

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
Управление образования города Тулы
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 55 имени А.И. Миронова»

РАССМОТРЕНО на заседании Педагогического совета протокол №1 от 28.08.2023	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР Ю.Д. Батян	УТВЕРЖДЕНО Директор А.А. Сапронов Приказ № 97-У от 11.09.2023
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Тропинка к своему Я»
(Для обучающихся 2-4 классов)**

Хрущево, 2023

Аннотация

Поступление в школу – особый этап в жизни ребенка, за которым следует резкое расширение и усиление социальных контактов с другими взрослыми и сверстниками. Ребенок становится членом группы, что автоматически влечет за собой возможность критики и неприятия его другими детьми.

По мере ослабления связи с родителями ребенок начинает ощущать потребность поддержки со стороны своих сверстников. Зарождающаяся дружба, как правило, основана на общих интересах. Но нередко детям не удается быть принятым группой. Причинами такой непопулярности могут быть разные факторы: постоянная напряженность детей, трудности в общении со сверстниками, отсутствие опыта взаимодействия с другими детьми, агрессивность, замкнутость. Для ребенка младшего школьного возраста нет ничего важнее, чем быть признанным сверстниками. От этого зависит его дальнейшая успешность в социуме.

Следовательно, очень важно помочь школьнику сформировать адекватную самооценку, получить навыки уверенного поведения, научить справляться со стрессом и способствовать развитию эмоционально-волевой сферы. Данный возрастной период дает хорошую возможность для развития такой личностной черты как ассертивность, которую можно определить как способность самостоятельно регулировать собственное поведение, отвечать за него, быть независимым от внешних влияний и оценок, уметь отстаивать свои собственные интересы и желания, умение говорить «нет». Умения различать эмоции своих товарищей, и осознавать свои чувства становятся базой для благоприятного развития дружеских отношений, благодаря чему младший школьник получает признание сверстников, их одобрение, принятие в группу.

Однако, довольно часто в силу сложности осознания своих эмоций и чувств или неумения их выразить, ребенок оказывается отвергнутым группой, и находит альтернативное общение, в котором не происходит развитие личностных качеств и эмоциональных характеристик. Первенство такого взаимодействия относится к виртуальному общению. Замыкаясь на

компьютерах, дети меньше общаются со взрослыми и сверстниками, тем самым замораживая свое личностное и социальное развитие.

Пояснительная записка

1. Перспективность программы

По мере ослабления связи с родителями ребенок начинает ощущать потребность поддержки со стороны своих сверстников. Зарождающаяся дружба, как правило, основана на общих интересах. В детском коллективе всегда есть дети, с которыми готовы дружить большинство школьников. Популярны дети обычно хорошо адаптируются в среде сверстников.

Но, к сожалению, в большинстве детских коллективов есть непопулярные дети. С ними никто не хочет общаться, но зато их дразнят, придумывают обидные клички. Причинами непопулярности могут быть разные факторы: постоянная напряженность детей, трудности в общении со сверстниками, отсутствие опыта взаимодействия с другими детьми, агрессивность, замкнутость.

В связи с этим проблема развития коммуникативных навыков у младших школьников становится все более актуальной.

Часто у детей, имеющих нарушения в коммуникационной сфере, наблюдаются сложности в сфере эмоционально-волевой, а именно – это трудности с пониманием эмоций другого человека, неспособность отреагирования собственных чувств и эмоций, отсутствие дифференциации между поступками человека и эмоционального отношения к нему, трудности с выражением эмоций социально приемлемым путем, наличие высокого уровня эмоционального напряжения и тревожности, неумение расслабляться, сложности самоконтроля и саморегуляции, неспособность к самоанализу и рефлексии.

Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии младших школьников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники неспособны, во-первых, понимать

эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека.

Можно сказать, что современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Поэтому работа, направленная на развитие эмоционально-волевой сферы, очень актуальна и важна.

Данная программа поможет младшим школьникам строить свои взаимоотношения со сверстниками, легче выражать и контролировать свои эмоции и лучше понимать чувства других, а также развить коммуникативные навыки в общении со сверстниками и окружающими.

2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.

Вхождение в школьную жизнь совпадает с кризисом семилетнего возраста, особенности которого впервые описал Л. С. Выготский (11, с.51). Поведение ребенка перестает быть непосредственным, ребенок начинает понимать цену действий, диктуемых собственными желаниями; появляется манерность; ребенок пытается скрыть, замаскировать переживаемое им негативное состояние от окружающих людей.

Как считает Л.И. Божович, кризис 7-ми лет — это период рождения социального «Я» ребенка. «Когда ребенок вступает в кризис 7-ми лет, он вдруг утрачивает детскую наивность и непосредственность; он начинает манерничать, паясничать, кривляться, появляется какая-то клоунада, ребенок строит из себя шута. Ребенок сознательно принимает на себя какую-то роль, занимает какую-то заранее подготовленную внутреннюю позицию, часто не всегда адекватную ситуации, и ведет себя в соответствии с этой внутренней ролью. Отсюда и неестественность поведения, непоследовательность эмоций и беспричинные смены настроения» (11, с.471).

Самой существенной чертой кризиса 7-ми лет является начало дифференциации внутренней и внешней стороны личности ребенка: он начинает осмысленно ориентироваться в собственных переживаниях. Ребенок

начинает понимать, что значит «я сердит», «я добрый», «я грущу», т.е. у него возникает осмысленная ориентировка в собственных переживаниях. Но ребенок еще не умеет владеть своими чувствами, не может сдерживать их и не умеет управлять ими. Потому что, утратив одни формы поведения, он не приобрел еще другие. Возникновение внутренней жизни – важный факт, теперь ориентация поведения будет осуществляться внутри этой внутренней жизни. В дошкольном возрасте ребенок проходит путь от осознания себя как физически отдельного индивида к осознанию своих чувств и переживаний. Эти переживания связаны прежде всего с конкретной деятельностью: «Я умею прыгать через скакалку на одной ноге, я ловкая», «Я быстро отгадываю загадки, я сообразительный» и т.д. [7].

Кроме того, мышление ребенка перестает быть эгоцентричным, что позволяет ребенку рассматривать окружающий его мир не только со своей, но и с других точек зрения. Опасность этой стадии кроется в чувстве неадекватности и приниженности. И тут можно сказать о чувстве тревожности, которое ярко выражено в этот период. Меняется мироощущение, и одним из факторов, которые волнуют школьников является общение со сверстниками.

Одноклассники-друзья рассматриваются как симпатичные, а противники – как несимпатичные. Конечно, это упрощенный взгляд, но он подчеркивает основную тенденцию, свойственную младшим школьникам: эмоциональное восприятие живого субъекта идет исключительно на основе тех чувств, которые ребенок к нему испытывает. Для ребенка младшего школьного возраста нет ничего важнее, чем быть признанным сверстниками. От этого зависит его дальнейшая успешность в социуме [9].

Так же в формировании личности ученые считают развитие эмоционально-волевой сферы, выполняющей функцию регуляции жизнедеятельности.

Изучением этой проблемы занимались многие психологи и педагоги: А.Е. Ольшанникова, В.И. Селиванов, С.Л. Рубинштейн, В.В. Ветрова, Л.И.

Божович, А.И. Захаров, В.А. Слостенин, В.П. Каширина, И.В. Дубровина, Г.А. Цукерман, А.Л. Венгер, М.И. Лисина, Р.С. Немов, С.Г. Яковсон, Г.С. Никифоров и др. [10].

«Эмоциональное развитие человека проходит путь, аналогичный пути его интеллектуального развития: чувство, как и мысль ребенка, сначала поглощено непосредственно данным; лишь на определенном уровне развития оно высвобождается от непосредственного окружения - родных, близких, в которое ребенок врос, и начинает сознательно направляться за пределы этого узкого окружения. Заодно с перемещением эмоций от единичных и частных объектов в область общего и абстрактного, происходит другой, не менее показательный сдвиг - чувство становится избирательным» - пишет С. Л.Рубинштейн [12].

В младшем школьном возрасте эмоциональная жизнь усложняется и дифференцируется — появляются сложные высшие чувства: нравственные (чувство долга, любовь к Родине, дружба, а также гордость, ревность, сопереживание), интеллектуальные (любопытность, удивление, сомнение, интеллектуальное удовольствие, разочарование и т.п.), эстетические (чувство прекрасного, чувство красивого и безобразного, чувство гармонии), практические чувства (при изготовлении поделок, на творческих занятиях).

Чувства в младшем школьном возрасте развиваются в тесной связи с волей: часто они одерживают верх над волевым поведением и сами становятся мотивом поведения. В одних случаях чувства способствуют развитию воли, в других — тормозят ее. Например, интеллектуальные переживания могут заставить ребенка часами заниматься решением учебных задач, но эта же деятельность будет подтормаживаться, если ребенок будет переживать чувства страха, неуверенности в себе.

Воля обнаруживает себя в умении совершать действия или сдерживать их, преодолевая внешние или внутренние препятствия, в формировании дополнительных мотивов-стимулов к слабо мотивированной деятельности. Волевое действие младшего школьника развивается в том случае, если:

цели, которых он должен достигнуть в деятельности, им поняты и осознаны; только тогда его действия приобретают целенаправленность;

эти цели не являются слишком далеко отсроченными, они видны ребенку — поэтому он должен видеть начало и конец своей деятельности;

деятельность, которую ребенок должен осуществлять, является соразмерной его возможностям по уровню сложности — это обеспечивает переживание успеха от ее выполнения уже в самом начале, предвосхищая достижение цели; поэтому как очень легкие, так и очень трудные задания не способствуют развитию воли, а, наоборот, вызывают либо негативные переживания, либо безразличие, так как деятельность не требует приложения усилий;

ребенок знает и понимает способ выполнения деятельности видеть этапы достижения цели;

внешний контроль за деятельностью ребенка постепенно сменяется на внутренний.

Именно поэтому настолько важно развитие эмоционально-волевой сферы и снятие эмоционального напряжения. И групповая работа представляется наиболее эффективной исходя из специфики возраста.

3. Практическая направленность программы.

Направленность: социально-педагогическая/ психолого-педагогическая.

Уровень программы: дополнительное образование.

Тип программы: развивающая.

Вид программы: программа коммуникативного и эмоционального развития.

4. Цель программы – развитие коммуникативных и социальных навыков; эмоционально и волевой сфер, гармонизация психоэмоционального состояния младшего школьного возраста.

5. Задачи программы:

- ознакомление с основными эмоциями;
- профилактическое формирование ассертивности;

- развитие самопознания;
- развитие коммуникативных навыков со сверстниками;
- развитие эмпатии, толерантности;
- развитие навыков обратной связи;
- развитие позитивного отношения к себе и к окружающим;
- развитие навыков поведения в социальных ситуациях;
- развитие умения распознавать эмоциональные проявления других людей;
- развитие способности открыто проявлять свои эмоции и чувства социально приемлемым способом;
- развитие навыков саморегуляции;
- снятие психоэмоционального напряжения.

6. Адресат

Программа показана младшим школьникам, имеющим следующие характеристики:

- негативизм ребенка по отношению к окружающим;
- нарушение эмоциональной и волевой сферы.
- нарушения коммуникационных навыков,
- трудностями поведенческого характера,
- негативными личностными особенностями.

Программа не может быть реализована с детьми со средней и тяжелой формой ДЦП; умственной отсталостью и детьми с диагнозом, исключающим групповую форму работы.

7. Продолжительность программы: программа реализуется в течение учебного года и рассчитана на 33 комплекса общей продолжительностью 33 академических часа.

Количество времени рассчитано непосредственно на проведение практических занятий.

8. Требования к результату усвоения программы:

- выход из конфликтных ситуаций;

- выражать собственные эмоции социально-приемлемыми способами;
- умение отстаивать свои границы;
- положительное отношение к самому себе и окружающим.

Структура и содержание программы

Программа состоит из нескольких блоков.

Коммуникативный блок.

Задача первого блока - знакомство, приветствие, обсуждение, вербальное взаимодействие, повышение коммуникативной компетентности, формирования ассертивности, создание и переживание эпизодов успешности в коммуникации и публичном выступлении, создание условий для свободного выражения эмоций, получения эмоциональной поддержки; получение навыков совладания со стрессом, снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки. Коммуникативный блок реализуется на занятии «Коммуникация».

Эмоционально-волевой блок.

Задача первого блока - знакомство с основными эмоциями и способами их выражения, создание условий для свободного выражения эмоций, получения эмоциональной поддержки; получение навыков совладания со стрессом, снятие эмоционального напряжения, знакомство со способами расслабления. Эмоционально-волевой блок реализуется на занятии «Эмоции».

Методы и формы работы с участниками группы в этом блоке: игры и упражнения, направленные на развитие эмоционально-волевой сферы детей; релаксационные техники; методы сказкотерапии; беседы.

Творческий блок.

Задача второго блока – творческое самовыражение, знакомство с арт-методами, снятие эмоционального напряжения, освоение детьми понятия о выразительном языке творческой деятельности (изобразительной, театральной, музыкальной, поэтической), освоение символического пространства, сочинение сказок, самопознание; формирование навыков

коллективной работы и тренировка произвольного внимания; повышение коммуникативной компетентности и групповая динамика; развитие внимательного отношения друг к другу, принятие друг друга, развитие толерантности и поддержки партнера по игре, ориентация на партнера по игре; раскрытие, активизация своеобразия, самобытности, самостоятельности каждого ребенка; получение навыков совладания со стрессом. Творческий блок реализуется на занятии «Творческое самовыражение».

Методы и формы работы с участниками группы в этом блоке: творческие, имитационные игры, методы арт-терапии; методы сказкотерапии; беседы.

Требования к условиям реализации программы.

Требования, предъявляемые к специалисту, реализующему данную программу:

- требования к уровню профессиональной компетентности;
- теоретический компонент: знание теоретических и практических основ коммуникативной и эмоционально-волевой сферы младших школьников.
- практический компонент: владение конкретными методами и методиками по гармонизации эмоциональной-волевой сферы и развитию коммуникативных навыков, подбор материала для занятий с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей.
- требования к личностным качествам: доброжелательность, уважительное отношение к людям, чуткость, отзывчивость, альтруистичность, гуманность, интеллигентность.

Форма проведения: клубная.

Особенности помещения: помещение должно быть достаточно просторным для свободного передвижения школьников и проведения подвижных игр.

Используемые технические и другие материалы: необходимый материал для творческих упражнений; раздаточный материал;

релаксационной музыки; арт-материал: бумага формата А4, ватманы; цветные карандаши; акварель; гуашь, восковые мелки, кисточки; пластилин; парты, стулья.

Ожидаемые результаты реализации программы. Учитывая возрастные и индивидуальные особенности и возможности участников группы, в случае успешной реализации программы возможны следующие позитивные изменения.

Блок 1 «Коммуникация»:

- социально-приемлемое взаимодействие со сверстниками;
- решение конфликтных и спорных ситуаций;
- нахождение компромиссов;
- умение знакомиться и заводить конструктивный диалог;
- снижение уровня вербальной агрессии;
- ребенок сможет применять позитивные вербальные формулировки при обращении к сверстнику.

Блок 2 «Эмоционально-волевая сфера»

- у ребенка будет наблюдаться снижение протестных реакций, аутоагрессии, негативизма по отношению к окружающим;
- ребенок сможет выражать свои чувства и эмоции социально-приемлемым способом; (высказывания, предупреждения, просьба);
- ребенок сможет использовать «Я-высказывания» для обозначения своего эмоционального состояния;
- ребёнок сможет понимать собственное эмоциональное состояние, а также состояние окружающих.

Блок 3 «Творчество»:

- ребенок сможет осознанно подходить к анализу собственного эмоционального состояния;
- ребёнок сможет спокойно выражать своё эмоциональное состояние в творчестве;
- ребёнка появится интерес к совместным видам деятельности.

Календарно-тематический план

№	Наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Знакомство				
1.1	Коммуникация. Знакомство детей группы друг с другом и с пространством помещения, налаживание контактов. Творческое самовыражение. «Визитка группы».	1	0	1	наблюдение
1.2	Эмоции. Знакомство детей в группе и с пространством помещения, налаживание контактов.	1	0	1	наблюдение
2	Основная часть				
2.3	Коммуникация. Развитие коммуникативных навыков, положительного отношения к себе и окружающим.	1	0	1	наблюдение
2.4	Эмоции. Знакомство с основными эмоциями. Творческое самовыражение. Творческая работа «Ресурсная карта».	1	0	1	наблюдение
2.5	Коммуникация. Развитие коммуникативных навыков, положительного отношения к окружающим.	1	0	1	наблюдение
2.6	Эмоции. Знакомство с основными эмоциями и способами их выражения: радость.	1	0	1	наблюдение
2.7	Коммуникация. Развитие взаимопонимания и положительного отношения к окружающим.	1	0	1	наблюдение
2.8	Эмоции. Знакомство с основными эмоциями и способами их выражения: грусть. Творческое самовыражение. «Грусть».	1	0	1	наблюдение
2.9	Коммуникация. Развитие выражения и понимания эмоций. Творческое самовыражение. Творческая работа «Сказка про эмоции».	1	0	1	наблюдение
2.10	Эмоции. Знакомство с основными эмоциями и способами их выражения: удивление. Творческое самовыражение. Творческая работа «Удивляем и удивляемся».	1	0	1	наблюдение
2.11	Коммуникация. Развитие умения понимать и выражать эмоции.	1	0	1	наблюдение
2.12	Эмоции. Знакомство с основными эмоциями и способами их выражения: гнев. Творческое самовыражение. Творческая работа «Гнев».	1	0	1	наблюдение
2.13	Коммуникация. Развитие умения понимать и выражать эмоции. Творческое самовыражение. Рисование «Карта	1	0	1	наблюдение

	моего внутреннего мира».				
2.14	Эмоции. Знакомство с основными эмоциями и способами их выражения: отвращение.	1	0	1	наблюдение
2.15	Коммуникация. Развитие умения понимать и выражать эмоции. Творческое самовыражение. «Эмоции внутри меня».	1	0	1	наблюдение
2.16	Эмоции. Знакомство с основными эмоциями и способами их выражения: страх. Творческое самовыражение. Творческая работа «Страхи».	1	0	1	наблюдение
2.17	Коммуникация. Развитие эмпатии и толерантности, невербального общения. Творческое самовыражение. Творческая работа «Сочиняем по кругу»	1	0	1	наблюдение
2.18	Эмоции. Знакомство с основными эмоциями и способами их выражения: стыд.	1	0	1	наблюдение
2.19	Коммуникация. Развитие эмпатии и толерантности, невербального общения Творческое самовыражение. Творческая работа «Странный чудик».	1	0	1	наблюдение
2.20	Эмоции. Формирование положительной самооценки. Творческое самовыражение. Творческая работа «Мой мир».	1	0	1	наблюдение
2.21	Коммуникация Развитие сотрудничества и взаимопонимания. Творческое самовыражение. Творческая работа «Чудиков домик».	1	0	1	наблюдение
2.22	Эмоции. Развитие уверенности в себе. Творческое самовыражение. Творческая работа «Карта достижений».	1	0	1	наблюдение
2.23	Коммуникация. Развитие групповой сплоченности. Творческое самовыражение. Комикс «Как чудики чудили».	1	0	1	наблюдение
2.24	Эмоции. Развитие эмпатии и толерантности, невербального общения. Творческое самовыражение. Творческая работа «Сочиняем по кругу».	1	0	1	наблюдение
2.25	Коммуникация. Развитие групповой сплоченности, совместного достижения цели, сотрудничества.	1	0	1	наблюдение
2.26	Эмоции. Формирование положительного отношения к себе и к другим. Творческое самовыражение. Творческая работа «Вместе».	1	0	1	наблюдение
	Коммуникация. Повторение и закрепление	1	0	1	наблюдение

2.27	материала. Творческое самовыражение. Виды деятельности по предпочтениям детей.				
2.28	Эмоции. Освоение способов снятия тревожности и психоэмоционального напряжения. Творческое самовыражение. Творческая работа «Эмоции в теле».	1	0	1	наблюдение
2.29	Коммуникация. Повторение и закрепление материала. Творческое самовыражение. Виды деятельности по предпочтениям детей.	1	0	1	наблюдение
3	Подведение итогов				
3.30	Эмоции. Освоение способов снятия тревожности и психоэмоционального напряжения.	1	0	1	наблюдение
3.31	Коммуникация. Повторение и закрепление материала. Творческое самовыражение. Виды деятельности по предпочтениям детей.	1	0	1	наблюдение
3.32	Эмоции. Повторение и закрепление материала. Творческое самовыражение. Виды деятельности по предпочтениям детей.	1	0	1	наблюдение
3.33	Коммуникация. Эмоции. Праздник окончания группы. Творческое самовыражение. Виды деятельности по предпочтениям детей.	1	0	1	наблюдение
Итого		33	0	33	

Список литературы

1. Дольто Ф. [DoltoF.] На стороне подростка. пер. с фр. / А. К. Борисовой. Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2013.
2. Еникеев М.И. Психологический энциклопедический словарь. М.: Проспект, 2007.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб: Речь, 2013.
4. Каменская В. Г. Детская психология с элементами психофизиологии. М: Форум: инфра-М, 2005.

5.Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия для детей и подростков. 2-е стереотип.изд. М: «Когито-центр» , 2010.

6.Крамер Э.[KramerE.] Арт-терапия с детьми.пер. с англ. / Макарова Е.П. М: Генезис, 2013.

7.Лабиринт души: терапевтические сказки под ред. Хухлаевой О. В. М: Академический проект, 2014.

8. Оклендер В. [OaklanderV.]Сокрытые сокровища: путеводитель по внутреннему миру ребенка. пер.с англ. / Шерстнев В.С. М: Когито-центр, 2014.

9. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. 5-е изд. Спб: Питер, 2013.

10.Развитие личности ребенка от семи до одиннадцати/ под ред. Сапожниковой С.В. Екатеринбург : Рама Паблишинг, 2010.

11.Соколов Д. Ю. Сказки и сказкотерапия. М.: Независимая фирма «Класс», 2008.

12. Хрестоматия по детской психологии: от младенца до подростка/ под ред. Бурменской В.М. М: Московский психолого-социальный институт, 2005.

13. Фридман Л. М. Психология детей и подростков. М: Издательство Института Психотерапии, 2004.