, повышают творческие способности ребенка, способствует его самовыражению. В нашей программе психологических занятий активно

применяются рисование, лепка (создание образов из пластилина), работа со стеклом, фольгой (создание кукол) и др.

9. Упражнения, развивающие исследовательскую деятельность детей. Эти методы заключаются в том, что дети проводят самостоятельные исследования на выбранные ими или заданные взрослым темы. В нашей программе эти приемы чаще всего встречаются в форме специфических домашних заданий: например, в уроке на тему дружбы дается задание - провести за неделю мини-исследование самого себя (подумать, что ты готов сделать для друга такого, чего не делал раньше, и сделать это) или побывать у себя дома в роли журналиста и расспросить своих близких об их друзьях детства, записав сведения в специальную анкету. Исследовательские методы обычно очень нравятся детям, поскольку возбуждают их природный интерес, любопытство и стимулируют свободные, активные действия.

10. Методы релаксации. Релаксация необходима ребенку периодически, чередуясь с напряжением. На уроке релаксация может применяться как в начале с целью визуализации какого-то образа, связанного с основным содержанием занятия, так и в заключение, чтобы снять возбуждение и напряжение детей.

Цели и задачи программы

Основной целью программы психопрофилактических занятий по психологии «Четыре путешествия» является формирование и профилактика нарушений психологического здоровья детей в соответствии с его трехкомпонентной структурой, описанной выше, а также выполнение возрастных задач развития.

Соответственно можно выделить следующие задачи программы:

1. формирование у учащихся умения принимать самого себя и других людей, при этом осознавая свои и чужие достоинства и недостатки;
2. развитие личностной рефлексии детей: умения осознавать свои и чужие эмоции, чувства, причины своих и чужих поступков;
3. формирование потребности в саморазвитии и самоизменении у ребенка;
4. развитие умения в трудной ситуации находить силы внутри самого себя и принимать ответственность за свою жизнь на самого себя;
5. расширение пассивного и активного психологического словаря детей.

Направления реализации развивающего курса

Развивающий курс представляет собой единую систему взаимосвязанных разделов, представленных по четырем направлениям:

аксиологическому;

технологическому (инструментальному);

потребностно-мотивационному;

выполнение возрастных задач развития.

Аксиологический компонент предполагает осознание ребенком ценности, уникальности себя, окружающих, идентификацию с миром.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребенка потребности в саморазвитии и самореализации.

При построении каждого занятия учитываются все направления; в то же время, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Срок реализации программы: 3 месяца.

Частота встреч: 1 раз в неделю.

Длительность встреч: 40-45 минут.

Количество участников в групповой работе: 12-14 человек.

Основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга, структурными составляющими которого являются ритуал приветствия (в кругу), разминка, двигательно-активная игра, традиционное прощание (в кругу). В качестве основных средств обучения используются игры и упражнения (при необходимости - психотерапевтические приемы и техники), с помощью которых решается целый комплекс задач. Принципы ведения занятий основаны на гуманистической психологической парадигме.

Виды используемых методических средств:

ролевые игры;

психогимнастические игры;

эмоционально-символические методы;

дискуссионные игры;

релаксационные методы;

рисуночные методы;

когнитивные методы;

метод направленного воображения.

Способствуют развитию как когнитивной, так и эмоционально-личностной сферы детские подвижные игры, психологические упражнения, адаптированные для младшего школьного возраста, а также стихи, сказки, рассказы на понимание детьми окружающего мира и себя в этом мире.

В рамках программы при проведении занятий используется рабочая тетрадь.

Основные формы заданий:

Задания-вопросы. Они не предполагают каких-либо действий детей; они читаются и сразу обсуждаются. Предполагаются разные варианты решений.

Задания-выборы. В них детям нужно выбрать нужные картинки (слова, фразы) и обозначить выбор.

Задания - интеллектуальные задачи. Они составлены по принципу заданий, развивающих внимание и мышление.

Задания-действия. Детям нужно что-либо сделать, например, сказать определенное слово. После прочтения задания им дается время подумать, а потом по команде ведущего они одновременно выполняют это действие.

Задания на рисование. В них детям нужно раскрасить или нарисовать что-либо. После выполнения ведущий демонстрирует несколько детских работ.

Задания-записи. Детям предлагают письменно записать свои мысли и по желанию прочитать их.

Задания-сочинения. Здесь нужно придумать свои ситуации, способы выхода из них и рассказать о них ребятам.

Задания на взаимодействие. Дети договариваются и вместе делают задание.

Условия реализации программы

Для занятий отводятся специальные уроки продолжительностью 40-45 минут.

Обстановка в помещении должна отличаться от обстановки классной комнаты: есть игрушки, которыми могут играть дети, стулья должны стоять полукругом, чтобы дети могли видеть лица друг друга.

Посторонние не должны входить на занятия. Только по предварительной договоренности родители или учителя могут находиться в этой комнате, при условии, что они становятся членами группы, а не наблюдателями.

Предполагается, что в ходе работы по каждой из четырех тем будет создаваться что-то вещественное, остающееся после занятий. Особый колорит создают лески с яркими прищепками для выставки творческих работ первоклассников.

Стены класса постепенно украшаются фотографиями детей, учителей, фрагментами детских работ, стендами.

При появлении симптомов эмоциональной усталости у ребенка следует разрешить ему не включаться в занятие, а тихонько порисовать или заняться своим делом, не мешающим другим.

Психолог должен создать непринужденную обстановку, чтобы ребенок не боялся, что его действия будут отрицательно оценены. Улыбкой, похвалой, добрым словом, ласковым прикосновением нужно показать, что принимаешь ребенка таким, какой он есть.

Не заставлять и не принуждать ребенка к выполнению упражнений, а стараться с помощью других «втянуть» его в занятие.

Планируемые результаты

Универсальные учебные действия (УУД), которые формируются в ходе работы (далее указываются основные из них):

1. Личностные УУД:

принятие социальной роли ученика;
развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
владение начальными навыками адаптации в социуме.

2. Регулятивные УУД:

владение способностью принимать и сохранять цели деятельности;
освоение способов решения проблем творческого характера.

3. Познавательные УУД:

владение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей.

4. Коммуникативные УУД:

задавать вопросы;
излагать свое мнение и оценку событий;
признавать возможность существования различных точек зрения;

знакомиться, присоединяться к группе;
благодарить;
выразить свои теплые чувства к другому;
принимать комплименты;
извиняться;
предложить помочь другу, проявить заботу;
просить помощи;
справляться со своими эмоциями;
соблюдать правила игры;
слушать и слышать собеседника;
осознавать свои чувства и выражать их;
договариваться о распределении ролей в совместной деятельности;
находить «нравится» в «нужно»;
доводить задание до конца.

Литература:

1. Активные методы в работе школьного психолога./Сб. научных трудов.
- М., 1990.
2. Алан Дж. Ландшафт детской души. - СПб., Минск, 1997.
3. Гин С. Мир человека. - М., 2003.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. - СПб., 2003.
5. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. - Ярославль, 1997.
6. Кривцова С.В. Жизненные навыки / Уроки психологии в 1 классе. - М., 2002.
7. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. - Ярославль, 1997.
8. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых:
Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными,
тревожными и аутичными детьми. - СПб., 2002.
9. Мухина В.С. Детская психология. - М., 1999.
10. Новикова Л.М. Самойлова И.В. Настольная книга школьного психолога. 1-4 классы.- М.: Эксмо, 2008.-384 с.
11. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. - М., 1996.
12. Окландер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. - М., 1997.
13. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373/.
14. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Ч. 1-4. - М., 1998.
15. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. - М, 2001.
16. Черняева С. А. Психотерапевтические сказки и игры. - СПб., 1996.

Юго-Восточное управление министерства образования и науки Самарской области
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОРСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

«



«Утверждено»



Учебный план Программа «Четыре путешествия»

Цель программы: формирование и профилактика нарушений психологического здоровья детей в соответствии с его трехкомпонентной структурой, описанной выше, а также выполнение возрастных задач развития.

Задачи программы:

1. формирование у учащихся умения принимать самого себя и других людей, при этом осознавая свои и чужие достоинства и недостатки;
2. развитие личностной рефлексии детей: умения осознавать свои и чужие эмоции, чувства, причины своих и чужих поступков;
3. формирование потребности в саморазвитии и самоизменении у ребенка;
4. развитие умения в трудной ситуации находить силы внутри самого себя и принимать ответственность за свою жизнь на самого себя;
5. расширение пассивного и активного психологического словаря детей.

Участники: дети 9-10 лет.

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретич.	практич.	
1.	Диагностический этап	2	0	2	Анализ результатов выполненных работ
2.	Практический этап	10	0	10	Наблюдение, анализ

					выполненных работ
3.	Диагностический этап	2	0	2	Анализ результатов выполненных заданий
	Итого	14	0	10	