

## Пояснительная записка.

Рабочая программа коррекционно-развивающих занятий «Вместе веселее» для обучающихся 5-х классов, составлена на основе авторской программы «Если вместе - веселее», Р.Ф. Ханнанова, рецензия от 29.08.14г., рецензент: д.п.н., заведующая кафедрой педагогики и психологии ОГБОУДПО Ульяновский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Лукьянова М.И., с использованием арт-терапевтических методик, в том числе авторских(Л.Д. Лебедевой).

Данная программа представляет собой курс коррекционно-развивающих занятий для обучающихся 5-х классов, целью которых является психокоррекция и развитие эмоционально-личностной сферы подростка во время адаптации к новым социальным условиям.

Задачи:

1. Диагностировать адаптационные ресурсы подростка и степени влияния стрессовых ситуаций на эмоциональное состояние.
2. Активизировать ресурсы психики, формировать ощущение защищённости в этом мире.
3. Формировать у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности.
4. Способствовать формированию социальных навыков: умению общаться и взаимодействовать, адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач.
5. Развивать навыки рефлексии и умение разыгрывать роли, без которых затруднено общение.
6. Формировать признание ценности жизни, оптимизм восприятия мира.
7. Воспитывать умение считаться с чужими потребностями; отрабатывать навыки бесконфликтного поведения.
8. Подводить к снижению тревожности, освобождать от чувства скованности.
9. Прививать навыки здорового и безопасного образа жизни.
10. Давать рекомендаций родителям по эмоциональному состоянию подростка в процессе коррекционной работы.

### **Актуальность программы:**

Личность, как объект жизненного процесса подвергается воздействию различных событий жизни как позитивных, так и негативных. Одним из наиболее стрессогенных периодов в жизни школьника является переход из начального звена в среднее, когда максимально усиливается воздействие неблагоприятных факторов на ребенка, что ведет к снижению показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания), работоспособности, появлению нехарактерных

ошибок, снижению успеваемости, повышению уровня тревожности и агрессивности и т.д. В отдельных случаях эмоциональная напряжённость уровень тревожности достигают критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля, что свою очередь ведёт к конфликтным ситуациям в школьном коллективе и в семье, а это может нанести серьезный вред психологическому и физическому здоровью подростка.

Таким образом, программа предназначена для коррекции данных фрустрирующих состояний и развитию навыков здорового и безопасного образа жизни.

Работа с обучающимися осуществляется с помощью психологических подходов: тренингов, арт-терапевтических методик, ролевой игры, использования диагностических методик, введены простейшие релаксационные упражнения, ритуалы приветствия и прощания, рефлексия.

### **Планируемые результаты.**

Формирование универсальных учебных действий.

*Личностные универсальные учебные действия*

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

- ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;
- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий,
- экологическое сознание, знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение к ценностям семьи, признание ценности здоровья, своего и других людей;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

В рамках деятельностного компонента будут сформированы:

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;

- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;

- устойчивый познавательный интерес;

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- выраженной устойчивой учебной мотивации;

- готовности к самообразованию и самовоспитанию;

- адекватной позитивной самооценки;

- устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- эмпатии, как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

*Регулятивные универсальные учебные действия*

**Обучающийся научится:**

- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;

- осуществлять актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;

- основам саморегуляции эмоциональных состояний;

- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

*Коммуникативные универсальные учебные действия*

**Обучающийся научится:**

- учитывать разные мнения в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать её в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- адекватно использовать речь для регуляции своей деятельности;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- организовывать сотрудничество с учителем и сверстниками, планировать общие способы действия;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий, как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- учитывать, отличные от собственной, позиции других людей, в сотрудничестве;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

*Познавательные универсальные учебные действия*

**Обучающийся научится:**

- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- обобщать понятия
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе тренинга, игры; арт-терапевтических техник;
- структурировать, включая умение выделять главное и второстепенное, выстраивать последовательность описываемых событий;

- работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- самостоятельно делать выводы на основе применения действенного метода;
- делать умозаключения и выводы на основе аргументации.

Занятия проводятся в форме групповой психокоррекционной работы, 1 раз в неделю по 40-45 минут.

Данная программа дополняется заданиями из методических пособий:

1. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Кудзилов Д. Б. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
2. Копытин А. И. Руководство по групповой арт-терапии. – СПб.: Речь, 2003. – 320 с.
3. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб.: Речь, 2003. - 256 с. Серия – психологический практикум.

**Тематическое планирование:**

№	Тема	Задачи: формируемые навыки, умения	Количество часов	Дата проведения	
1.	Оригинальное знакомство. Умейте расслабляться.	Введение. Знакомство. Входная диагностика . Навыки самоконтроля и расслабления. Произвольное торможение. В процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия.	1		
2.	Кто я и что думаю о себе.	Первоначальный сбор информации о себе. Выявить начальные знания учащихся о поставленной проблеме. Формировать навыки самоконтроля и расслабления. Развивать навыки самопознания.	1		
3.	Изобретение.	Умение говорить открыто, излагать свои мысли и доказывать свою правоту.	1		

		Снятие тревожности.			
4.	Рисуем автопортрет.	Восприятие самого себя, невербальное общение, тренировка навыков общения, освобождение от скованности. Снятие тревожности.	1		
5.	Комплименты.	Коррекция межличностных негативных отношений в классе.	1		
6.	Свет мой, зеркальце, скажи...	Самовосприятие, тренировка общения, невербальное общение.	1		
7.	Живые картины.	Невербальное общение, развитие актерских навыков, пристальнее взглянуть в себя. Навыки рефлексии.	1		
8.	Характеризуем себя.	Формировать основы социально-критического мышления. Аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонента образом. Использовать адекватные языковые средства для отображения своих мыслей.	1		
9.	Самое хорошее и самое плохое.	Учить основам прогнозирования; более четко и точно выразить свои мысли и чувства. Формировать чувство уверенности в себе и осознание себя в новом качестве. Делать умозаключения на основе аргументации.	1		
10.	Распределяем время.	Умение работать в коллективе, невербальное общение.	1		
11	Ваш дом.	Умение считаться с чужим мнением. Умение делать выводы из практических решений и задач.	1		
12	Фантазии.	Навыки свободного высказывания. Работа с застенчивостью.	1		
13	Экстремальные ситуации.	Расширение ролевого репертуара, реализация организаторских способностей и лидерских качеств в групповой работе.	2		
14					
15	Правила договора. Принятие группового решения.	Умение делать выводы из практических решений и задач. Навыки рефлексии.	1		
16	Правила договора. Выборы.	Умение делать общие выводы из практических решений и задач; развитие умения высказываться, доводя свою мысль до понимания слушающих; умение моделировать ситуацию самостоятельно.	1		
17	Разговор с незнакомцем.	Через роль изменить поведение с целью увеличения позитивных последствий и уменьшения негативных, развивать уверенность в себе. снижение тревожности.	1		
18	С чего начать разговор	Расширение информационного поля учащихся. Формирование умений поддерживать разговор и умений активного слушания. Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества	2		
19	- и имейте что сказать.				

		с партнёром. Осуществлять актуальный контроль на уровне произвольного внимания.			
20	Что такое совесть?	Работа с нравственными понятиями, умение высказываться и аргументировать свое мнение. Осуществлять актуальный контроль на уровне произвольного внимания.	1		
21	Метафора.	Проявление своих творческих и вербальных способностей в совместном создании художественного образа. Понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.	1		
22	За что мы любим или я и другие.	Умение мотивировать свой выбор, принятие другого. Навыки рефлексии.	1		
23	Отражение.	Умение чувствовать партнера, невербальное общение. Навыки рефлексии.	1		
24	Просьба.	Работа с этическими понятиями, умение высказываться и аргументировать свое мнение. Осуществлять актуальный контроль на уровне произвольного внимания.	1		
25	Всеобщее внимание.	Работа с эмоциональными масками. Навыки рефлексии. Снизить уровень конфликтности в коллективе.	1		
26	Язык без слов	Работа с эмоциональными масками. Получить представления о «невербальных средствах общения». Адекватно самостоятельно оценивать выполнения действия; учить основам саморегуляции эмоциональных состояний; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1		
27	Расследование.	Учить основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса. Развивать умение четко представлять образ по описанию, делать умозаключения на основе установления причинно - следственных связей. Отображать в речи содержание совершаемых действий в форме социализированной речи.	1		
28	Я умею лучше всех.	Навыки рефлексии. Работа с самооценкой, с социометрией класса. Формировать умение адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности. Развивать навыки восприятия и понимания других людей. Снизить уровень конфликтности в группе через восприятие других.	1		

29	Рисование в 4-х проекциях.	Обучать умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство. Выбатывать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение с тобой приносило радость окружающим. Формировать основы коммуникативной рефлексии.	1		
30 - 31	«Я - высказывание».	Следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнерам, адекватного межличностного восприятия. Формировать основы социально-критического мышления. Отрабатывать навыки правильного построения предложений в бесконфликтном диалоге.	2		
32 - 33	Итоговые занятия	Определить уровень результативности программы. Диагностика. Программа изучения уровня сформированности УУД в 5-6-х классах.	2		
34	Творческий отчет. Круглый стол.	Создание коммуникативного пространства с помощью эффекта соучастия, способствующего расширению информационного поля участников круглого стола. Обобщение знаний обучающихся по данной программе.	1		

## Приложение 1

### Арт-терапевтическая техника

#### «9 маленьких мандал» (по А. Коробкину)

(коррекция, работа с чувствами и эмоциями)

Участнику упражнения предлагается 9 маленьких окружностей диаметром с чайный бокал и одна большая окружность размером в поперечнике с формат А2. Психолог предлагает в очередности закрашивать маленькие круги-мандалы отталкиваясь от названия эмоций и чувств, например: 1 круг – “грусть”, 2 круг – “удивление”, 3 круг – “страх”, 4 круг – “одиночество” и т. д. – в завершение, стараться предлагать к закрашиванию позитивные эмоции. Набор эмоций для закрашивания мандал подбирается психологом индивидуально по актуальной ситуации подростка. Далее можно проговорить то, когда он испытывал ту или иную эмоцию, где в теле он ощущал её и т. д. Затем берётся большой круг – мандала и на нём психолог просит подростка разместить маленькие мандалы, так как бы ему хотелось. Мандалы приклеиваются, создавая композицию на большом круге. Варианты могут быть самыми различными, но ребёнку мы



говорим, “что любая композиция хороша, мы будем работать с любой мандалой”. Эта техника очень полезна в работе с эмоциями и телом. Если её повторять в начале и в завершении, очень наглядно можно увидеть изменения в энергетике эмоций.





## Приложение 2

### **Рекомендации родителям пятиклассников**

Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах

Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошел твой день в школе?». Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе.

Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.

Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.

Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.

Если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.

Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддержать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в жизни ребенка происходят изменения.

Старайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере. Спокойствие домашней жизни поможет ребенку более эффективно решать проблемы в школе.

В этот период родители должны быть особенно внимательны к своим детям.

Воспитывайте ответственность ребенка за свое здоровье

### **Золотые правила**

- Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом.
- Принимайте ребенка таким, какой он есть, — со всеми достоинствами и недостатками.
- Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.
- Стремитесь понять своего ребенка, загляните в его мысли и чувства; почаще ставьте себя на его место.
- Создайте условия для успеха ребенка; дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
- Не пытайтесь реализовывать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.
- Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.
- Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.
- Не рассчитывайте на то, что ребенок вырастет таким, как вы хотите.
- Помните, что ответственность за воспитание ребенка несете именно вы.

### **Как оказать помощь ребенку в адаптации к школе**

- Самый важный результат такой помощи — это восстановить положительное отношение к жизни, в том числе и к повседневной школьной деятельности, ко всем лицам, участвующим в учебном процессе (ребенок — родители —

учителя). Когда учеба приносит детям радость или хотя бы не вызывает негативных переживаний, связанных с осознанием себя неполноценным, недостаточным любви, тогда школа не является проблемой.

- Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми (вспомните свое детство).
- Сравнить ребенка можно только с ним самим и хвалить только за улучшение его собственных результатов.
- Найдите такую деятельность, в которой ребенок реализует себя, и поддержите ценность этой деятельности. Помогите ему обрести веру в себя.
- Не делите предметы на важные и второстепенные, не внушайте это сыну или дочери. Ребенок, успешный хотя бы по одному предмету (пусть это «всего лишь» физкультура или музыка), позитивно относится к школе и способен преодолевать неудачи на других уроках.
- Терпеливо ждите успехов ребенка. Не воспринимайте его неудачи в учебе как личный провал.
- Ознакомьтесь с требованиями учителя. Часто дети спорят с родителями, доказывая, что у них принято не так.
- Присаживайтесь с ребенком рядом не как надсмотрщики, а как помощники: подправить, посоветовать, вместе поискать.
- У первоклашки должно быть постоянное рабочее место, где ему будет удобно и приятно заниматься.
- Ни в коем случае не позволяйте ребенку садиться за уроки при включенном телевизоре, радио, компьютере. По возможности создайте ему на время подготовки домашних заданий спокойную и тихую обстановку.
- Собирая портфель первоклассник должен сам, ничего не забыть ему поможет расписание занятий.

- Учатся не ради отметок, а ради знаний. Старайтесь показать ребенку практическое применение тех знаний, которые он получает в школе.