

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Средняя Общеобразовательная Школа № 49

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 49

И.В. Турикова

«1» сентября 2021 г.

**Программа
курса «Психологические студии»**

Составитель:
Левченко Ксения Игоревна
педагог-психолог

Новосибирск, 2021г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Психологические студии» для обучающихся разработана на основе нормативных документов:

- 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ»»;
- ФГОС НОО (утвержден Приказом МОН России от 17.05.2012 г. № 413, с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 29.06.2017 г.);
- ООП НОО МБОУ СОШ № 49;
- Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [С. В. Третьякова, А. В. Иванов, С. Н. Чистякова и др.; авт.-сост. С. В. Третьякова]. — М. : Просвещение, 2013.
- Положения о рабочей программе внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 49 (от 23.03.2018г.);

Программа «Психологические студии» — это занятия, которые направлены на сохранение и формирование психологического здоровья младших школьников, а также профилактику девиантного поведения.

В современном мире отклоняющееся поведение начинает проявляться во все более юном возрасте. Изобилие информации, в том числе с массой экстремальных примеров и еще неокрепшая психика детей могут приводить к самым негативным последствиям. При этом младшие школьники в силу своего возраста еще не совсем способны осознавать и понимать свои переживания и их причины. На любые трудности или сложные ситуации реагируют гневом, страхами и обидами. Именно поэтому важно начинать профилактику любых рисков, а также девиантного поведения с младшего школьного возраста, так как именно в данный период развития у детей формируются: мотивация к обучению, а также развитие познавательных интересов и потребностей; развитие навыков самоконтроля, саморегуляции и самоорганизации; становление адекватной самооценки; усвоение социальных норм, нравственное развитие; навыки общения и установление дружеских контактов.

В основном почти все программы профилактики девиантного поведения нацелены на постановку его под контроль. Данная программа направлена в первую очередь на формирование и коррекцию эмоциональных нарушений, развитие навыков произвольного контроля, а также формировании позитивного отношения к окружающей среде и в первую очередь к себе.

Новизна данной программы состоит в том, что занятия проводятся не со всем классом, а с определенными группами риска, склонными к девиантному поведению. Было выделено 4 группы: гиперактивные дети; дети с выраженным агрессивным поведением, тихие дети и перфекционисты. Наполняемость каждой группы 5-8 человек. Всего с каждой группой будет проводиться по 8

занятий, частота занятий – 1 раз в неделю. Длительность одного занятия 40 минут.

Данная программа реализуется на основе следующих принципов:

Принцип общественной направленности воспитания — характер и содержание программы социализации должны соответствовать социальным потребностям, интересам страны, гуманистическим нормам, тем самым позволяя добиваться практически-мотивированного взаимодействия со школьниками в стенах школы и за её пределами.

Принцип субъектности — деятельность в рамках реализации Программы должна развивать способности ребёнка осознавать собственное «Я» во взаимоотношениях с людьми и миром, оценивать свои действия и предвидеть их последствия, отстаивать свою нравственную и гражданскую позицию, противодействовать негативному внешнему влиянию.

Принцип учёта индивидуальных, возрастных, половых, личностных характеристик и интеллектуальных возможностей школьников позволяет обеспечить продвижение ученика в учебной деятельности, способствовать учёту внеучебных интересов, которые ученик раскрывает, участвуя в различных проектах, конкурсах, олимпиадах, соревнованиях и пр.

Принцип стимулирования активности личности, её участия в социально полезной деятельности осуществляется за счёт вовлечения школьников в общественно полезную работу, которая может включать в себя социальные проекты различной направленности. Для подростков важно поощрение позитивной мотивации к труду, общественной работе. Использование стимулов вознаграждения, развитие коллективной солидарности, активное участие в делах класса, школы, общества, стимулирование интереса к социальной деятельности и т. п. позволят достаточно успешно решить вопросы формирования позитивной мотивации социальной активности.

Принцип вариативности деятельности предполагает определённую позицию педагогического коллектива, обеспечивающую самореализацию каждого ученика в обучении и воспитании за счёт соответствия содержания изменяющимся потребностям, интересам, возможностям и запросам учеников и их родителей. Для этого предоставлена всем учащимся возможность выбора вида и форм деятельности в соответствии с их личностными предпочтениями, особенностями мышления, интересами.

Принятие ребёнком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с учителями и воспитателями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами

В основе реализации Программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава;

- формирование соответствующей целям общего образования познавательного развития обучающихся;

- ориентацию на достижение цели и основного результата образования, развитие на основе овладения обучающимся универсальными

учебными действиями, познания и освоения мира его активной учебно-познавательной деятельности, формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;

- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;

- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения;

- построение индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося.

Цель программы «Психологическая студия» - сохранение психологического здоровья младших школьников, профилактика девиантного поведения, а также формирование и развитие навыков саморегуляции и самоконтроля, коммуникации коррекция искаженных эмоциональных нарушений.

Задачи:

1. Сформировать навыки самоконтроля, саморегуляции.
2. Расширить и сформировать навыки эффективных и конструктивных форм общения.
3. Повысить навыки эмоционального интеллекта.
4. Сформировать позитивный «Образ Я».
5. Развить высшие психические функции, такие как: память, внимание, воображение, мышление, речь.

Объекты реализации программы:

1. *«Гиперактивные дети»*

Гиперактивные дети зачастую становятся объектами нареканий со стороны учителей, по причине того, что на уроках они могут: выкрикивать с места, мешать или отвлекать других, сосредоточиться на выполнении заданий, часто отвлекаться. Часто такие дети становятся инициаторами ссор и драк, поскольку не только очень подвижны, но и часто неловки и даже неуклюжи, поэтому нередко задевают, толкают, роняют окружающие предметы, а в силу своей импульсивности не всегда могут конструктивно разрешить возникшую ситуацию. Своим поведением гиперактивные расторможенные дети возбуждают класс, затрудняя проведение учебных занятий.

Цель работы с данной группой: формирование и развитие навыков самоконтроля и саморегуляции своего поведения, повышения объёма внимания и концентрации внимание.

Задачи:

- Развить внимание ребёнка (концентрация, переключаемость, распределение)

- Снизить эмоциональное напряжение.
- Сформировать и развить навыки самоконтроля.

Подбирая игры (особенно подвижные) и упражнения для гиперактивных детей, необходимо учитывать следующие особенности детей:

- дефицит внимания,
- импульсивность,
- очень высокую активность,
- неумение длительное время подчиняться групповым правилам,

- выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях),
- быструю утомляемость.
- в игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других.

Ожидаемые результаты. Снижение показателей уровня гиперактивности, за счет повышения уровня концентрации внимания, применения навыков саморегуляции и самоконтроля.

2. «Дети с выраженным агрессивным поведением»

Агрессивность становится наиболее частой проблемой в детском коллективе. Агрессивность ребенка приносит проблемы не только окружающим, но и самому ребенку. Для таких детей агрессия является способом выражения своего протеста, гнева. Также в младшем школьном возрасте характерно повышение тревожности, неуверенности, страхов. Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны конфликты с окружающими и агрессивность. Такие дети не желают и не умеют признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они неспособны конструктивно разрешать конфликты. Такие дети чаще вступают в ссоры, драки, словесные выпады. Агрессивное поведение ребенка в младшем школьном возрасте — это своего рода привлечение внимания к его внутреннему миру, где накопилось много эмоций, с которыми он не способен справиться самостоятельно.

Цель: повышение уровня эмоционального интеллекта, развитие способности к самоконтролю эмоциональных проявлений.

Задачи:

1. Сформировать и расширить знания детей об эмоциях и способах их выражения.
2. Научить детей правильно понимать своё эмоциональное состояние.
3. Сформировать навыки и обучить приемам саморегуляции.
4. Содействовать проявлению позитивных эмоций и переживаний.

Работа по предупреждению агрессивного поведения детей включает четыре направления:

- обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме;
- обучение детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях;
- отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях;
- формирование таких качеств как эмпатия, доверие к людям и т.д.

Ожидаемые результаты. Снижение показателей уровня агрессивности, за счет улучшения психоэмоционального состояния, повышения уровня эмоционального интеллекта, умения конструктивно действовать в конфликтных ситуациях, применения навыков саморегуляции и самоконтроля, владение собой в ситуациях, провоцирующих агрессивное поведение.

3. «Тихие дети»

Даже в очень шумном классе всегда есть тихий, незаметный ребенок, который не доставляет проблем учителю. Они чаще всего оказываются вне какой-либо группы. У них нет или почти нет друзей, так как им сложно приспособиться к коллективу. Иногда тихие дети становятся объектами нападок со стороны «активных» одноклассников. «Тихие» дети как правило

замкнуты, застенчивы, чаще не уверены в себе, с трудом идут на контакт. «Тихим» детям, как правило труднее, чем агрессивным или гиперактивным детям. Такие дети не кричат, не показывают сильные эмоции, хотя тоже чувствуют злость, гнев, обиду, раздражение и т.п., но эти эмоции спрятаны глубоко внутри.

Цель: раскрытие положительных качеств ребенка и уверенности в себе, снятие эмоционального напряжения.

Задачи:

1. Укрепить взаимоотношения со сверстниками за счет формирования и развития коммуникативных навыков.
2. Способствовать развитию детей в познании себя как личности;
3. Сформировать правильные суждения о жизни и окружающем мире.
4. Сформировать уверенное поведение.
5. Сформировать и расширить знания детей об эмоциях и способах их выражения.

Ожидаемые результаты. Повышение уровня уверенности обучающихся, за счет улучшения психоэмоционального состояния, повышения уровня эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков.

4. «Перфекционисты»

Дети-перфекционисты постоянно находятся в напряжении, так как ожидают, что всё должно быть идеально. Такие дети зачастую ставят перед собой недостижимые цели. Завышенные требования к себе, высокая самокритика, нервозность импульсивные реакции на ошибки отражаются на ребенке негативно. По мнению таких детей, всё должно быть по правилам и по полочкам, недопустимы какие либо ошибки. Зачастую дети-перфекционисты даже не преступают к выполнению задания, если считают его слишком сложным и понимают, что без ошибок выполнить его не смогут. Из-за страха быть неидеальным, потерпеть неудачу стараются избегать пробовать что-то новое, вплоть до отказа от деятельности.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, снижение уровня перфекционизма.

Задачи:

1. Направить детей на то, что у них хорошо получается.
2. Научить настойчивости.
3. Научить правильно, реагировать на критику.
4. Научить правильному реагированию на неудачи и ошибки.
5. Снизить уровень перфекционизма.

Ожидаемые результаты: Снижение уровня перфекционизма, за счёт улучшения психоэмоционального состояния, повышения уровня настойчивости, навыков правильного реагирования в трудных ситуациях.

Реализуемые блоки

1. Вводный и диагностический

В данном блоке проводится диагностика для распределения учеников на группы.

Диагностика проводится с помощью методик: 12 животных, социометрия, анкетирование

2. Работа с группой «Гиперактивные дети» - блок «Спокойствие – только спокойствие!»

3. *Работа с группой* «Дети с выраженным агрессивным поведением» - «Ты сам хозяин своих эмоций»

4. *Работа с группой* «Тихие дети» - «Не надо бояться»

5. *Работа с группой* «Перфекционисты» - «Ошибся – Исправь»

В конце каждого блока обучающиеся проводят занятие для класса на определенную тему.

Ожидаемые результаты: освоение программы «Психологические студии» должно обеспечивать присвоение ими соответствующих ценностей, формирование знаний, начальных представлений, опыта эмоционально-ценностного постижения действительности и общественного действия в контексте становления идентичности (самосознания) гражданина России.

Кроме того, программа «Психологические студии» способствует:

- развитию эмоционального интеллекта
- освоению социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формированию коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста в процессе учебной и творческой деятельности;
- умению работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Улучшение психоэмоционального состояния, сглаживание поведенческих отклонений, социальная адаптация, положительное изменение образа «Я».

Содержание курса «Психологические студии»

№ занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Блоки Спокойствие, только спокойствие!	Давайте знакомиться. Какие правила в нашей группе	Почему важно быть внимательным?	Как я могу улучшить своё внимание и свою память? Как понять что я чувствую? И как научиться понимать другого?	Как мне научиться контролировать своё поведение? Злость. Гнев. Ярость. Когда остановиться?	Какие есть способы снятия напряжения и усталости?	Ещё о способах улучшения внимания.	Что значит «уметь владеть собой»?	Придумываем вместе квест для класса.	Квест на тему «Внимание-внимание!»
Ты сам хозяин своих эмоций.	Давайте знакомиться. Какие правила в нашей группе?	Что такое эмоции? Для чего они нужны?	Как понять что я чувствую? И как научиться понимать другого?	Злость. Гнев. Ярость. Когда остановиться?	Как справиться с «плохими» эмоциями?	Конфликты. Учимся решать конфликты мирным путём.	Радость. Как подарить другому радость?	Готовимся к мероприятию в классе.	Мероприятие в классе на тему «Все эмоции важны, все эмоции нужны»
Не надо бояться!	Давайте знакомиться. Какие правила в нашей группе	Мой автопортрет. Мои интересы и положительные черты характера.	Что такое дружба? Как найти друзей?	Как преодолеть тревогу и страх?	Как понять свои эмоции и чувства, и справиться с ними?	Что значит быть уверенным в себе?	Учимся общаться	Готовимся к мероприятию в классе.	Мероприятие в классе на тему «Сделаем шаг»
Ошибся - исправь!	Давайте знакомиться. Какие правила в нашей группе	Знакомство с самим собой. Кто я? В чём моя уникальность?	Как принимать себя и правильно оценивать свои поступки?	Как справляться с критикой и мнением других?	Что значит «уметь владеть собой» и «уметь расслабляться»?	Как победить свои «не хочу» и «не могу»?	Почему ошибаться это нормально?	Готовимся к мероприятию в классе.	Мероприятие в классе на тему «Ошибка – это тоже урок»

**Календарно-тематическое планирование
мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению
обучающихся в 2021-2022 учебном году
«Психологические студии»**

№ п/п	Темы занятий	Кол- во часов	Даты проведения
1.	Давайте знакомиться. Какие правила в нашей группе	1	1 – 4 сентября
2.	Почему важно быть внимательным?	1	6 – 11 сентября
3.	Как я могу улучшить своё внимание и свою память?	1	13 – 18 сентября
4.	Как мне научиться контролировать своё поведение?	1	20 – 25 сентября
5.	Какие есть способы снятия напряжения и усталости?	1	27.09 – 02.10
6.	Ещё о способах улучшения внимания.	1	4 – 9 октября
7.	Что значит «уметь владеть собой»?	1	11 -16 октября
8.	Придумываем вместе квест для класса.	1	18 – 23 октября
9.	Квест на тему «Внимание-внимание!»	1	25 – 29 октября
10.	Давайте знакомиться. Какие правила в нашей группе	1	8 -13 ноября
11.	Что такое эмоции? Для чего они нужны?	1	15 – 20 ноября
12.	Как понять что я чувствую? И как научиться понимать другого?	1	22 – 27 ноября
13.	Злость. Гнев. Ярость. Когда остановиться?	1	29.11 – 04.12
14.	Как справиться с «плохими» эмоциями?	1	6 – 11 декабря
15.	Конфликты. Учимся решать конфликты мирным путём.	1	13 – 18 декабря
16.	Радость. Как подарить другому радость?	1	20 – 25 декабря
17.	Готовимся к мероприятию в классе.	1	27 – 29 декабря
18.	Мероприятие в классе на тему «Все эмоции важны, все эмоции нужны»	1	10 – 15 января
19.	Давайте знакомиться. Какие правила в нашей группе	1	17 – 22 января
20.	Мой автопортрет. Мои интересы и положительные черты характера.	1	24 – 29 января
21.	Что такое дружба? Как найти друзей?	1	31.01 – 05.02
22.	Как преодолевать тревогу и страх?	1	7 – 12 февраля
23.	Как понять свои эмоции и чувства, и справиться с ними?	1	14 – 19 февраля
24.	Что значит быть уверенным в себе?	1	21 – 26 февраля
25.	Учимся общаться	1	28.02 – 05.03
26.	Готовимся к мероприятию в классе.	1	07 – 12 марта
27.	Мероприятие в классе на тему «Сделай шаг»	1	14 – 18 марта
28.	Давайте знакомиться. Какие правила в нашей группе	1	28.03 – 02.04
29.	Знакомство с самим собой. Кто я? В чём моя уникальность?	1	04 – 09 апреля
30.	Как принимать себя и правильно оценивать свои поступки?	1	11 – 16 апреля
31.	Как справляться с критикой и мнением других? Продолжение	1	18 – 23 апреля
32.	Что значит «уметь владеть собой» и «уметь расслабляться»?	1	25 – 30 апреля
33.	Как победить свои «не хочу» и «не могу»?	1	04 – 07 мая
34.	Почему ошибаться это нормально?	1	11 – 14 мая
35.	Готовимся к мероприятию в классе.	1	16 – 21 мая
36.	Мероприятие в классе на тему «Ошибка – это тоже урок»	1	23 – 27 мая
	Итого	36	