

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЦЕНТР КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
«ДОБРОДЕЯ»

Рассмотрено:

Руководитель МО

 / Важенина Н.В. /

ФИО

Протокол № 2

От «10» 09. 2020 г.

Утверждено:

Директор ГБУСОН РО

«Центр реабилитации

и абилитации «Добродея» г. Шахты

 М.В. Важенина

«10» 09. 2020 г.



**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ»**

Продолжительность обучения: 2 месяца

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Авторы-составители:

Каменев Е.В.

педагог-психолог

Кривоносова Д.М.

педагог-психолог

Бубенина Н.В.

педагог-психолог

Абрамова М.А.

г. Шахты

2020 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования разработана на основе программы формирования психологического здоровья детей «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой, Москва, 2001. Программа предназначена для детей 7-11 лет.

Учитывая специфику реабилитационного центра программа поделена на 2 части: «Тропинка к своему Я» и «Мой мир»: 1-я часть предназначена для детей с сохранным интеллектом, 2-я часть для детей с умственной отсталостью. За основу второй части взята программа О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» (Дошкольники).

Проблема формирования психологически здоровой личности в настоящее время является очень актуальной. Особое внимание обращает на себя степень адаптированности детей к условиям центра, а также уровня их тревожности. Наиболее часто социальная дезадаптация проявляется в следующих сферах:

- трудности во взаимоотношениях со сверстниками;
- отсутствие родителей на момент пребывания в центре (стресс);
- депрессивная симптоматика;
- реальные и ирреальные страхи.

В особой ситуации риска находятся дети с ограниченными возможностями, поскольку им необходимо быстро адаптироваться к условиям окружающей действительности при физиологической незрелости организма.

Предлагаемый курс психологических занятий в реабилитационном центре направлен на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению комфортной атмосферы.

Психокоррекционная работа с детьми направлена на формирование у них следующих умений и способностей:

- 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 сверстникам;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

Цель курса: формирование и сохранение психологического здоровья детей.

К первой части программы ставились следующие задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении трудностей - установку преодоления.

4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и воспитателями.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь воспитанников.

Курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» первая часть рассчитана на детей от 7 до 11 лет с сохранным интеллектом занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по 40 минут (всего 16 занятий), вторая часть рассчитана на детей от 7- до 11 лет с умственной отсталостью занятия проводятся в группе 2 раза в неделю по 20 минут, учитывая особенности детей (всего 16 занятий)

Общая характеристика курса:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с воспитанниками, которая включает три основных компонента: аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно - мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно - мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Формы организации занятий:

Для успешной реализации используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

Ожидаемые результаты:

- дети овладеют навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- научиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- научиться распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей;
- научиться рассуждать, строить логические умозаключения;
- научиться прогнозировать последствия своих поступков;

- делать выводы в результате совместной работы в группе;
- моделировать различные ситуации;
- учиться понимать эмоции и поступки других людей;
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов;
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Средствами формирования умений служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологическая игра.

Социализация детей раннего возраста, имеющих так называемые особые потребности – очень сложное дело, что связано с характером патологии и возрастом ребенка.

Занятия в группе с детьми с ЗПР – это хорошее дополнение к индивидуальным игровым сеансам. Они способствуют общению и взаимодействию между детьми, а так же между взрослым и другим ребенком. Контакты с другими детьми дают ребенку дополнительные впечатления, новые эмоциональные переживания, развивают его подражательные способности, стимулируют интерес и доброжелательное отношение к сверстникам, создают условия для развития взаимодействия и совместной игры. Групповые занятия так же способствуют развитию двигательных и сенсорных систем, повышению активности ребенка, развитию его коммуникативной, социальной и эмоциональной сфер.

Программа рассчитана на детей с УО, имеющих значительные ограничения возможностей личностного роста, обучения и социальной адаптации.

Возраст детей, посещающих группу, от 7 до 11 лет. При распределении их по группам специалисты в основном ориентируются не на возраст, а на уровень развития детей и их особенности (характер проблем, тип нарушения, области деятельности, в которых ребенок успешен).

Оптимальное количество детей в группе – 5 человек.

В проведении занятия важен индивидуальный подход к каждому ребенку, учет его возможностей.

Занятия представляют собой последовательность сменяющих друг друга различных упражнений и игр.

Диагностические занятия направлены на оценку уровня развития ребенка, определение спектра его возможностей, установление контакта между детьми в группе и специалистами, а так же на выявление предпочтений ребенка.

Коррекционные занятия для второй части программы направлены на решение следующих задач:

- обучение положительному самоотношению и принятию других людей;
- обучение рефлексивным умениям;
- формирование потребности в саморазвитии;
- содействие росту, развитию детей.

Завершающие занятия направлены на определение и фиксацию изменений в состоянии ребенка, динамику его когнитивного, эмоционального и личностного развития.

Ожидаемые результаты к концу обучения:

- ребёнок будет уметь показать заданную эмоцию;
- ребёнок будет иметь представление об основных эмоциональных состояниях (грусть, злость, обида, радость, забота);
- у ребёнка будет сформирована способность к эмоциональному сопереживанию, состраданию, стремлению помочь другим;
- у ребёнка будет сформировано положительное эмоциональное принятие других людей и уважительное к ним отношение;
- ребёнок будет адекватно себя вести в соответствии с окружающими условиями и событиями;
- ребёнок научится утешать, приласкать тех, кто плачет, кого обидели, мирить поссорившихся;
- ребёнок будет понимать своё эмоциональное состояние и состояние других людей.
- ребёнок будет уметь расслабляться.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2 Часть 1 «Тропинка к своему Я».....	7
2.1. Учебно-тематический план	
2.2. Содержание изучаемого курса.....	8
2.3. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.....	12
3. Часть 2 «Мой мир».....	13
3.1. Учебно-тематический план	
3.2. Содержание изучаемого курса.....	14
3.3. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.....	17
Список литературы.....	18

«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»
2.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 №	Тема	Недели	Кол-во часов
1	«Мои чувства»: Занятие 1 «Наши эмоции и чувства» (Радость) Занятие 2 «Наши эмоции и чувства» (Страх) Занятие 3 «Наши эмоции и чувства» (Гнев)	1-2 я	3 ч
2	«Чем люди отличаются друг от друга» Занятие 4 «Качества людей»	2-я	1 ч
3	«Какой я- какой ты» Занятие 5 «Какой я – какой ты»		1 ч
4	«Кто я? Мои силы, мои возможности» Занятие 6 «Какой я» Занятие 7 «Мои способности» Занятие 8 «Мой выбор - мой путь» Занятие 9 «Мой внутренний мир» Занятие 10 «Кого я могу впустить в свой внутренний мир»	3-4-я	4 ч
5	«Я расту, я изменяюсь» Занятие 11 «Моё детство» Занятие 12 «Я изменяюсь»	5-я	2 ч
6	«Мое будущее» Занятие 13 «Каким я бы хотел стать в будущем» Занятие 14 «Хочу вырасти здоровым человеком»	6-я	2 ч
7	«Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?» Занятие 15 «Кто такой интеллигентный человек?» Занятие 16 «Хочу вырасти интеллигентным человеком»	7-я	2 ч
8	«Конфликты» Занятие 17 «Как решать конфликты»	8-я	2 ч
	ВСЕГО	8 нед.	17 ч.

2.3 СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Тема 1. «Мои чувства»:

Дети знакомятся с педагогом-психологом.

Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника.

Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты –наши первые помощники в общении.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.

Как справиться с гневом?

Может ли гнев принести пользу?

Разные чувства . Как можно выразить свои чувства?

Цели:

- обучение умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей;
- ознакомление с эмоциями радости, страха гнева;
- обучение пониманию относительности в оценке чувств

Занятие 1 «Наши эмоции и чувства»(Радость)

- «Знакомство»
- «Зайчик испугался - зайчик рассмеялся»
- «Закончи предложение»
- «Зоопарк»
- «Как доставить радость другому человеку»
- «Скажи мишке добрые слова»

Занятие 2 «Наши эмоции и чувства» (Страх)

- «Мысленная картина»
- «Покажи страшилку»
- «Сказка «Девочка с мишкой»
- «Чужие рисунки»
- «Картинная галерея»

Занятие 3 «Наши эмоции и чувства» (Гнев)

- «Попугай»
- «Сказка « О мальчике Сереже, который всего боялся и потому кусался»
- «Разозлились -одумались»
- «Поссорились- помирились»
- «Закончи предложение»

Тема 2«Чем люди отличаются друг от друга»

Все мы разные. Качества людей. Люди отличаются друг от друга своими качествами. Хорошие качества людей. Какие качества нам нравятся друг в друге?

Какими качествами мы похожи, а какими различаемся? Каждый человек уникален.

Цели:

- ознакомить детей с понятием «качество людей»;
- помочь детям исследовать свои качества, изучить свои особенности

Занятие 4 «Качества людей»

- «Неоконченные предложения»
- «Психологическая загадка»
- «Ладонка»
- «Мы похожи-мы отличаемся»
- Сказка «Туча»
- «Светофорчики»

Тема 3 «Какой я-какой ты»

Наши сходства и различия. Люди отличаются друг от друга своими качествами.

Цели:

- помочь детям осознать наличие у себя различных положительных качеств;
- учить детей находить положительные качества во всех людях.

Занятие 5 «Какой я-какой ты»

- «Неоконченные предложения»
- «Холодно-горячо»
- «Цыганка»
- Сказка «Про дружбу»
- «Какого цвета твои глаза?»
- «Я загадал одного мальчика»

Тема 4 «Мои силы, мои возможности»

Ребята легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности. Поэтому целый ряд занятий посвящен обсуждению вопросов взаимоотношений в группе.

Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь? Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие». Мой выбор, мой путь. Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни. Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь. Мой внутренний мир. Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю. Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно

приласкать или сделать больно. Что значит верить? Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

Цели:

- помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности;
- помочь каждому ребенку осознавать свою уникальность и неповторимость.

Занятие 6 «Какой я»

- «Я горжусь »
- «Роли»
- «Большие- маленькие»
- «Я сам»
- «Любимая игра»

Занятие 7 «Мои способности»

- «Сравнения»
- «Конкурс портретов»
- «Что такое способности»
- «Сказка о Скрипке»

Занятие 8 «Мой выбор –мой путь»

- «Кого загадал ведущий»
- «Отгадай кто я »
- «Выбор пути»
- «На перекрестке дорог»

Занятие 9 «Мой внутренний мир»

- «Подушечный бой»
- «Не выходя из комнаты»
- «Радиопередача»
- «Чужие рассказы»
- «Маленький принц»
- «Маленькая страна»

Занятие 10 «Кого я могу впустить в свой внутренний мир»

- «Рассмотри и придумай»
- «Кому я могу все рассказать о себе»
- «Мой самый интересный сон»
- «Любимая игра»

Тема 5 «Я расту –я изменяюсь»

Моё детство. Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю? Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть. Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас. Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?

Цели:

- помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения;
- помочь детям научиться планировать цели и пути самоизменения.

Занятие 11 «Мое детство»

- «Маленькое имя»
- «Кто в какую игрушку превратился?»
- «Случай из детства»
- Сказка «Сундук, который помог царю»

Занятие 12 «Я изменяюсь»

- «Имя цветов»
- «Неопределенные картины»
- «Раньше и сейчас»
- «Каким я буду, когда вырасту»

Тема 6 «Мое будущее»

Как заглянуть во взрослый мир? Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас. Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

Цели:

- дать детям возможность задуматься о будущем, попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты будущего;
- помочь детям понять, что будущее начинается в настоящем;
- ввести понятие «жизненный выбор».

Занятие 13 «Каким я бы хотел стать в будущем»

- «Взрослое имя»
- «Я в будущем»
- «Неопределенные картины»
- «Я в настоящем и я в будущем »
- «Хочу в будущем-делаю сейчас»
- «Если бы я был волшебником»
- «Мой будущий дом»

Занятие 14 «Хочу вырасти здоровым человеком»

- «Я психологом родился»
- «Скажи так , чтобы тебе поверили»
- «Об эмоциональной грамотности»
- «Мусорное ведро»

Тема 7 «Хочу вырасти интеллигентным человеком»

Поведение человека зависит от его качеств. Кто такой интеллигентный человек, и какие качества должны у него присутствовать? Портрет интеллигентного человека. Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком? Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем? Что такое идеальное Я? У

многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.

Цель:

- помочь детям осознать понятие «интеллигентный человек», обсудить проблему идеалов.

Занятие 15 «Кто такой интеллигентный человек?»

- «Антонимы»
- «Улыбнись как..»
- «В ресторане...»
- «Кто такой интеллигентный человек»
- «Сказка «Я иду к своей звезде»

Занятие 16 «Хочу вырасти интеллигентным человеком»

- «Антонимы»
- «Поприветствуй меня как...»
- «Если ты корабль»
- «Кто может стать интеллигентным человеком»
- «Сказка «Жила-была девочка»

Тема 8 «Конфликты»

Какие дети знают способы борьбы с трудностями: обратиться за помощью, вспомнить свой прошлый опыт, договориться, изменить своё отношение к проблеме, понять, что трудности встречаются в жизни у всех.

Умение быть доброжелательным, ласковым, делать задание вместе с другими, слышать мнение другого, решать конфликты.

Цель:

- научить детей решать конфликты

Занятие 17 «Как разрешать конфликты мирным путем»

- «Толковый словарь»
- «Точка, точка, запятая»
- «Передай чувство спиной»
- «Разыграй конфликт»
- «Сказка «Лети вверх, Соня»
- «Заключение «Дерево дружбы»

2.3 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В процессе групповой и индивидуальной работы используются приемы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы. В программу включено много полифункциональных упражнений, с одной стороны, дающих возможность решать несколько задач, с другой – позволяющих оказывать на разных детей различное воздействие. Ниже представлены основные методические приемы.

Формы работы :Беседа, групповая и индивидуальная работа.

Психогимнастические игры, дискуссионные игры, эмоционально-символические методы, релаксационные методы.

Дидактический материал:

По методике Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я»

- мячик;
- карточки с изображением животных (заяц, волк, медведь, лиса и т.д.);
- плюшевый медведь;
- музыкальные произведения (звуки природы: гроза, ветер, дождь, пение птиц и т.д.);
- альбомные листы, карандаши, ручки;
- изображения сказочных персонажей(Баба-Яга, Змей Горыныч, скелеты, вампиры);
- карточки с фразами («Я мечтаю», «Я стремлюсь», «Я верю»);
- шаль;
- ватман;
- мелкие игрушки из киндера(зверушки);
- трафареты для рамок;
- нарисованный мешок;
- две диванные подушки;
- игрушечный микрофон;
- колокольчики;
- картинки с неопределёнными изображениями;
- картинка мальчика и девочки в неопределённой ситуации;
- таблички «РАНЫШЕ-СЕЙЧАС»
- картинки с изображением нескольких взрослых людей;
- ведро.

ЧАСТЬ 2. «МОЙ МИР»

3.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Недели	Кол-во часов
1	Чувства	1-я	40 мин.
2	Чувства нужно уметь распознавать.	2-я	20. мин
3	Полезные чувства	2-3-я	40 мин.
4	Вредное чувство- обида	3-4-я	40 мин.
5	Ссора	4-я	20 мин.
6	Я люблю...	5-я	40 мин.
7	Что такое счастье?	6-я	20 мин.
8	Дружба	6-7-я	40 мин.
9	Сильный человек	8-я	1 ч.
	ВСЕГО:	8 нед.	5ч.20 мин.

3.2 СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

В процессе групповой работы используются приёмы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы. В основном это разработки авторов программы «Тропинка к своему Я». В программу включено много полифункциональных упражнений, с одной стороны, дающих возможность решать несколько задач, с другой – позволяющих оказывать на разных детей различное воздействие. Методические приёмы классифицированы по теоретическим основаниям, формам осуществления, решаемым задачам.

Тема 1 «Чувство»

Содержание этой темы поможет понять взрослому эмоциональный мир ребёнка, лучше узнать его переживания в различных ситуациях; что его беспокоит и что радует.

Снять состояние эмоционального дискомфорта; сформировать у детей знания об эмоциональном мире человека и способах управления им.

Цели:

- ознакомление ребят с чувствами
- формирование умения сочувствовать

Занятие 1 «Веселый-грустный»

- «Ласковое имя»
- «Я-мама зайчиха»
- «Здравствуй, я котик»
- «Котик ласкает»
- «Раз, два, три, зайцы- замри»
- «У птички болит крылышко- пожалей птичку»
- «Тихий час для мышат»

Занятие 2 «Страшный-веселый»

- «Здравствуй, я пластилинчик »
- «Превратись в пластилинчик»
- «Страшный- веселый стульчик»
- «Чего боялся зайчик»
- «АУ!»
- «Тихий час для мышат»

Тема 2 «Чувства нужно уметь распознавать»

На занятиях дети познакомятся с такими чувствами как «радость , страх, злость». С помощью упражнений «покажи чувства язычком», «покажи чувства руками» ознакомятся с тем как можно показывать и изображать чувства.

Цель:

- обучение умению распознавать и показывать свои чувства и чувства других людей

- способствовать самовыражению детей.

Занятие 3 «Радость, страх, злость»

- «Пластинчик»
- «Как выглядят чувства»
- «Покажи чувства язычком»
- «Покажи чувства руками»
- «Тихий час для мышат»

Занятие 4 «Радость, страх, злость» (Продолжение)

- «Угадай чувство»
- «Кто в домике живет»
- «Листочек падает»
- «Тихий час для мышат»

Тема 3 «Полезные чувства»

Упражнения направлены на побуждение детей к проявлению заботы об окружающих. Какие у человека возникают чувства. «Полезные чувства » и «Вредные чувства».

Цель: научить проявлять заботу

Занятие 5 «Забота»

- «Превратились-кошечки-радость»
- «Игрушечный магазин»
- «Поехали-поехали»
- «Маша упала»
- «Встану я утром»
- «Тихий час для мышат»

Занятие 6 «Радость, любовь»

- «Повторяй за мной»
- «Кто как радуется»
- «У кого больше любимок»
- «Покажу как я люблю»
- «Тихий час для мышат»

Тема 4 «Вредное чувство»

Ребята научатся различать «полезные и вредные чувства». К чему приводит обида. Как справиться с обидой.

Цель: научить детей справляться с чувством обиды

Занятие 7 «Кто как обижается»

- «Пальцы-зайцы»
- «Мы- солдаты»
- «Кто как обижается»
- «Обижаться не могу, ой, смеюсь , кукареку!»
- «Кто медленнее»
- «Тихий час для мышат»

Занятие 8 «Пожалей обиженного»

- «Пальцы-медведи»
- «Паровозик едет на полянку »
- «Хоровод»
- «Цветы на полянке»
- «В «Добродею» на самолете»
- «Тихий час для мышат»

Тема 5 «Ссора. Какие чувства приводят к ссоре»

Какие дети знают способы борьбы с трудностями: обратиться за помощью, вспомнить свой прошлый опыт, договориться, изменить своё отношение к проблеме, понять, что трудности встречаются в жизни у всех.

Умение быть доброжелательным, ласковым, делать задание вместе с другими, слышать мнение другого, решать конфликты.

Цель: учить разрешать конфликты

Занятие 9 «Поссорились- помирились»

- «Добрые-злые»
- «Пальцы-звери добрые, пальцы- звери злые»
- «Звери поссорились»
- «Кто больше знает мирилок»
- «Утро-вечер»
- «Тихий час для мышат»

Тема 6 «Я люблю»

Что значит любовь в жизни человека? Ребята вспоминают всех , кого они любят.

Цель: научить показывать чувства любви

Занятия 10 «Я люблю всех людей»

- «Поругаемся руками»
- «Массаж чувствами»
- «Кто пришёл»
- «Пусть всегда будет...»
- «Большой круг-маленький круг»
- «Все, кого я люблю»
- «Ручеёк радости»

Тема 7 «Что такое счастье»

Эти упражнения, направленные на улучшение взаимоотношений с окружающими. Что такое счастье?

Цели:

- развитие коммуникативных навыков
- развитие воображения

Занятие 11 «Страна «Хорошо»

- «Что будет если....»
- «Бабочки»
- «Страна «Хорошо»

- «Ручеёк радости»

Тема 8 «Дружба»

Беседы и игры , направленные на раскрытие таких вопросов как: «Что такое дружба? Кто такой настоящий друг?»

Цель: ознакомить с понятием «дружба»

Занятие 12 «Что такое дружба»

- «Приветствие»
- «Сказка «Незабудка не смогла подружиться»

Занятие 13 «Кто такой настоящий друг?»

- «Мысленная картина»
- «Маша –настоящий друг- потому что...»
- «Настоящий друг в нашей группе»
- «Мои другие друзья»
- «Всем-всем до свидания!»

Тема 9 «Сильный человек-это человек с сильной волей»

Ребята знакомятся с понятием «человек с сильной волей». Учатся преодолевать трудности. Итоговое занятие, на котором проводятся понравившиеся игры и упражнения.

Цели:

- ознакомить с понятием «человек с сильной волей»;
- научить находить выход из разных трудных ситуаций.

Занятие 14 «Сила человека – это сила его воли»

- «Мысленная картина»
- «Сказка «О двух братьях и сильной волей»
- «Щекоталки»
- «Хочукалки»
- «Человек с сильной волей»
- «Всем-всем до свидания!»

Занятие 15 «Я преодолею трудности»

- «Мысленная картина»
- «Если я –котёнок Маша»
- «Я преодолел эти горы»
- «Всем-всем до свидания!»

Занятие 16 «Итоговое»

- «Любимая игра»
- «Чудо дерево»

3.3 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1. Дидактический материал:

По методике Хухлаевой О. В. «Тропинка к своему Я»

- фотографии с изображением различных эмоциональных состояний;
- подборка игр на эмоционально-волевое развитие, на развитие коммуникативных навыков, терапевтических сказок;
- карточки с изображением эмоций;
- разрезные картинки;
- аудиозаписи спокойной музыки, звуков природы.

2. Оборудование:

- телефонные трубки
- детские стульчики
- платочки
- игрушки
- бумага
- мячи разного цвета
- микрофон
- краски, кисточки, карандаши
- колокольчики

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Аллан Дж. Ландшафт детской души. СПб.; Минск, 1997.
3. Андерсон Дж. Думай, пытайся, развивайся. М., 1996.
4. Арьес Ф. Ребенок и семейная жизнь при старом порядке. Екатеринбург, 1999.
5. Баркер Ф. Использование метафор в психотерапии. Воронеж, 1995.
6. Баттерворт Дж., Харрис М. Принципы психологии развития. М., 2000.
7. Блум Г. Психоаналитические теории личности. М., 1996
8. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
9. Бурлакова Н.С., Олешкевич В.И. Проективные методы: теория, практика применения к исследованию личности ребенка. М., 2001.
10. Вачков И.В. Психология для малышей. М.: Педагогика – Пресс, 1996.
11. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
12. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1887.
13. Джебс К. Способность быть счастливым — это и состояние и черта характера // Дошкольное воспитание. 1995. № 7.
14. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
15. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
16. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
17. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
18. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области “Технология”. Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
19. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
20. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
21. Познавательные процессы и способности в обучении //под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
22. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
23. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
24. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
25. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.

26. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр “Эйдос”, 1991.
27. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
28. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
29. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
30. Через самовыражение к самопознанию // составитель Сафонова Л.В. Первоуральск, 1997.
31. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
32. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.
33. Энциклопедия практического самопознания // составитель А.И. Красило. М., 1994.