

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

Рекомендована
Методическим советом
Протокол № 6 от 02.11. 2015 г.

Утверждена
Педагогическим советом
Протокол № 2 от 25.01. 2016 г.
Директор  Н.В.Казбан



Дополнительная общеобразовательная программа групповых занятий «Я справлюсь!»

Направленность: просветительно-
профилактическая

Категория: младший школьный
возраст

Срок реализации: 2 месяца

Составитель:

методист Гиниятуллина Л.Ф.

Уфа-2016

1. Пояснительная записка

Формирование базовых ценностей, ценностных ориентиров у детей – главная задача семьи. Однако современная семья далеко не всегда справляется с этой функцией. Поэтому у ребенка возникают проблемы в формировании личностных качеств, в социализации; и как следствие могут возникать суицидальные мысли у детей. И на школу ложится ответственная задача – формировать ценностный ориентир у детей и минимизировать недостатки семейного воспитания. Наиболее синзитивный возраст начальная школа. Дети в силу недостаточного жизненного опыта не понимают всех ценностей и ценности самой жизни. Современный ребенок испытывает высокую тревожность в отношении будущего, тяжело воспринимает разногласия с родителями и, конечно, непонимание его со стороны сверстников. Это все вызывает у ребенка чувство незащищенности и, в конце концов, может привести к трагическому случаю.

По данным психологов, дети в возрасте до 8 - 10 лет имеют очень смутное представление о смерти. В этом возрасте не бывает истинных самоубийц, они погибают случайно, в результате опасных игр. И риск такой детской смерти увеличивается, так как в современном мире с каждым днем растет число различных компьютерных игр, телепередач, мультфильмов, котор?¹ показывают детям пример жестокости и тех самых опасных игр. С другой стороны, дети очень внушаемы, поэтому они могут подвергнуться манипуляции. Например, сейчас в сети Интернет достаточно различных социальных сетей, в которых создаются группы, призывающие к совершению суицида или иных опасных действий.

В литературе указывается две причины, которые толкают ребенка на совершение суицида. Это, во-первых, пренебрежительное отношение к личности ребенка, отсутствие истинной любви и понимания со стороны взрослых. Во-вторых, предсуицидальное состояние ребенка очень трудно заметить. Это может выражаться в потере интереса к учебе, снижении мотивации к общению со сверстниками или взрослыми, апатия. И если

вовремя не выяснить причины этих изменений и не оказать психологическую или медицинскую помощь, такое состояние может перерасти в депрессию трагическим исходом. К сожалению, в силу большой загруженности учитель не всегда своевременно может заметить изменения в состоянии ребенка и грамотно оказать помощь. Программа предусматривает раннюю профилактику именно таких состояний детей, в этом ее актуальность.

Цель программы: формирование жизнестойкости детей, умение противостоять негативным влияниям социума.

Для реализации поставленных целей необходимо **решение следующих задач:**

- 1) Вырабатывать осознание ценности жизни.
- 2) Прививать, развивать осознание того, что добровольный уход из жизни - это легкий, но недостойный способ уйти от проблем.
Формировать умение решать свои проблемы на уровне своего возраста.
- 3) Развивать навыки ответственного отношения к своей жизни и жизни других людей.
- 4) Развивать навыки взаимодействия, общения, сплочения коллектива.
- 5) Развивать толерантное отношение друг к другу.
- 6) Повысить позитивный эмоциональный настрой, улучшить социально-психологический климат в классе.

Данная программа рассчитана на детей младшего школьного возраста (7-10 лет). Отбор детей в коррекционную группу проводится по следующим критериям:

Дети – обучающиеся из одного класса.

Формы и методы работы:

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

Количество детей в группе от 10 до 19 человек. Программа состоит из 10 занятий. Занятия длительностью 40-45 минут проводятся 2 раза в неделю. Срок реализации: 2 месяца.

Ожидаемый результат: минимизация аутоагрессивного поведения детей, сформированность осознания ценности собственной жизни, сплочение коллектива, толерантное отношение детей друг к другу, повышение эмоционального настроения.

Формой контроля результативности программы является сравнительный анализ входной и выходной диагностики социально-психологического климата среди детей.

При определении степени проявления аутоагрессивного поведения детей используются следующие **критерии:** степень устойчивости при конфликтных ситуациях в семье и социуме; степень осознания ребенком ответственности перед родителями за свою жизнь, понимания и признания ценности его собственной жизни.

2. Учебно-тематический план

3. Содержание дополнительной образовательной программы

№ \п	Раздел, тема занятия	Краткое описание темы	Кол-во часов
1	Занятие 1 Входное тестирование	Ответы на вопросы анонимной анкеты	45 минут
2	Занятие 2 Тема: « Мы и наше настроение: от чего и от кого оно зависит?»	Выполнение рисунка «Мой портрет в лучах солнца», работа с карандашами, беседа о хорошем настроении, игра «Мы тоже!», выполнение упражнения «цвет моего настроения» и	45 минут

		«вверх по радуге»	
3	Занятие 3 Тема: «Жизненные радости»	Прослушивание авторской сказки «Мальчик и корабль», выполнение игры «Поймай хвост», выполнение рисунка и подведение итогов по рисунку, выполнение игры «мешочек хорошего настроения», подведение итогов	45 минут
4	Занятие 4 Тема: «Я, мои успехи и неудачи»	Выполнение игры «Импульс», выполнение игры «Успехи и неудачи», работа с пословицами, прослушивание рассказа «Контрольная работа», обсуждение рассказа, выполнение игры «Рисуем по очереди», выполнение упражнения «Это здорово!», подведение итогов.	45 минут
5	Занятие 5 Тема: «Я сильный и упорный». По сказке «Зайчонок Кеша»	Выполнение игры «О хорошем расскази», прослушивание сказки, обсуждение сказки, выводы по сказке, выполнение игры «Наимудрейший, или что делать, когда трудно», выполнение упражнения «Учим правило», подведение итогов	45 минут
6	Занятие 6 Тема: «Наши эмоции»	Беседа, выполнение мимической гимнастики «Победи свой страх», выполнение игр,	45 минут

		«Изобрази эмоцию», «Назови эмоцию», прослушивание сказки «О Волшебнике», выполнение творческой работы «Цветок настроений», беседа по сказке, подведение итогов	
7	Занятие 7 Тема: «Формирование у детей жизнеутверждающих установок»	Выполнение упражнения «Я справился!», беседа, прослушивание рассказа Л. Пантелеева о лягушке, обсуждение, работа с раскрасками, выполнение игры «Сломалась игрушка», беседа, выполнение упражнения «Мусорное ведро», выполнение упражнения «Ты мне нравишься тем, что...» подведение итогов	45 минут
8	Занятие 8 Тема: «Все в жизни можно исправить»	Выполнение приветствия, работа с лозунгами-утверждениями, выполнение игры «Капкан или замкнутый круг», прослушивание рассказа «Вот если бы все было не так...» выполнение упражнения «Закончи фразу», выполнение арт-терапевтического упражнения «Круги», подведение итогов	45 минут
9	Занятие 9 Тема: «Можно ли	Приветствие, выполнение упражнения «Подари друг другу	45 минут

	научиться управлять собой?»	улыбку», прослушивание рассказа «Я не могу этого вынести!», обсуждение, выводы по рассказу, выполнение игры «Катастрофа», выполнение игры «Море волнуется», подведение итогов в форме упражнения, рефлексия	
10	Занятие 10 Выходное тестирование	Ответы на вопросы анонимной анкеты	45 минут

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

№ п/п	Тема	Формы занятий, приемы и методы	Оснащение	Формы проведения итогов по теме
1	Занятие №1 Входное тестирование	Дети отвечают на вопросы анонимной анкеты	Бланки анкеты	
2	Занятие №2 «Мы и наше настроение: от кого и от чего оно зависит?»	Выполнение рисунка «Мой портрет в лучах солнца», беседа о настроении, от чего и от кого оно зависит, работа с цветными	Ватман, цветные карандаши и фломастеры, листы бумаги	Упражнение «Вверх по радуге»

		карандашами, Игра «Мы тоже!», выполнение упражнений «цвет моего настроения» и «вверх по радуге»		
3	Занятие №3 Тема: «Жизненные радости»	Прослушивание авторской сказки «Мальчик и корабль», выполнение игры «Поймай хвост», выполнение рисунка, работа по нему, выполнение игры «мешочек хорошего настроения», подведение итогов	Листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, мешочек с конфетами	Итоговая беседа
4	Занятие №4 «Я, мои успехи и неудачи»	Выполнение игры «Импульс», выполнение игры «Успехи и неудачи», работа с пословицами, прослушивание рассказа «Контрольная работа», обсуждение рассказа, выполнение игры «Рисуем по очереди», выполнение упражнения «это здорово!», подведение	разноцветные квадратики, листы бумаги, листы с пословицами и утверждениям и, цветные карандаши или фломастеры	Подведени е итогов

		итогов		
5	Занятие №5 «Я сильный и упорный» по сказке «Зайчонок Кеша»	Выполнение игры «О хорошем расскази», прослушивание сказки, обсуждение сказки, выводы по сказке, выполнение игры «Наимудрейший, или что делать, когда трудно», выполнение упражнения «Учим правило», подведение итогов	Текст сказки, игрушка, фишки	Подведение итогов
6	Занятие №6 Тема: «Наши эмоции»	Беседа, выполнение мимической гимнастики «Победи свой страх», выполнение игр «Изобрази Эмоцию», «Назови эмоцию», прослушивание сказки «О волшебнике», выполнение творческой работы «Цветок настроений», беседа по сказке, подведение итогов	Игрушка, плакат с изображением разных эмоций, карточки с изображением эмоций, текст сказки, листы с изображением заранее нарисованной серединой цветка, цветные	Подведение итогов

			карандаши или фломастеры.	
7	Занятие №7 Тема: «Формирование у детей жизнеутверждающ их установок»	Выполнение игры «Я справился!», беседа, прослушивание рассказа Л. Пантелеева о лягушке, беседа, работа с раскрасками, выполнение упражнения «Сломалась игрушка», выполнение игры- упражнения «Мусорное ведро», выполнение игры «Ты мне нравишься тем, что...», подведение итогов	Листы бумаги, раскраска, текст рассказа Л. Пантелеева о лягушке, сломанная игрушка, мяч, цветные карандаши или фломастеры.	Подведени е итогов
8	Занятие №8 Тема: «Все в жизни можно исправить»	Выполнение приветствия, работа с лозунгами- утверждениями, выполнение игры «Капкан или замкнутый круг», прослушивание рассказа «Вот если бы все было не так», выполнение	Высказывания на листах А4: <i>Жизнь дана на добрые дела. Жизнь – это дар, его надо ценить.</i> Текст рассказа «Вот если бы все было не	Итоговая беседа

		упражнения «Закончи фразу», выполнение арт-терапевтического упражнения «Круги», подведение итогов	так...», листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры	
9	Занятие №9 Тема: «Можно ли научиться управлять собой?»	Приветствие, выполнение упражнения «Подари друг другу улыбку», прослушивание рассказа «Я не могу этого вынести!», обсуждение, выводы по рассказу, выполнение игры «Катастрофа», выполнение игры «Море волнуется», подведение итогов в форме упражнения, рефлексия	Цветные карандаши или фломастеры, листочки для рисования, круги из цветной бумаги.	Подведение итогов в форме упражнения
10	Занятие №10 Выходное тестирование	Дети отвечают на вопросы анонимной анкеты	Бланки анкеты	

Программа составлена согласно требованиям Министерства образования РФ к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей от 03.06.2003г., рекомендованным НИМЦ ГУО г.Уфы

5. Список используемой литературы

1. Давайте согласимся иметь разногласия. Из опыта работы педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных учреждений республики Башкортостан по формированию толерантного сознания и поведения обучающихся./ Уфа – 2012.
2. Крюкова С.В. Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. – М., 2007.
3. Микляева А.В. Румянцева П.В. Школьная тревожность. – С.П., 2006.
4. Уханова А.В. Развитие эмоций и навыков общения у ребенка. – С.П., 2011.
5. Журнал «Классное руководство и воспитание школьников», 2015 - №3.
6. Разработка классных часов//Школьный психолог//, 2012 - №5.
7. Линия жизни. Из опыта работы социальных педагогов, классных руководителей образовательных учреждений Республики Башкортостан по профилактике наркомании и аутоагрессивного поведения среди несовершеннолетних в условиях обеспечения введения ФГОС нового поколения./ Уфа – 2014.

Конспекты занятий даны в приложении