

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение гимназия «Интеллект»**

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР

_____ Л.Н. Шонина
« » _____ 2024 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор гимназии «Интеллект»

_____ Т.Н. Чеченкова
« 01» сентября 2024 года

**Программа психопрофилактических занятий
«Психологическая азбука»**

Автор – составитель:

педагог-психолог

МБОУ гимназии «Интеллект»

Бояркина О.В.

Преподаватель:

педагог-психолог

МБОУ гимназии «Интеллект»

Бояркина О.В.

Ессентуки

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Рекомендации к условиям и организации занятий
4. Тематический план психопрофилактических занятий
«Психологическая азбука»
5. Планируемые результаты программы

Программа психопрофилактических занятий «Психологическая азбука»

«Я – это Я.

Во всём мире нет никого в точности такого же, как Я.

Мне принадлежат все мои победы и успехи.

Все мои поражения и ошибки.

Я принадлежу себе, потому Я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно!»

В. Сатир

Пояснительная записка

Любой специалист – представитель профессий типа «человек – человек», – приступив к самостоятельной работе, быстро обнаруживает, что для успеха мало только профессиональных знаний и умений. Требуется нечто большее: умение слушать собеседника и точно выражать собственные мысли, чувствовать эмоциональное состояние партнёра по общению, вникать в мотивы его поведения, устанавливать доброжелательные отношения в межличностных контактах. Особенно остро необходимость этих умений чувствуется в сфере образования, где речевое и эмоциональное общение на занятиях и вне их даёт тот сплав воспитательных воздействий, который в ближайшей перспективе не сможет обеспечить никакая современная компьютерная обучающая система.

Существуют проблемы, с которыми сталкиваются обычные люди в своей жизни и необходимо умение их распознавать и справляться с ними. Если груз проблем превышает допустимую для данного человека норму, его реакции на мир и самого себя становятся необычными, окружающие начинают называть его “слишком нервным”, “невротиком”, “психопатом” или другими обидными словами. Возникает желание измениться, сделать свою жизнь более гармоничной, но не получается...

В нашем обществе недостаточно развита психологическая культура, которая призвана помочь человеку лучше разобраться в своих проблемах и отношениях с другими людьми.

Психологическая культура – это забота о своём психическом здоровье, умение выходить из психологических кризисов самому и помогать близким людям. В психологической культуре выделяют три основных компонента:

- самосознание и самооценку;
- познание других людей;
- умение управлять своим поведением, эмоциями, общением.

Осознанное и неосознанное влияние родителей и воспитателей является определяющим для формирования характера ребенка и влияет на качество всей его последующей жизни, что отражено в психологической концепции "сценария" жизни, разработанной в теории транзактного анализа. Ошибки в воспитании, которые могут быть легко скомпенсированы на соответствующих стадиях развития ребенка психологически грамотными действиями родителей и воспитателей, могут привести в дальнейшем к серьезным нарушениям личности подростков и взрослых и явиться истоками антисоциального поведения, алкоголизма, наркомании, что потребует значительных усилий общества для их преодоления.

Для составления программы использовалась литература следующих авторов:

О.В. Хухлаева; И.В. Дубровина; Н. Джиноттом; Т. Гордон; Джин Иллсли Кларк (J. Illsley Clarke, Self-Esteem: A Family Affair; Growing Up Again и др.); Э. Берн; Стюарт Я. и Джойнс В.; П. Левин; В.Е.Гусаковский, А.В.Палагин;

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основной *целью* программы психопрофилактических занятий по психологии «Психологическая азбука» является формирование и

профилактика нарушений психологического здоровья детей, а также выполнение возрастных задач развития.

Соответственно можно выделить следующие *задачи программы*:

- 1) формирование у учащихся умения принимать самого себя и других людей, при этом осознавая свои и чужие достоинства и недостатки;
- 2) развитие личностной рефлексии детей: умения осознавать свои и чужие эмоции, чувства, причины своих и чужих поступков;
- 3) формирование потребности в саморазвитии и самоизменении у ребенка;
- 4) развитие умения в трудной ситуации находить силы внутри самого себя и принимать ответственность за свою жизнь на самого себя;
- 5) расширение пассивного и активного психологического словаря детей.

Помимо общих задач, характеризующих всю программу в целом, мы выделили также специфические задачи для каждого конкретного класса и возраста. Таким образом, мы учитывали не только универсальные возрастные особенности школьников, но и те возрастные задачи и проблемы, которые по научным данным и нашим собственным наблюдениям характерны для учеников школы. Ниже в таблице представлены выделенные нами приоритеты в психопрофилактической групповой работе с учениками разных классов школы.

Цель работы с родителями: освоение родителями и воспитателями знаний и навыков взаимодействия с детьми с учетом долговременных психологических последствий. В процессе тренинга происходит освоение принципов и навыков воспитания ребенка в соответствии с задачами каждой возрастной стадии его развития. Другой задачей тренинга является освоение методов разрешения проблем семьи и преодоления трудностей, возникающих в процессе воспитания.

РЕКОМЕНДАЦИИ К УСЛОВИЯМ И ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Занятия по психологии проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия - 30 - 40 минут. По форме и содержанию подобные занятия скорее подходят на тренинги.

Занятия по психологии рекомендуется проводить в классной комнате, с подключением и использованием не только ее учебного (парт, доски), но и игрового пространства (ковра, дивана, зоны отдыха). Использование учебного пространства во время занятий психологии важно, так как именно его младшие школьники воспринимают как сигнал к началу урока и активной работе. С другой стороны, урок психологии — необычный урок, и для достижения некоторых его целей необходима свободная, игровая и творческая деятельность детей, поэтому без «игровой» не обойтись. Ведущему необходимо научиться соблюдать баланс между двумя зонами: учебной и игровой, так как преобладание одной из них может привести либо к утомлению и потере интереса детей, либо к проблемам в дисциплине. Этот баланс нужно регулировать по ходу занятия: к примеру, если психолог чувствует, что дети «разбуянились» на коврик, можно вернуть их на места за партами и т.д.

Приведем общую схему построения, структуру каждого занятия. Любое занятие по психологии начинается и заканчивается особыми *ритуалами приветствия и прощания*. Это необходимо для того, чтобы настроить детей на работу и на выход из нее. После приветствия следует *психологическая разминка* — упражнение, вводящее учащихся в тему занятия, подготавливающее восприятие основного материала урока. Далее следует непосредственно *основное содержание занятия*, отражающее цель и задачи урока. Заканчивается урок *ритуалом прощания*. Стоит подчеркнуть, что ритуалы приветствия, прощания, а также психологическая разминка обычно проводятся на коврике.

Схема построения занятия по психологии:

1. Ритуал приветствия.

2. Психологическая разминка.
3. Основное содержание занятия.
4. Ритуал прощания.

К каждому занятию по психологии ведущий заранее готовит необходимые материалы, реквизит. Для проведения занятий необходимо завести с детьми альбомы для рисования или тетради. В практических пособиях детям предлагается три типа заданий: задания для работы в классе, на уроке, задания для самостоятельного выполнения дома, а также задания для совместного выполнения с родителями. Особую важность представляют именно последние задания, поскольку совместная работа ребенка со значимым взрослым способствует установлению более тесного эмоционального контакта между ними. Кроме того, во взаимодействии со взрослым ребенок способен освоить тот материал, который является для него «зоной ближайшего развития» (Л.С. Выготский), т.е. заделом на будущее.

Несколько слов о правилах психологических занятий. Необходимо проговорить с детьми следующие правила: *конфиденциальность* — то, что обсуждается на занятии, не должно выходить за пределы класса; *безоценочность* — на уроках психологии нет отметок и оценок, правильных и неправильных ответов, каждый имеет право выражать свое мнение; *«правило одного микрофона»* — когда один человек говорит, другие слушают и не перебивают и др. Правила могут дополняться и меняться по мере надобности.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АЗБУКА»

№ п\п	Содержание темы	Кол-во часов
«В САМОМ НАЧАЛЕ ПУТИ» (1 класс)		
«Путешествие в Мир Эмоций»		
1	Тема I. Я — школьник!	
	- Знакомство. Введение в мир психологии –	1
	- Я — первоклассник!	1

	- Правила школьной жизни.	2
	- Правила и права.	2
	- Моя школьная жизнь.	1
	- Школа моей мечты.	1
	Тема II. Мир Эмоций.	
	- Мимика и Жесты — Язык Мира Эмоций.	3
	- Город Радости и Веселья.	2
	- В Городе Радости только добрые слова!	2
	- Остров Страха и его обитатели.	3
	- Смешные жители Острова Страха.	2
	- Все бывают на Острове Страха.	2
	- Мы умеем побеждать страх!	1
	- Пещера гнева.	3
	- Откуда берется гнев?	2
	- Может ли гнев быть полезным?	2
	- Обиженная Деревня.	3
	- Прощение растворяет обиды	2
	- Гора Стыда.	3
	- Мы владеем разными эмоциями!	2
	Тема III. Мир Качеств.	
	- Мешок хороших качеств.	2
	- «Темные» и «светлые» качества.	2
	- Умение видеть «светлые» качества.	1
	- У кого какие качества?	1
	- Салют качеств.	1
	Тема IV. Развиваем познавательные процессы	
	- Что нам помогает в школе? Что делает нас умными?	4
	- Восприятие, наблюдательность	4
	- Внимание. Как научиться быть внимательным.	4
	- Память.	4
	- Мышление.	4
	- Воображение	3
	Всего часов	68
«НЕ ОТСТАВАЙ» (2-4 классы)		
«Путешествие в Мир Дружбы и Сотрудничества»		
	Тема I. Я и моя школа.	
	- Я — Ученик!	1
	- Мой успех в школе.	1
	- Мое отношение к оценке.	1
	- Как я оцениваю себя сам.	1
	- Мои мечты о школе.	1
	- Мой Класс.	1
	Тема II. Мир Дружбы и Сотрудничества.	
	- Что такое Дружба?	1
	- Зачем нужна Дружба?	1
	- Настоящий Друг — какой он?	1
	- Умею ли я дружить?	1
	- Что мешает Дружбе?	1
	- Меняемся ради Дружбы!	1
	- Что такое конфликт?	2

	- Для чего нужен конфликт?	1
	- Учимся разрешать конфликты!	2
	- Стратегии разрешения конфликтов.	2
	- Я умею принимать Другого!	1
	- Я умею понимать Другого!	1
	- Что такое сотрудничество?	1
	Тема III. Мой внутренний мир.	
	- Мир каракулей.	1
	- Моя тайна.	2
	- Мой мир эмоций.	2
	- Сказочные превращения.	1
	- Мы испытываем разные чувства	2
«Путешествие по Внутреннему Миру»		
	Тема I. Знакомство с Самостоятельностью.	
	- Что такое самостоятельность?	1
	- Зачем нужна самостоятельность?	1
	- Моя самостоятельность.	2
	- Развиваем самостоятельность.	1
	Тема II. Мой Внутренний Мир: кто я и каким меня видят Другие?	
	- Кто я?	2
	- Мои увлечения.	1
	- Мои роли.	1
	- Осваиваем новые роли.	1
	- Люди отличаются друг от друга своими качествами	2
	- Мои разные качества.	2
	- Я глазами Других.	1
	- Самое хорошее и важное качество	1
	- Преодолеваем себя!	1
	- Я могу, я умею!	1
	- Мои достижения.	1
	- Мои ресурсы.	1
	Тема III. Учимся общаться.	
	- Трудности второклассника в школе, дома, на улице	1
	- Школьные трудности	2
	- Домашние трудности	2
	- Что такое общение?	2
	- Умение общаться.	1
	- Стили общения.	2
	- Ведущий – ведомый.	1
	- Я терпим к Другому.	2
	- Мои границы.	2
	- Наше сотрудничество.	1
	- Наша дружба.	1
«Путешествие в мир будущего» (3-4 классы)		
	Тема I. Я взрослею!	
	- Мое детство.	1
	- Однажды, когда я был маленьким...	1
	- Встреча с детством.	1
	- Мои изменения.	1

	- Трудности взросления.	1
	- Я рассуждаю, как взрослый!	1
	- Критерии взрослости.	1
	Тема II. Моя самостоятельность.	
	- Мои новые возможности.	1
	- Моя ответственность.	1
	- Я самостоятелен!	1
	- Сила моего слова.	1
	- Сила моего «Я».	2
	Тема III. Мои права и обязанности.	
	- Что такое права?	2
	- Мои обязанности. Что это такое?	2
	- Моя свобода — мои права	2
	Тема IV. Мое Будущее.	
	- Мои сны	2
	- Я умею сочинять	2
	- Мои мечты	2
	- Фантазии и ложь	2
	- Я и моя школа	2
	- Что такое лень	2
	- Я и мой учитель	2
	- Как справляться с «Немогучками»	3
	- Я и мои родители	3
	- Я умею просить прощения	2
	- Почему родители наказывают детей	2
	- Я и мои друзья	2
	- Настоящий друг	2
	- Трудности в отношениях с друзьями	2
	- Ссора и драка	2
	- Мой выбор, мой путь	3
	- Мой внутренний мир	2
	- Что значит верить?	2
	- Моя будущая жизнь	2
	- На распутье дорог	2
	- Я ставлю цели	2
	- Моя мечта	2
	Всего часов	68
«ШАГ ЗА ШАГОМ» (5-8 классы)		
	Тема I. «Учимся общаться и дружить»	
	Умение знакомиться с людьми. Техники при знакомстве.	2
	Почему люди ссорятся? Причины непонимания между людьми.	2
	Техники эффективного общения с людьми.	4
	Как понимать человека без слов? Техники невербального общения.	4
	Тема II. «Уверенность в себе»	
	Почему мы чего-то боимся?	2
	Умение сказать "нет".	2
	Я люблю себя.	2

	Тема III. «Кто я?»	
	Мой характер: положительные и отрицательные качества.	2
	Что я могу? Мои способности.	2
	Мои интересы.	2
	Все люди разные. Как находить с ними контакт?	2
	Как использовать свои сильные стороны.	2
	Тема IV. «Решаем конфликты»	
	Почему возникают конфликты?	2
	Способы ухода от конфликта.	2
	Учимся слушать и слышать.	2
	Учимся правильно выражать то, что нам не нравится.	2
	Бесконфликтное общение. Компромисс	2
	Тема V. «Я люблю учиться»	
	Почему я не люблю школу?	2
	Что я люблю делать? Чему я люблю учиться?	2
	Учусь ли я вне школы? Учимся не говорить: "не знаю".	2
	Мое будущее. О чем я мечтаю?	2
	Чем мне помогает школа?	2
	Тема VI. «Мои эмоции»	
	Как различать эмоции?	2
	Негативные эмоции: как с ними бороться?	2
	Гнев: отреагирование.	2
	Агрессия.	2
	Страх.	2
	Обида.	2
	Отчаяние.	2
	Положительные эмоции: как их дарить людям?	2
	Всего часов	68
«НА ПЕРЕПУТЬЕ» (9-11 КЛАССЫ)		
	Тема I. «Введение в психологию семьи»	
	Введение в психологию семьи	3
	Психология половых различий	2
	Любовь и добрачное ухаживание	3
	Психология супружеской совместимости	3
	Супружеская адаптация и семейные кризисы	3
	Межличностные взаимодействия супругов	4
	Традиции и элементы истории создания семьи в разных странах и конфессиях	2
	Тема II. «Я – и мои чувства»	
	Как различать эмоции	4
	Негативные эмоции: как с ними бороться	2
	Гнев: отреагирование	4
	Агрессия	4
	Страх	4
	Обида	2
	Отчаяние	2
	Положительные эмоции: как их дарить людям	4
	Тема III. «Профессиональное самоопределение.	

	Готовимся к экзаменам»	
	Основные трудности	2
	Советы по подготовке к экзаменам	2
	Поведение во время экзамена	1
	Как справиться со стрессом на экзамене?	2
	Память и приемы запоминания	2
	Методы работы с текстами	2
	Боремся со стрессом	3
	Приемы релаксации	2
	Учимся управлять эмоциями	2
	В поисках своего призвания	4
	Всего часов	68
«ИДЕМ ВМЕСТЕ» (родители с 1-4 классы)		
	«Помогая себе, помогаю своему ребенку»	
	Знакомство.	1
	Ребенок и взрослый: базовая структура взаимоотношений.	4
	Особенности детского развития на разных стадиях	4
	Особенности воспитания детей на разных стадиях развития	4
	Проблемы развития ребенка и их последствия	2
	4 стиля воспитания	2
	Поддерживающие послания	2
	Язык принятия и язык непринятия.	2
	Проблемы детей и проблемы родителей.	2
	Активное слушание — способ решения проблем ребёнка.	2
	«Я-сообщения» как способ решения проблем родителя. Констатирующие и воодушевляющие высказывания.	3
	Конфликты и способ выхода из них.	4
	Поощрения и наказания.	2
	Дисциплина и правила.	2
	Школьные трудности благополучных детей.	4
	Воспитание самостоятельности: шаг за шагом.	2
	Эффективное общение с ребёнком. Как ему научиться?	3
	Эмоциональный контакт с ребенком.	2
	Домашние задания — вместе или сам?	2
	Дети с синдромом дефицита внимания. Как помочь им учиться?	3
	Внутрисемейные отношения и их влияние на развитие ребенка.	4
	Роль родительских ожиданий. Что они могут спровоцировать и породить у детей?	4
	Контроль и ответственность. Территория ребенка, территория родителя	4
	Безусловное принятие ребенка	2
	Помощь родителей. Всегда ли она так необходима?	2
	Всего часов	68

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

1. Повышение общей психологической культуры участников занятий.
2. Создание условий для активной деятельности участников занятий, для продуктивного и гармоничного общения со сверстниками и взрослыми.
3. Психологическое развитие учащихся, стремящихся к раскрытию своего личностного потенциала, направленных на поиск своего места в социуме.
4. Успешное прохождение кризисных этапов жизни учащихся.
5. Гармонизация детско-родительских отношений.