
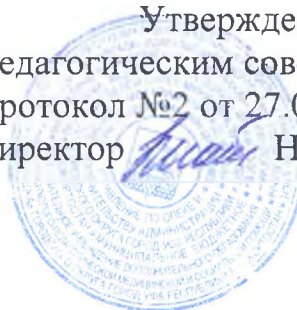


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Журавушка» Управления по опеке и попечительству Администрации городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Рекомендована  
Методическим советом  
Протокол №2 от 16.09.2013 г.

Утверждена  
Педагогическим советом  
Протокол №2 от 27.01.2014 г.  
Директор  Н.В.Казбан



**Дополнительная общеобразовательная программа  
групповых занятий «Я и мои друзья»**

Направленность: коррекционно-развивающая  
Категория: младший школьный возраст  
Срок реализации: 2,5 месяца  
Составитель:  
Педагог-психолог Чернышова И.В.

Уфа-2014

## 1. Пояснительная записка

Активное развитие личности, формирование базисных качеств происходит в школьные годы и во многом зависит от той социальной атмосферы, членом которой является ребенок. Особое значение в смысле становления личности представляет собой младший школьный возраст.

Младший школьный возраст – уникальный, самоценный этап развития ребенка. В этом возрастном периоде в полной мере завершается построение психической и социальной индивидуальности ребенка, определяется его место среди окружающих людей.

Значительные изменения происходят в отношениях детей друг к другу. В этот период у них возникают коллективные связи, начинает формироваться общественное мнение, требовательность друг к другу, взаимная оценка. На этой основе начинает определяться направленность личности, происходит довольно интенсивное усвоение нравственных требований, предъявляемых не только учителями, но и товарищами, появляются новые нравственные чувства и потребности.

В связи с этим у детей младшего школьного возраста появляется общественная направленность личности, заинтересованность делами других детей, делами класса.

Отличительной особенностью детского коллектива является направленность целей, предусмотренных взрослыми при объединении детей, при построении их отношений. Детский коллектив, объединяя растущих людей, составляет в этом плане условие и инструмент осуществления воспитательной функции. Детский коллектив представляет собою динамическое поле отношений, в котором развивается групповая деятельность и которое определяет самочувствие личности, меру проявления личностного «Я».

Не во всяком коллективе дети чувствуют себя уютно и защищено, так как не всегда в нём складываются условия, благоприятные для личностного развития детей. Результатом благоприятного развития коллектива должно стать возникновение у его членов чувства общности, чувства «мы - коллектив», что создаёт условия для идентификации личности ребёнка с классом и обособления его в коллективе класса.

Для младших школьников характерна слабая организованность, плохая способность к коллективной деятельности, эмоциональная неустойчивость, слабо выраженная половая дифференциация взаимоотношений в классе, неустойчивость дружеских групп. В то же время у мальчиков и девочек

одинаково выражено стремление к единству, к совместной деятельности, имеющей для них привлекательные формы, что, прежде всего, связано с игрой, стремление к подражанию классам других возрастов.

Дружба расширяет детские интересы, помогает адаптироваться в школе. Положительный эмоциональный заряд, стиль общения, использование игровых моментов, приобщение к совместной деятельности, личное участие детей, постановка задач занятия способствуют развитию речи, выработке положительных эмоций, способности работать в группе. Поэтому проблема формирования детского коллектива в начальных классах является актуальной.

Актуальность обозначенной проблемы, запросы учителей образовательных организаций, обращения родителей по поводу проблем взаимоотношений ребенка с одноклассниками определили необходимость разработки образовательной программы групповых коррекционных занятий для детей младшего школьного возраста **«Я и мои друзья»**.

**Цель программы:** содействие сплочению коллектива детей младшего школьного возраста.

**Задачи:**

1. Развивать интерес к особенностям своей личности, создавать условия для самопознания; к внутреннему миру других людей, содействовать формированию ценностного отношения к ним;
2. Содействовать развитию эмоционально – чувственной, коммуникативной компетентности обучающихся младшего школьного возраста;
3. Обучить приемам саморегуляции.

Данная программа рассчитана на детей младшего школьного возраста (7-10 лет). Отбор детей в коррекционную группу проводится по следующим критериям: дети – обучающиеся одного класса; результаты диагностики детей (методика «Социометрия» Дж. Морено, в адаптации Я.Л. Коломинского, проективная методика «Дерево с человечками»).

**Формы и методы работы:**

- Психологические игры
- Психологические упражнения
- Арт-терапевтическая деятельность детей

Количество детей в группе от 10 до 12 человек. Программа состоит из 10 занятий. Занятия длительностью 40-45 минут проводятся 1 раз в неделю. Срок реализации программы: 2,5 месяца.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Сплочение коллектива детей младшего школьного возраста.
2. Повышение благоприятного психологического микроклимата в классе.
3. Повышение коммуникативной компетентности младших школьников.
7. Овладение приемами саморегуляции психоэмоциональных состояний.

### **Критерии оценки результатов занятий:**

- отзывы педагогов;
- сравнительный анализ данных входной и выходной диагностики детей: методика «Социометрия» Дж. Морено, в адаптации Я.Л. Коломинского; проективная методика «Дерево с человечками».

### **Структура занятий:**

1. Приветствие - создание собственного ритуала приветствия в группе;
2. Разминка - включает игры и упражнения, помогающие детям настроиться на работу в группе, снижающие уровень эмоционального напряжения и психологической защиты, способствующие формированию групповой сплоченности, повышает уровень активности участников;
3. Основная часть занятия - включает в себя психотехнические упражнения, интерактивные, ролевые игры и терапевтические приемы в соответствии с темой данного занятия;
4. Рефлексия - предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения.

**2. Учебно-тематический план, содержание, методическое обеспечение  
дополнительной общеобразовательной программы**

№	Тема занятия, цели и задачи	Количество часов занятия	Краткое описание содержания занятия с указанием формы, использованных приемов и методов
1	<p><b>Тема: «Давайте познакомимся!»</b> Цель: снятие психоэмоционального и физического напряжения, установление контакта, создание позитивного настроения, диагностирование.</p>	45 мин.	<p>1. Упражнения направлены на снятие физического и психоэмоционального напряжения; создание ощущения единства с группой: «Имя и эпитет» «Доброе животное» «Ассоциация»</p> <p>2. Методика «Социометрия» Дж. Морено в адаптации Я.Л. Коломинского направлена на выявление структуры взаимоотношений в классе</p> <p>5. Проективная методика «Дерево с человечками» направлена на выявление реального и идеального (желаемого) положения обучающегося в классе</p> <p>4. Рефлексия</p>
2	<p><b>Тема: «Путешествие в страну Самоуважения»</b> Цель: формирование понятий «самоуважение» и «взаимоуважение»; их связь с поступками; укрепление и развитие межличностных контактов в группе.</p>	45 мин.	<p>1. Упражнение «Рукопожатие» на принятие друг друга в группе, формирование навыков ритуального общения</p> <p>2. Упражнения, направленные на познание друг друга, на понимание «что у нас общего и чем мы отличаемся»: - «Никто не знает, что я...» - «Поменяйтесь местами»</p> <p>3. Беседа о самоуважении</p> <p>4. Упражнение «Хорошие и плохие поступки» на формирование понятий «самоуважение» и «взаимоуважение»; их связь с поступками</p> <p>5. Рефлексия</p>
3	<p><b>Тема: «Путешествие в страну Доверия»</b> Цель: оптимизация внутригрупповых</p>	45 мин.	<p>1. Упражнение «Рукопожатие» на закрепление ритуала приветствия, принятия друг друга в группе</p> <p>2. Игра «Карниз» на раскрепощение,</p>

	взаимоотношений; развитие чувства принадлежности к группе и доверия друг другу.		снятие мышечных зажимов, сближение, повышение степени доверия 3. Упражнение «Слепой и поводырь» на формирование чувства доверия, развитие внимательности к другим. 4. Игры и упражнения на развитие групповых взаимоотношений: - «Волшебный круг» - «Паровозики» - «Только вместе» 5. Рефлексия
<b>4</b>	<b>Тема: «Путешествие в страну Дружбы»</b> Цель: сплочение группы, развитие навыков дружеского доброжелательного взаимодействия; совместной деятельности, доверия друг к другу.	45 мин	1. Упражнение «Добрый день» на сплочение, создание атмосферы группового доверия 2. Игра «Почта» на развитие навыков взаимодействия и сплочения в группе 3. Игра «Все вместе!» на развитие командного духа, инициативности, способности принимать самостоятельные решения; развитие способности контролировать импульсы 4. Упражнение «Автосервис» на снятие мышечных зажимов и эмоционального напряжения; развитие тактильного взаимодействия 5. Игра «Заколдованное дерево» на развитие доброжелательного отношения друг к другу 6. Рефлексия
<b>5</b>	<b>Тема: «Путешествие в страну Театралия»</b> Цель: создание доверительной атмосферы для активной совместной творческой деятельности; раскрытие творческого потенциала участников группы.	45 мин	1. Упражнение «Поздоровайся локтями» на изменение привычных стереотипов приветствия; установление контакта 2. Игра «Крокодил» на развитие воображения, создание доверительной творческой атмосферы 3. Упражнения на раскрепощение, самовыражение в движениях; развитие внимательности, воображения, креативности, пластичности: - «Опаздывающее зеркало» - «Два ряда» 4. Рефлексия
<b>6</b>	<b>Тема: «Путешествие в</b>	45 мин	1. Упражнение «Поприветствуем друг

	<p><b>страну Толерантность» (ч.1)</b>          Цель: создание благоприятного психологического микроклимата в группе преодоление барьеров в межличностных отношениях;          формирование ценностного отношения друг к другу.</p>		<p>друга» на преодоление барьеров в общении, поиск путей взаимодействия          2. Упражнение «Мы похожи с тобой тем...» на снятие барьера в межличностных отношениях          3. Упражнение «Салфетка» на понимание и принятие индивидуальности каждого          4. Арт-терапевтическое упражнение «Каракули» на снятие эмоционального напряжения, самовыражение в творческой деятельности, сплочение группы, принятие друг друга          5. Рефлексия?</p>
7	<p><b>Занятие №7</b>  <b>Тема: «Путешествие в страну Толерантность» (ч.2)</b>          Цель: понимание и принятие уникальности каждого; развитие способности понимать и ощущать себя, выражать свободно свои мысли и чувства в контакте с другими.</p>	45 мин	<p>1. Упражнение «Поприветствуем друг друга» на преодоление барьеров в общении, поиск путей взаимодействия          2. Упражнение «Пазлы» на сплочение группы, снятие пространственных барьеров          3. Упражнения на развитие навыков взаимодействия, сотрудничества:          - «Шарики»          - «Кочки»          5. Упражнение «Прекрасный сад» на развитие способности понимать себя, быть самим собой; выражать свои мысли и чувства; принимать уникальность каждого          6. Рефлексия</p>
8	<p><b>Занятие №8</b>  <b>Тема: «Путешествие в страну Мира» (ч.1)</b>          Цель: сплочение группы; формирование навыков контроля над своими импульсами; умения выражать гнев в приемлемой форме; укрепление межличностных контактов.</p>	45 мин	<p>1. Упражнение «Приветствие» на закрепление межличностных контактов          2. Упражнение «Топтыжка» на формирование толерантности и конструктивного поведения в конфликтах          3. Упражнения на выражение агрессии, «легальным образом»; снятие эмоционального и мышечного напряжения, установление межличностных контактов:          - «Драка»          - «Два барана»          - «Котёл»          - «Посещение зоопарка»</p>

			<p>4. Упражнение «Что я люблю – чего я не люблю» на развитие способности выражать окружающим свои потребности, предпочтения, свое мнение.</p> <p>5. Рефлексия</p>
9	<p><b>Тема: «Путешествие в страну Мира» (ч.2)</b>  Цель: создание благоприятного психологического микроклимата; освоение новых способов поведения в конфликте.</p>	45 мин	<p>1. Упражнение «Приветствие» на укрепление межличностных контактов</p> <p>2. Упражнение «Найди и коснись» на активизацию наблюдательности и аналитических способностей</p> <p>3. Упражнение «Обзывалки» на снятие вербальной агрессии, выражение гнева в приемлемой форме</p> <p>4. Игра «Толкалки» на выражение агрессии через игру и позитивное движение, соблюдение правил, контроль энергичности своих движений</p> <p>5. Упражнение «Посещение зоопарка» на снятие мышечного и психологического напряжения</p> <p>6. Упражнение «Коробка переживаний» на снятие психологического напряжения; осознание, формулирование своей проблемы</p> <p>7. Упражнение «Двое с одним мелком» на развитие навыков бесконфликтного взаимодействия с использованием только невербальных средств общения</p> <p>8. Рефлексия</p>
10	<p><b>Итоговое занятие</b>  Цель: закрепление навыков группового взаимодействия, осмысление полученного в процессе занятий опыта.</p>	45 мин	<p>1. Упражнение «Добрый день» на закрепление навыков поддержания взаимоотношений</p> <p>2. Коллаж «Дружба» на расширение представления о себе и окружающих, установление эмоционального контакта; развитие сплоченности, умения согласовывать свои действия с другими</p> <p>3. Выходная диагностика:  - методика «Социометрия» Дж. Морено, в адаптации Я.Л. Коломинского.  - проективная методика «Дерево с человечками»</p>



## Список литературы

1. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. - М.: Педагогическое общество России, 2014. – 192с.
2. Гонина О.О. Психология младшего школьного возраста. – Флинта, 2013. – 272с
3. Недорезова М.А. Снятие агрессии: [Электронный ресурс]. URL: <http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/> (Дата обращения 05.11.2014г)
4. Рудякова О.Н. Психологическая поддержка младших школьников. – Учитель, 2018. – 89с.
5. Тренинг «Развитие сплоченности детского коллектива»: [Электронный ресурс]. URL: <http://summercamp.ru/index.php5/> (Дата обращения: 10.11.2014).
6. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2006. – 336с.
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в начальной школе (1-4). – М.:Генезис, 2014. – 312с.
8. Цицилина А.Е. Программа занятий по эмоциональному сплочению коллектива: [Электронный ресурс]. URL: <http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/> (Дата обращения 12.11.2013г)
9. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. - 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2014. - 160 с.