

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

**Государственное бюджетное учреждение Архангельской области
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-
социальной помощи «Центр психолого-медико-социального
сопровождения «Надежда»
(ГБУ АО «Центр «Надежда»)**

РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

«Мой внутренний мир»

Автор-составитель:
Киричатая Е.В. педагог-
психолог отделения ФЗЖС
«Центр «Надежда»

Архангельск
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Мой внутренний мир» (далее – Программа) является развивающей программой.

Программа направлена на развитие эмоциональной сферы обучающихся первых классов и формирование адекватного поведения посредством улучшения характеристик эмоционального здоровья младших школьников (повышение самооценки младших школьников; развитие способности адекватного эмоционального реагирования; улучшение настроения, самочувствия; снижение тревожности и страхов; развитие доброжелательного отношения к окружающему миру и людям).

1. Актуальность программы

В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. Их выявление и эффективное использование – одна из главных задач возрастной и педагогической психологии. С поступлением ребенка в школу под влиянием обучения начинается перестройка всех его познавательных процессов, приобретение ими качеств, свойственных взрослым людям, поскольку дети включаются в новые для них виды деятельности и систему межличностных отношений.

Однако, по данным исследований (Ивахненко Л.И., 2012; Гамова С.Н., 2014; Березняк Г.П., 2016; Киричатая Е.В., Казакова Е.В. 2017-2020) около 20% первоклассников имеют неблагоприятное эмоциональное состояние, повышенное число страхов, невротических симптомов. Проблемы, связанные с эмоциональным здоровьем школьника, которые проявляются в плохом самочувствии и настроении, высоком уровне тревожности и страхов, низкой самооценке, в неумении адекватно выражать эмоции, могут негативно сказываться на адаптации ребенка к школе, и, как следствие, на его развитии.

Для того чтобы умело использовать имеющиеся у ребенка резервы, школьникам необходимо психологическое сопровождение, включающее развитие характеристик эмоционального здоровья.

Несмотря на актуальность данной темы, в настоящее время в образовательных организациях Архангельской области проводится недостаточно программ для существенного увеличения количества эмоционально здоровых детей младшего школьного возраста.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что комплекс арт-терапевтических техник Программы воздействуют на все характеристики эмоционального здоровья в комплексе. Программа успешно апробирована на первоклассниках в 2021-2022 учебном году в одной из школ г. Архангельска. В рамках Программы дети научатся понимать свои эмоции и управлять ими, сопереживать другим людям, повысят уверенность в себе.

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

Научными и методологическими основаниями Программы являются концепция развития эмоционального здоровья школьников Т.В. Тарабакиной, концепция арт-терапевтического вмешательства А. И. Копытина. В Программе используются арт-терапевтические упражнения.

В 2018-2022 учебных годах было проведено исследование компонентов эмоционального здоровья 420 первоклассников разных школ города Архангельска. По результатам описательных статистик было выявлено, что большинство первоклассников отличаются высоким уровнем страхов; низкой потребностью в общении, страхом ситуации проверки знаний, страхом самовыражения; у половины первоклассников низкий уровень оптимизма; более 1/3 первоклассников имеют усталость и переутомление, низкий уровень субъективного благополучия, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, эмоциональное неблагополучие, фрустрации потребности в достижении, страхов в отношениях с учителем, общей школьной тревожности, низкий уровень управления жизнью; более четверти первоклассников

отличаются высоким уровнем стремления к одиночеству, низким уровнем удовлетворенности отношениями, высокой конфликтностью. В связи с чем разработана и апробирована вышеуказанная Программа, которую вошли следующие методы арт-терапии: сказкотерапия, музыкотерапия, игротерапия, изотерапия, пластилинотерапия.

В качестве площадки для проведения Программы была выбрана одна из общеобразовательных школ г. Архангельска. Результаты диагностики по завершению программы показали ее эффективность. В классе, где была проведена программа, наблюдаются явные улучшения практически всех показателей эмоционального здоровья, в сравнении с контрольной группой, в которой практически все показатели эмоционального здоровья остались на прежнем уровне. Так, согласно результатам статистики, обучающиеся овладели навыками управления своими эмоциями, стали более адекватно их выражать, отработали ситуации, вызывающие страх и тревогу, стали чаще называть близких людей, друзей как ресурс для снятия эмоционального напряжения, актуализировали понятия «любовь», «дружба», «личные границы». Следовательно, можно утверждать, что данная арт-терапевтическая Программа способствуют повышению показателей эмоционального здоровья первоклассников.

3. Практическая направленность Программы

Данная программа носит развивающий характер. Реализация программы способствует развитию характеристик эмоционального здоровья младших школьников.

4. Цель Программы

Развитие характеристик, способствующих укреплению эмоционального здоровья первоклассников.

5. Задачи Программы

1. Обучение распознаванию первоклассниками эмоций;

2. Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования;
3. Стабилизация эмоционального фона первоклассников;
4. Коррекция самооценки первоклассников;
5. Активизация внешних и внутренних ресурсов первоклассников;
6. Развитие у первоклассников доброжелательного отношения к окружающим.

6. Целевая группа

Программа предназначена для детей 7-8 лет.

7. Продолжительность Программы

Программа рассчитана на 10 занятий. Периодичность занятий – 1 раз в неделю.

8. Требования к результату усвоения Программы

В результате участия в программе дети овладеют следующими знаниями, умениями, навыками и компетенциями.

Знаниями:

- о базовых эмоциях и чувствах человека;
- о способах выражения эмоций;
- о приемах управления собственными эмоциями;
- о способах формирования положительного эмоционального фона;
- о методах управления своими тревогами и страхами.

Умениями:

- определять свой эмоциональный фон;
- применять практики саморегуляции, техники конструктивного выражения эмоций;
- использовать приемы управления своими тревогами и страхами.

Навыками и компетенциями:

- реагировать в соответствии с собственными потребностями адекватно ситуации.

9. Система оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов осуществляется посредством:

- обратной связи от участников Программы;
- обратной связи педагогов по итогам Программы.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Наименование занятия	Всего часов (академических)	из них теоретических	из них практических	Форма проведения занятия
1.	Что такое эмоция?	1	0,5	0,5	Дискуссия «Что такое эмоция?», арт-терапевтические техники
2.	Моё настроение	1	0,5	0,5	Дискуссия, Арт-терапевтические техники
3.	Как поступить?	1	0,5	0,5	Дискуссия, арт-терапевтические техники, ролевая игра
4.	Тренируем эмоции	1	0,5	0,5	Арт-терапевтические техники, дискуссия
5.	Я и мои сильные стороны	1	0,5	0,5	Арт-терапевтические техники, игра-имитация
6.	Все получится	1	0,5	0,5	Арт-терапевтические техники, беседа с игровыми

					элементами, игра-имитация
7.	Покажи, кого боишься	1	0,5	0,5	Арт-терапевтические техники, игра
8.	Знакомство с тревогой	1	0,5	0,5	Арт-терапевтические техники, беседа с игровыми элементами
9.	Сердце класса	1	0,5	0,5	Дискуссия с игровыми элементами, арт-терапевтические техники
10.	«Путешествие в мир эмоций»	1	0,5	0,5	Дискуссия, игра
	Итого:	10	5	5	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятие № 1

«Что такое эмоция?»

Цель: погружение в тему Программы и развитие рефлексии.

Материалы: карточки со схематичным изображением эмоций, отрывок мультфильма «Головоломка» на цифровом носителе, игра «крокодил: чувства и эмоции», презентация с карточками эмоций, конверты с названиями эмоций; силуэты человечков, цветные карандаши.

Теория: знакомство с базовыми эмоциями; значение эмоций в жизни человека.

Практика:

1. Просмотр и обсуждение отрывка из мультфильма «Головоломка»

Цель: знакомство учащихся с основными эмоциями.

2. Упражнение «Где живут мои эмоции?».

Цель упражнения: развитие рефлексии у учащихся.

3. Упражнение «Какое же это чувство?».

Цель упражнения: знакомство учащихся с эмоциями и чувствами.

4. Упражнение «Угадай эмоцию».

Цель упражнения: знакомство учащихся с эмоциями.

5. Игра «Эмоциональный крокодил»

Цель игры: формирование положительного настроения у учащихся, знакомство с базовыми эмоциями.

Занятие № 2

«Моё настроение»

Цель: развитие навыков рефлексии, создание условий для формирования положительного эмоционального фона у участников программы.

Материалы: мультимедиа, стикеры, комплекты для игры «собери эмоцию», сказка «Солнышко»

Теория: знакомство с понятием «настроение» и важностью сохранять хорошее настроение в течение дня.

Практика:

1. Упражнение «Какое у меня настроение?»

Цель упражнения: сплочение коллектива, развитие рефлексии.

2. Чтение и обсуждение сказки «Про Солнышко»

Цель: развитие рефлексии, определение взаимосвязи между настроением и поступками человека.

3. Игра «Собери эмоцию»

Цель игры: развитие рефлексии, эмоционального интеллекта первоклассников

4. Упражнение «Какое у меня настроение?»

Цель упражнения: сплочение коллектива, развитие рефлексии, подведение итогов занятия

Занятие № 3

«Тренируем эмоции»

Цель: развитие способности адекватного эмоционального реагирования на фрустрирующую ситуацию, способности управлять своими эмоциями.

Материалы: листы бумаги (по 2 на каждого учащегося), цветные карандаши, сказка на бумажном носителе.

Теория: обсуждение ситуаций, в которых трудно управлять своими эмоциями и формирование стратегии адекватного эмоционального реагирования.

Практика:

1. Чтение сказки про Крабика

Цель: развитие рефлексии.

2. Рисование Краба, с последующим обсуждением

Цель: анализ значимости управлять своими эмоциями.

Занятие № 4

«Как поступить?»

Цель: развитие способности адекватного эмоционального реагирования на фрустрирующую ситуацию.

Материалы: цифровой носитель с мультфильмом «Про Миру и Гошу», карточки с изображенными фрустрирующими ситуациями, игрушечный Мишка-Топтыжка (или картинка).

Теория: понятия «плохой поступок», значимость проявления эмпатии, сочувствия, способности пойти на контакт после ссоры.

Практика:

1. Просмотр мультфильма «Про Миру и Гошу»

Цель: развитие умения адекватно выражать эмоции.

2. Чтение истории «Про Задиру»

Цель: развитие умения адекватного эмоционального реагирования

3. Упражнение «Тренируем эмоции»

Цель упражнения: формирование положительного настроения у учащихся.

4. Упражнение «Как поступить?»

Цель упражнения: развитие умения адекватного эмоционального реагирования.

Занятие № 5

«Я и мои сильные стороны»

Цель: развитие адекватной самооценки

Материалы: мишка (или мяч)

Теория: понятие любви к себе, ее значимости.

Практика:

1. Упражнение «Конкурс хвастунов».

Цель упражнения: повышение самооценки, формирование доброжелательных отношений в коллективе.

2. Упражнение «Чем я хорош?»

Цель упражнения: повышение самооценки, осознание собственных ресурсов.

Занятие № 6

«Все получится!»

Цель: развитие адекватной самооценки

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши.

Теория: обсуждение понятия «уверенность в себе», важности отмечать свои положительные стороны.

Практика:

1. Упражнение «Поза уверенного человека»

Цель упражнения: повышение самооценки и уверенности в себе, снятие мышечных зажимов.

2. Чтение и анализ сказки «Гусеница-крапивница»

Цель: развитие адекватной самооценки.

3. Арт-терапевтическая техника «Я – герой сказки»

Цель техники: повышение самооценки, осознание собственных ресурсов и хороших качеств.

Занятие № 7

«Покажи, кого боишься»

Цель: создание условий для снижения уровня тревожности и страхов у младших школьников.

Материалы: распечатанные и вырезанные фигурки приведений (5 штук), листы бумаги на каждого ученика, цветные карандаши, пластилин, газетки или коврики на парты для работы с пластилином.

Теория: значение страха в жизни человека.

Практика:

1. Игра «Найди приведение»

Цель упражнения: снижение уровня тревожности, создание благоприятного эмоционального фона.

2. Упражнение «Нарисуй свой страх»

Цель упражнения: снижение уровня психоэмоционального напряжения.

3. Упражнение «Превращалки»

Цель упражнения: снижение уровня тревожности, страхов.

Занятие № 8

«Знакомство с тревогой»

Цель: создание условий для снижения уровня тревожности и страхов у младших школьников.

Материалы: пластилин разных цветов, покрытие для парты.

Теория: обсуждение положительного и отрицательного влияния страха на жизнь младшего школьника.

Практика:

1. Упражнение «Зайки и слоны»

Цель упражнения: снижение психоэмоционального и мышечного напряжения.

2. Упражнение «Лепка тревоги»

Цель упражнения: снижение уровня тревожности и страхов.

3. Упражнение «Сосулька»

Цель упражнения: снижение мышечного напряжения.

4. Упражнение «Амулет»

Цель упражнения: снижение уровня тревожности и страхов.

Занятие № 9

«Сердце класса»

Цель: развитие доброжелательного отношения к окружающим.

Материалы: большое сердце, вырезанное из ватмана, цветные карандаши, стикеры.

Теория: обсуждение важности сохранять благоприятные отношения с окружающими.

Практика:

1. Упражнение «Солнышко»

Цель упражнения: сплочение коллектива, создание благоприятного эмоционального фона в классе, развитие доброжелательного отношения друг к другу.

2. Упражнение «Сердце класса»

Цель упражнения: развитие доброжелательного отношения друг к другу.

Занятие № 10**«Путешествие в мир эмоций»**

Цель: подведение итогов программы.

Материалы: мини-мультфильмы с разными эмоциями, конверты с названиями основных эмоций, напечатанные конфликтные ситуации, ватманы, стикеры, фломастеры.

Теория: важность понимания эмоций, бережного отношения друг к другу.

Практика:

1. Задание «Угадай чувство»

Цель: актуализация основных эмоций, чувств.

2. Задание «Совет главному герою»

Цель: актуализация способов решения конфликтных ситуаций.

3. Обсуждение «Наши хорошие качества»

Цель: повышение самооценки, укрепление отношений в коллективе.

4. Задание «Что поднимает мне настроение»

Цель: актуализация способов управления эмоциями.

5. Задание «Эмоциональный крокодил»

Цель: создание благоприятного эмоционального фона, развитие рефлексии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бекиш, М. А. Приемы, используемые на уроках и во внеурочной деятельности / М. А. Бекиш // Начальная школа. – 2019. – № 11. – С. 43-45
2. Белинская, Е. В. Сказочные тренинги для дошкольников и младших школьников / Э. М. Белинская – М.: Академия, 2018. – 214 с.
3. Веракса, А. Н. Практический психолог в детском саду: Пособие для психологов и педагогов / А. Н. Веракса, М. Ф. Гуторова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. – 144 с.
4. Войтенко, Т. П. Игра как метод обучения и личностного развития: метод. пос. для педагогов начальной и средней школы / Т. П. Войтенко. – Калуга: Адель, 2018. – 361с.
5. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб: Речь, 2000. – 310 с.
6. Котко, О. Н. Психологические игры с родителями сценарии мероприятий / О. Н. Котко // Психолог в школе. – 2018. – № 5. – С. 24-37.
7. Никитина, Н. Б. Коррекционно-развивающая работа психолога с эмоциональной сферой ребенка дошкольного и младшего школьного возраста / Н. Б. Никитина // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. – 2011. – № 1 (25). – С. 134-140