

Министерство образования РФ
Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение –
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
муниципального района Борский Самарской области

Профилактическая программа «Мои чувства и эмоции»

(автор-составитель Хухлаева О.В.)

Согласовано: *02.09.2019 г.*

Председатель методического объединения

Герасименко О.С. *Теру*

Реализует педагог-психолог

ГБУ ЦППМСП м.р. Борский Семёнова Ю.В.

с. Борское 2019

В данном курсе делается акцент на учебной деятельности, как ведущей, способах ее успешной организации. Ребёнок становится заинтересованным субъектом в развитии своих способностей, а также познании себя.

Важна смена различных видов деятельности на протяжении всего занятия. Это способствует формированию учебно-познавательных мотивов, потребности в творческой деятельности, развитию кругозора у учащихся.

Занятия проводятся в аудитории.

Реализация программы «Мои чувства и эмоции» осуществляется за счет часов внеурочной деятельности во второй половине дня 1 час в неделю (17 часов).

Технологии проведения занятий включают в себя традиционные информационные (мини-лекции, беседы) и активные формы и методы обучения (игры, групповые формы работы и т.д.).

Для реализации программы используются следующие **методы**: наглядный, словесный, практический.

Наглядный метод:

- просмотр слайдов, презентаций;
- рассматривание наглядного материала;

Словесный метод:

- беседы с элементами диалога, обобщающих рассказов;
- ответы на вопросы педагога, детей;
- сообщение дополнительного материала;
- разбор житейских ситуаций;
- проведение викторин, конкурсов.

Практический метод:

- проведение игр (ролевые, деловые.);
- постановка конкурсов, викторин;

В образовательном учреждении имеются все условия для реализации программы «Мои чувства и эмоции»: аудитория для проведения групповых занятий, компьютер, наглядный и дидактический материал.

Оценка эффективности реализации программы

Исследование самооценки у школьников по методике «Лестница»
(модификация Луговой В.Ф.)

Анкета для оценки уровня школьной мотивации (1-4 кл.) методика Н. Г. Лускановой

Структура программы состоит из 3 этапов:

1 этап: диагностический (1 занятие) в групповой форме, в ходе которого психолог настраивает детей на совместную работу, создает адекватную мотивацию для занятий;

2 этап: развивающий (13 занятий);

3 этап: исходная диагностика, рекомендации для учителя и родителей.

Структура занятия включает смысловые блоки: вводный, основной, заключительный.

Программа рассчитана на половину учебного года (с января по май). Частота проведения – 1 раз в неделю.

Пояснительная записка

Программа предназначена для обучающихся 1 классов и направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника;
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- способность справляться со страхами, обидами, гневом;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

Цель программы: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.

Соответствие содержания программы внеурочной деятельности цели и задачам основной образовательной программы начального общего образования

Программа «Мои чувства и эмоции» для учащихся первых классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования.

Содержание программы «Мои чувства и эмоции» соответствует целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в школе для обучающихся первых классов. Образовательная программа обучения начальной школы ориентирована на единство учебной и внеурочной деятельности, учитывает особенности контингента учащихся. Данная программа внеурочной деятельности взаимосвязана и основана на единых принципах, целях и задачах, школы – создание условий для становления личности всех участников образовательного процесса.

Связь содержания программы с учебными предметами.

Данная программа связана с такими школьными предметами, как литературное чтение, окружающий мир, изобразительное искусство, т.к. имеет занятия с элементами сказкотерапии, предоставляет дополнительные данные об окружающем мире, в частности, об особенностях людей и их качествах, во многие занятия в качестве рефлексивных упражнений включено рисование.

Особенности реализации программы: формы, режим и место проведения занятий, виды деятельности.

Ведущей формой организации занятий является групповые и фронтальные формы работы, в ходе которых у ребят вырабатываются следующие качества: самостоятельность, взаимопонимание, взаимовыручка, коллективизм, дружба.

Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям, т.к. творческие работы учащихся могут частично использоваться как диагностический материал. Каждое занятие состоит из теоретической и практической частей, которые чередуются. Теоретическую часть педагог планирует с учётом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей обучающихся. Практическая часть состоит из психологических игр и занимательных упражнений.

Содержание определяется возрастными особенностями младших школьников.

Каждое занятие имеет тематическое наполнение, связанное с освоением нового для первоклассника вида деятельности – учебной, а также, направлено на успешную адаптацию в коллективе.

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

"Согласовано"

Директор ГБОУ СОШ с. Герасимовка

Саяпина Н.А.

« 02 02 2019 года



Утверждаю

Директор ГБУ ЦППМСП м. р. Борский

Демина О.П.

2019 года



Учебный план

Программа «Мои чувства и эмоции» (1 класс)

Цель – формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Категория обучающихся: младшие школьники 6,6 - 8 лет (обучающиеся 1-го класса).

Срок обучения: 15 занятий.

Режим занятий: 1 раз в неделю (40 минут)

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теор.	практ.	
1	Входящая диагностика	2 ч	1 ч	1 ч	Анализ результатов диагностики
2	Развивающий этап	8 ч 50 мин	2 ч 10 мин	6 ч 40 ми	Рефлексия
3	Исходящая диагностика	3 ч	1 ч	2 ч	Анализ результатов диагностики
Итого:		13 ч 50 мин	4 ч 10 мин	9 ч 40 ми	

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

"Согласовано"

Директор ГБОУ СОШ с. Герасимова

Саяпина Н.А.

2019 года



"Утверждаю"

Директор ГБУ ЦППМСП м. р. Борский

Демина О.П.

2019 года



Учебно-тематический план

Программа «Мои чувства и эмоции» (1 класс)

Цель – формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Категория обучающихся: младшие школьники 6,6 - 8 лет (обучающиеся 1-го класса).

Срок обучения: 15 занятий.

Режим занятий: 1 раз в неделю (40 минут)

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теор.	практ.	
1	Диагностический этап	2 ч	1 ч	1 ч	Анализ результатов диагностики
2	Развивающий этап	8 ч 50 мин	2 ч 10 мин	6 ч 40 мин	
2.1	«Радость. Что такое мимика»		10 мин	30 мин	Беседа, рисунки
2.2	«Радость. Как ее доставить другому человеку»		10 мин	30 мин	Беседа
2.3	«Жесты»		10 мин	30 мин	Беседа, рисунки
2.4	«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»		10 мин	30 мин	Беседа
2.5	«Грусть»		10 мин	30 мин	Беседа
2.6	«Страх»		10 мин	30 мин	Беседа, рисунки
2.7	«Страх. Его относительность»		10 мин	30 мин	Беседа
2.8	«Как справиться со страхом»		10 мин	30 мин	Беседа
2.9	«Страх и как его преодолеть»		10 мин	30 мин	Беседа
2.10	«Гнев. С какими чувствами он дружит»		10 мин	30 мин	Беседа
2.11	«Может ли гнев принести пользу»		10 мин	30 мин	Беседа, рисунки или лепка из пластилина
2.12	«Обида»		10 мин	30 мин	
2.13	«Разные чувства»			40 мин	
4	Исходящая диагностика (сравнительный анализ всех диагностик)	3 ч	1 ч	2 ч	Анализ результатов диагностики
Итого:		13 ч 50 мин	4 ч 10 мин	9 ч 40 мин	