

Рабочая программа «Я и мой мир»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и перспективность программы.

Мир детской души многолик и разнообразен. И познать его взрослому человеку порой бывает нелегко. Но не все так безнадежно, как может показаться на первый взгляд, ведь каждый из нас когда-то тоже был ребенком. Нас тревожили те же проблемы и интересовали те же вопросы, которые интересуют современных малышей. Нам стоит лишь вспомнить, и мы окажемся в волшебном мире детства. Мир, в котором важны игра, сказка. Ведь с помощью сказки и игры маленький человек учится преодолевать различные жизненные преграды, познает этот огромный и многообразный мир, готовится к взрослой жизни. В последнее время все чаще можно услышать, что педагоги используют в своей работе приемы сказкотерапии. И это не может не радовать, ведь таким способом взрослому и ребенку намного легче понять друг друга, а порой - и наладить пошатнувшиеся было взаимоотношения. С помощью сказочного путешествия, игры ребенок может справиться с различными психологическими проблемами (страхами, застенчивостью и т.п.), научиться общаться с другими детьми, выразить свои мысли и чувства.

Данная программа может рассматриваться как одна из форм психологической помощи детям дошкольного и младшего школьного возраста. Работая с данной категорией детей необходимо учитывать не только саму проблематику, но и возрастные особенности детей, т.е. опираться на те психологические навыки, которые у ребенка сформированы, и создавать оптимальные условия для развития тех, которые еще нуждаются в формировании. Ребенок дошкольного, младшего школьного возраста чаще всего не способен осознанно участвовать в коррекционной работе, поскольку пока не может четко обозначить суть испытываемых им трудностей в эмоциональной сфере. Поэтому для повышения эффективности подобранной работы чаще всего применяется игровая форма, что вполне соответствует возрастным особенностям дошкольников и младших школьников.

Одной из важнейших характеристик дошкольного и младшего школьного возраста является особая значимость отношений с взрослым (в данном случае роль значимого взрослого на себя берет психолог). Для ребенка очень важен контакт с понимающим, безусловно принимающим его взрослым, проявляющим внимание к его внутреннему миру. Сама форма работы с программой подразумевает построение доверительных отношений между психологом и детьми. Эффективное её применение не возможно без принятия всех чувств ребенка, стремления не осудить его, а понять и помочь справиться с трудностями. Необходимо обратить особое внимание и на то, что в младшем школьном возрасте особенно остро стоит вопрос адаптации детей к новым социальным условиям, закладываются возможные основы успешности в школе или же устойчивой дезадаптации. Изменение социальных условий, появление в жизни ребенка новых норм и правил, возникновения необходимости построения отношений с новыми, незнакомыми, но очень значимыми для ребенка людьми (одноклассниками, учителем) являются стрессовыми для младшего школьника. При этом ребенок еще не владеет достаточными навыками саморегуляции, не может управлять своими чувствами, а возникающие вследствие этого трудности, в свою очередь, оказывают влияние на учебный процесс, что порождает новые стрессы. Оказание психологической помощи младшему школьнику, работа с его эмоциональной сферой приобретает особое значение по причине глобальности воздействия эмоциональных трудностей на остальные составляющие личности ребенка (коммуникативные, познавательные и т.д.) Именно сказка и игра широко используются при проведении занятий с детьми дошкольного и младшего возраста.

Данные занятия позволяют ребенку понять себя, помогают в поиске своих ресурсов, утверждают веру в себя и свои возможности, учат позитивному взаимодействию со

взрослым, преодолению школьных трудностей. В ходе занятий ребенок познает не только внешний мир, но и самого себя.

Нормативно-правовые и методические основания программы.

В программе часто используются упражнения, задействующие воображение, фантазию детей. Развивающий эффект подобных методов описывался неоднократно (И.Я. Медведева, Т.Л. Шишова, Д.Ю. Соколов, О.В. Хухлаева и др.)

Основные принципы организации социально-эмоционального развития:

1. Установление партнерских отношений с детьми:

- представление об образе ребенка как о саморазвивающейся личности;
- осознание процесса воспитания детей как создание условий для развития способностей ребенка;

- использование способов и средств, обеспечивающих понимание того, что субъектом взаимодействия является ребенок с его интересами, потребностями, особенностями.

2. Осознание того, что эффективное, полноценное развитие личности ребенка-дошкольника обеспечивается в процессе ведущего вида деятельности - игровой, в которой наиболее полно реализуются детские потребности в познании, общении, движении.

3. Организация деятельности на рефлексивной основе (анализ возникающих проблемных ситуаций, их поиск в собственных действиях и поведении).

4. Организация воспитательно-образовательного процесса на основе педагогической оценки актуального состояния развития ребенка (способность видеть, чувствовать, понимать каждого ребенка).

Практическая направленность программы

Рабочая программа «Я и мой мир» является развивающе-коррекционной программой дополнительного образования.

Данная рабочая программа содержит разработанные автором педагогом-психологом Филимоновой С.В. комплексные занятия с детьми, которые направлены на формирование и развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников и младших школьников

Методы, используемые при реализации программы: арт - терапия, сказкотерапия, песочная терапия, игровая деятельность.

Автором определены требования к условиям реализации программы. При проведении занятий используется следующее оборудование и материалы: детский спортивный обруч; небольшая подушка, наполненная искусственным волокном; песочница; мелкие фигурки животных, людей, растений; зеркала; клубок ниток; гуашь, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки; бумага; вырезки из журналов; пластилин; клей ПВА; пластмассовые баночки 0,5 л; влажные салфетки для обтирания рук; клеёнка; картон; диски с записью спокойной музыки.

Цель программы – развитие эмоционально-волевой сферы детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Задачи программы:

- Способствовать развитию позитивного отношения ребенка к своему «Я» посредством развития интереса к себе.
- Стимулировать воображение.
- Формировать умение управлять собственным эмоциональным состоянием и поведением.
- Способствовать формированию позитивного отношения к семье, к социальному окружению через развитие эмпатии.
- Развивать умение понимать эмоциональные состояния людей.

Адресат

Рабочая программа дополнительного образования детей «Я и мой мир» предназначена для индивидуальной работы с дошкольниками, младшими школьниками.

Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в программе: дошкольники менее 4 лет; дошкольники, имеющие нарушения в развитии: ЗПР, умственная отсталость.

Продолжительность программы

Данная программа рассчитана на 15 часов. Частота встреч 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия 20-40 минут в зависимости от возраста.

Требования к результату усвоения программы.

Предполагается, что в ходе проведения данных занятий выплескиваются отрицательные эмоции, дети учатся слушать и понимать себя, формируются адекватные формы поведения. При условии успешной реализации программы «Я и мой мир» будет наблюдаться положительная динамика развития эмоционально-волевой сферы.

Система оценки достижений планируемых результатов.

В качестве диагностического инструментария (в первичной и итоговой диагностике) используются следующие методики, которые позволяют выявить особенности развития эмоционально-волевой сферы дошкольников и младших школьников:

- Тест «Лесенка»/ В.Г. Щур/ (с 3 – 7 лет) изучает самооценку ребенка: как он оценивает свои личностные качества, свое здоровье, свою внешность, свою значимость в коллективе (группа детского сада, школьный класс), в семье.
- Методика изучения понимания эмоциональных состояний людей /Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А/ изучает то, насколько дети понимают и осознают эмоциональное состояние людей, своих собственных эмоций, и восприятие детьми графических изображений эмоциональных состояний.
- Опросник родителей "Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей" /А.М.Щетинина/ позволяет выявить тип эмпатического поведения детей.
- Методика «Круги» / Э. Вартег/ изучает уровень развития воображения

По окончании программы у детей сформируются следующие умения:

- ✓ управлять своим эмоциональным состоянием с небольшой помощью взрослого;
- ✓ позитивно относиться к своему «Я» с небольшой поддержкой взрослого;
- ✓ проявлять эмпатические чувства, т.е. появится желание оказывать эмоциональную и физическую поддержку окружающим;
- ✓ применять волевое усилие при выполнении заданий, требующих произвольности психических процессов;
- ✓ повысится уровень воображения.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «Я И МОЙ МИР»**

№	наименование блоков (разделов)	всего часов
1	Волшебные средства понимания.	1
2	Загадочные чувства.	1
3	Наше настроение.	1
4	Капризка.	1
5	Ссора.	1
6	Наши имена.	1
7	Моя семья.	1
8	Чем люди отличаются друг от друга? Я и другие.	1
9	Деревья – характеры.	1
10	Пластилиновая страна.	1
11	Я и мои друзья.	1
12	Когда мне трудно.	1
13	Мои силы, возможности, способности.	1
14	Волшебные краски.	1
15	Диагностика	1
Итого:		15

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «Я И МОЙ МИР»**

№	наименование блоков (разделов) и тем	цель занятия	краткое содержание занятия
1	Волшебные средства понимания.	Развитие у детей понимания и чувствования себя; - развитие эмпатии; - дифференцировка слухового восприятия.	Разминка «Знакомство» Беседа «Внутренний мир» Игра «Повтори позу»
2	Загадочные чувства.	Актуализация знаний детей о понятии «чувство», о разнообразии чувств, о способах их выражения (как понять, что чувствует человек).	Разминка «Мои чувства» Работа со сказкой «Обида» (М.А. Панфилова) Упражнение: Загадочные чувства
3	Наше настроение.	Развитие понимания мимических выражений и выражений лица; - развитие эмпатии; - повышение самооценки; - развитие умения чувствовать себя.	Разминка «Разные лица» Упражнение «Мое настроение» Игра «Море волнуется» Игра «Аплодисменты».
4	Капризка.	Коррекция у детей нежелательных черт характера и поведения; - стимуляция разрядки агрессивных импульсов; -актуализация упрямства; - коррекция упрямства	Разминка «Обезьянки» Работа со сказкой «Слоненок с шариками» (Белинская Е.В.) Беседа «Когда я был упрямым» Этюд «Капризный ребёнок» Рисование «Капризки-упрямки» Упражнение «Подушка капризов»
5	Ссора.	Обучение детей отреагированию эмоций в конфликте; - формирование адекватных форм поведения.	Разминка «Покажи эмоцию» Песочная терапия: обыгрывание сказки «Ссора» (Белинская Е.В.) Этюд «Изобрази ситуацию»
6	Наши имена.	Идентификация ребенка со своим именем, формирование у него позитивного отношения к своему «Я»; -стимулирование творческого самовыражения	Разминка «Моё имя» П/игра «Паутинка» Упражнение «Имя оживает» Рисование «Портрет Имени»
7	Моя семья.	Формирование чувства принадлежности к своей семье; - Формирование позитивного отношения к своей семье - стимулирование творческого самовыражения.	Разминка «Грустно-весело» Беседа «Виноградная гроздь» Работа со сказкой «О ветре и березках». Упражнение «Продолжи

			предложение «Моя семья это ... » Рисунок «Семья »
8	Чем люди отличаются друг от друга? Я и другие.	Знакомство детей с понятием «качества людей»; - помочь детям исследовать свои качества, изучить свои особенности	Разминка «Лишнее слово». Беседа «Качества». Упражнения: «В чем твоя сила?» Работа со сказкой. «Пятерка и доброе сердце»
9	Деревья – характеры.	Помощь детям в раскрытии их «Я»; - формирование умения выражать характер с опорой на художественное изображение.	Разминка «Превратись» Релаксация: «Лес» Работа со сказкой: «Деревья-характеры»(модификация сказки И. Вачкова) Рисование своего дерева.
10	Пластилиновая страна.	Развитие воображения; оригинальности мышления; - стимулирование творческого самовыражения.	Разминка «Представь себе» Релаксация «Пластилиновая страна» Придумывание историй о жителях страны Арт-терапия с пластилином.
11	Я и мои друзья.	Помощь детям в осознании качеств настоящего друга; - подвести обучающихся к осознанию собственного умения дружить.	Разминка «Я сделал дело хорошо». Упражнение «Неоконченные предложения» Беседа «Качества настоящего друга» Работа со сказкой «Неожиданная встреча» (Е.Андреева)
12	Когда мне трудно.	Помощь детям в осознании наличия у них разнообразных положительных качеств; - подвести обучающихся к осознанию собственных трудностей.	Разминка «Загадай игрушку». Упражнения: «Крылатые качели», «Копилка трудностей». Рисунок «Трудности». Упражнение «Волшебный сундучек».
13	Мои силы, возможности, способности.	Ознакомление с понятием «Способности», - исследование своих способностей и возможностей; - осознание своей уникальности и неповторимости.	Разминка « Я горжусь...» Упражнения: «Я умею...», «Я сам», «Мой портрет» Беседа «Что такое способности?» Работа со сказкой: « Сказка о скрипке» (Н. Мишин)
14	Волшебные краски.	Развитие воображения, креативности; -гармонизация эмоционального состояния.	Разминка «Моё настроение» Арт-терапия, работа по созданию волшебной краски. Рисование сказочной страны.
15	Диагностика	Выявление динамики в особенностях развития эмоционально-волевой сферы	Выполнение процедуры обследования.

		ДОШКОЛЬНИКОВ И МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	
--	--	-----------------------------------	--

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ

1. Вачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. М: Ось-89, 2001.
2. Белинская Е.В. Сказочные тренинги для дошкольников и младших школьников. – СПб: Речь, 2006.
3. Заморев С.И.. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы. СПб.: Речь, 2001.
4. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М.: Гном и Д, 2001.
5. Сакович Н.А. Использование креативных методов в коррекционно-развивающей работе психологов системы образования. Мн., 2003.
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). – М.: «Генезис», 2006.

Приложение №1

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.

Протокол обследования ребёнка, занимающегося по программе «Я и мой мир»

Фамилия, имя ребёнка _____
 Дата рождения _____ Возраст _____ Дата заполнения _____
 Экспериментатор _____
 Темперамент ребёнка _____

Обследование самооценки по тесту «Лесенка»
 (Щур, модификация протокола Жаровой Л.А.)

№	Вопрос	Выбор	Обоснование ребёнка	Интерпретация результата
хороший / плохой				
1	На какую ступеньку ты себя поставишь?			
2	На какую ступеньку тебя поставит мама?			
3	На какую ступеньку тебя поставит папа?			
4	На какую ступеньку тебя поставит воспитательница (учительница)?			
добрый / злой				
1	На какую ступеньку ты себя поставишь?			
2	На какую ступеньку тебя поставит мама?			
3	На какую ступеньку тебя поставит папа?			
4	На какую ступеньку тебя поставит воспитательница (учительница)?			
умный / глупый				
1	На какую ступеньку ты себя поставишь?			
2	На какую ступеньку тебя поставит мама?			
3	На какую ступеньку тебя поставит папа?			
4	На какую ступеньку тебя поставит воспитательница (учительница)?			
сильный / слабый				
1	На какую ступеньку ты себя поставишь?			
2	На какую ступеньку тебя поставит мама?			
3	На какую ступеньку тебя поставит папа?			
4	На какую ступеньку тебя поставит воспитательница (учительница)?			
смелый / трусливый				
1	На какую ступеньку ты себя поставишь?			
2	На какую ступеньку тебя поставит мама?			
3	На какую ступеньку тебя поставит папа?			
4	На какую ступеньку тебя поставит воспитательница (учительница)?			
старательный / небрежный				
1	На какую ступеньку ты себя поставишь?			
2	На какую ступеньку тебя поставит мама?			

3	На какую ступеньку тебя поставит папа?			
4	На какую ступеньку тебя поставит воспитательница (учительница)?			

Вывод о самооценке _____

Изучение понимания эмоциональных состояний людей.

(Урунтаева Г.А, модификация протокола Жаровой Л.А.)

1 этап. Понимание эмоционального состояния людей

№	Эмоция	Баллы	Ответ ребёнка
1	Радость		
2	Грусть, горе		
3	Удивление		
4	Страх		
5	Злость, гнев		
Итого			

2 этап. Восприятие детьми графических изображений эмоциональных состояний.

№	Эмоция	Баллы	Ответ ребёнка
1	Радость		
2	Грусть, горе		
3	Удивление		
4	Страх		
5	Злость, гнев		
Итого			

3 этап. Изучение осознания детьми своих собственных эмоций.

№	Ответ ребёнка	Интерпретация
1		
2		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		

Опросник родителей "Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей" (А.М.Щегина)

(модификация протокола Жаровой Л.А.)

№	Часто	Иногда	№	Часто	Иногда	№	Часто	Иногда
1			4			2		
5			6			3		
9			7			10		
12			8			11		
Итого			Итого			Итого		

Тип эмпатии _____

Методика «Круги» / Э. Вартег/

Критерии	итого	уровень
Оригинальность		
Гибкость		
Беглость		

Итого		
-------	--	--

Вывод о развитии воображения _____
Приложение №2

Бланк к методике «Круги»

