

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8» пгт СПИРОВО**

Утверждаю
Приказ № 143
От «29» 09 2024 г.
Директор МОУ СОШ № 8 пгт Спирово
Петрыкина Ю.С.
М.П.



Согласовано
Педагогическим советом
МОУ СОШ № 8 пгт Спирово
Протокол № 2
От «29» 09 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ
«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 8 классов**

(на основе программы развивающих занятий Хухлаевой О.В.)

Программа состоит из восьми психологических курсов
с 1-го по 8-ой класс. Рассчитана на **271** учебный час.

Программа одного курса составляет:
34 часа в год для учащихся 2-8 классов
33 часа для учащихся 1-го класса.

Модификация педагога-психолога
МОУ СОШ № 8 пгт Спирово
Мостовой О.В.

пгт Спирово
2024 г.

Пояснительная записка.

Программа направлена на создание условий для гармоничного развития детей и подростков, в том числе обучающихся с ОВЗ, сохранение и укрепление психологического здоровья учащихся в процессе школьного обучения.

Хухлаева О.В. считает, что психологическое здоровье является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, а также обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни. Таким образом, психологически здоровый ребенок – веселый, активный, самостоятельный и доброжелательный, помогающий и любознательный, инициативный и уверенный в себе, открытый и сопереживающий. Психологическое здоровье Хухлаева О.В. описывает как систему, включающую аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты:

1. Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями собственного Я человека и ценностями Я других людей.

2. Инструментальный компонент предполагает, что человек владеет рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими.

3. Потребностно-мотивационный компонент определяет наличие у человека потребности в саморазвитии. Это означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития.

Программа предназначена для работы с детьми не определенной категории, которые отличаются возрастными или психологическими особенностями, а с детьми переходящими с одной ступени обучения на другую. Анализ многочисленных психологических программ в работе с детьми разного возраста показал, что лишь не многие программы позволяют сохранить преемственность обучения и развития. Такими программами являются программа Селевко Г.К., Дубровиной И.В., Хухлаевой О.В..

Программа психологического курса Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я» предполагает включение младших школьников (1-4 класс) и подростков (5-8 класс) в еженедельные занятия психологией.

Данная программа психологических занятий с учащимися выбрана по следующим причинам:

1. Программа представляет единый цикл занятий, включающий учащихся с 1-го по 8-ой класс.

2. Программа построена с учетом возрастных новообразований.

3. Программа актуальна в связи с увеличением нарушений психологического здоровья у детей.

4. Многообразие методов, используемых в программе, способствуют развитию интереса в изучении психологии.

На занятиях с учащимися 1-6 классов широко используется метод сказкотерапии. До 10-12 лет у детей преобладает «правополушарный» тип мышления. Следовательно, наиболее важная для их развития и социализации информация должна быть передана через яркие образы. Поэтому сказочные и мифологические истории являются лучшим способом передачи ребенку знаний о мире.

Программа групповых занятий обеспечивает не только формирование психологического здоровья, но и формирование основных новообразований.

Изменение программы Хухлаевой О.В. связано с увеличением количества учебных часов, так как предполагается углубление отдельных тем, представление возможности учащимся познавать себя через самодиагностику, введение дополнительных коррекционных методов: арт-терапии, ролевых игр, релаксационных упражнений.

| Класс | Количество часов в авторской программе Хухлаевой О.В. | Количество увеличения часов | Количество часов в адаптационной программе |
|-------|---|-----------------------------|--|
| 1 | 25 | 8 | 33 |
| 2 | 25 | 9 | 34 |
| 3 | 25 | 9 | 34 |
| 4 | 25 | 9 | 34 |
| 5 | 24 | 10 | 34 |
| 6 | 24 | 10 | 34 |
| 7 | 25 | 9 | 34 |
| 8 | 25 | 9 | 34 |

Методологическая основа программы.

Методологической основой программы являются труды:

Карл Роджерс (основы гуманистической психологии)

Эриксон Э. (теория идентичности)

Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. (сказкотерапия)

В основе деятельности психолога по программе «Тропинка к своему Я» лежит гуманистическая психология, основанная Карлом Роджерсом. Принятие человеком себя и принятие окружающих. Основными положениями данного направления являются:

- В отношениях с другими людьми можно добиться большего успеха, если ты можешь воспринимать себя и быть самим собой, принимая себя таким, каков есть.

- Многого можно приобрести, если научишься понимать другого человека, понимать его точку зрения. Дайте возможность людям сообщать о своих чувствах, личном опыте восприятия.

- Научитесь доверять своему жизненному опыту, который вы можете использовать в организации своей мыслительной работы.

- Самым высоким авторитетом является опыт. Он надежен, так как его всегда можно проверить при контакте с другим человеком, поэтому всегда можно исправить встречающуюся ошибку или какой-нибудь недостаток.

- В основе человека лежит стремление к положительным изменениям.

Эриксон рассматривал развитие ребенка в системе социальных отношений. Особенности становления личности зависят от экономического и культурного уровня развития общества, в котором растет ребенок. Ценности и нормы общества передаются детям в процессе воспитания. Ребенок, созревая, проходит ряд стадий, на которой он приобретает определенное качество личности (личностное новообразование). Ядерным образованием личности (от рождения до 17-20 лет) является идентичность. «Идентичность – психосоциальная тождественность – позволяет личности принимать себя во всем богатстве своих отношений с окружающим миром и определяет ее систему ценностей, идеалы, жизненные планы, потребности, социальные роли с соответствующими формами поведения. Идентичность – условие психического здоровья: если она не сложится, человек не находит себя, своего места в обществе, оказывается «потерянным»».

Эго-идентичность предполагает доброжелательность мира по отношению к человеку и в то же время необходимость постоянного движения, развития самого человека. Как считал

Э. Эриксон, эго-идентичность развивается в течение всего жизненного пути человека, причем важнейшими этапами развития являются так называемые нормативные кризисы. По мнению Э. Эриксона, сущностью каждого кризиса является выбор, который человек должен сделать. Выбор осуществляется между двумя альтернативными вариантами решения возрастных задач развития. Ребенок младшего школьного возраста проходит четвертую стадию развития, предшествующую половому созреванию. Данная стадия связана с воспитанием у детей трудолюбия, необходимостью овладения новыми знаниями и умениями. Постигание основ трудового и социального опыта дает возможность ребенку получить признание окружающих и приобрести чувство компетентности. Если же достижения невелики, он остро переживает свою неумелость, неспособность и т.д.. Вместо чувства компетентности образуется чувство неполноценности. Ключевую роль в процессе становления идентичности Э.Эриксон отводил подростковому возрасту, поскольку качественные изменения в этот период появляются более быстро, чем в другое время. Половое созревание обуславливает телесные и эмоциональные изменения. Мышление становится формально-логическое. Резко меняется социальный статус. Вследствие этого происходит частичное разрушение имеющейся с детства идентичности. Наступает период, который можно назвать кризисным. Подростковый кризис связан с поиском и выбором новой взрослой идентичности, новой целостности, нового отношения к себе и миру. Завершение поиска себя, формирование идентичности свидетельствует о позитивном завершении кризиса.

В программе работы с детьми широко используется метод сказкотерапии. Авторитетный психолог в этой области Зинкевич-Евстигнеева Т.Д определяет сказкотерапию как набор способов передачи знаний о духовном пути и социальной реализации человека, как воспитательную систему, сообразную духовной природе человека. Психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка, т.е. «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный.

Методы и приемы работы

В процессе работы используются приемы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы.

Основные методические средства.

1. Психологическая информация.

Эффективным методом, способствующим углублению самосознания учащихся, является изучение психологических понятий. Психологические знания учащимся сообщаются через мини-лекции и беседы. Сообщаемая информация стимулирует к размышлению о себе. Такая форма подачи материала придает занятию сходство с уроком – привычной для ученика формой деятельности, что снижает уровень тревожности учащихся.

2. Психогимнастические игры основываются на теоретических положениях социально – психологического тренинга о необходимости особым образом формировать среду, в которой становятся возможными преднамеренные изменения. Эти изменения могут происходить в состоянии группы как целого, а могут – в состояниях и характеристиках отдельных участников, но они недостаточны для формирования психологического здоровья и не соответствуют возрастным особенностям детей. Для структурирования изменений авторами программы была выбрана структура самосознания личности, предложенная В.С. Мухиной (1999), согласно которой в самосознании выделяется имя человека, притязание на социальное признание, психологическое время личности (ее прошлое, настоящее, будущее), социальное пространство (ее права и обязанности).

Таким образом, в психогимнастических играх у детей формируются:

- принятие своего имени;
- принятие своих качеств характера;
- принятие своего прошлого, настоящего, будущего;
- принятие своих прав и обязанностей.

3. Интеллектуальные задания.

Интеллектуальные задания рекомендуется давать в начале занятия в качестве разогревающих упражнений, настраивающих на работу, организующих ее. Игровая форма способствует активизации познавательной деятельности учащихся. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, овладению понятийным аппаратам, развитию мыслительных операций.

4. Ролевые методы.

Ролевые методы предполагают принятие учащимися ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание своей роли в гротескном, то есть усиленном варианте. Ролевые методы можно разделить на две подгруппы:

- ролевую гимнастику (ролевые действия и принятие ролевых образов);

Метод принятия ролевых образов заключается в принятии социальных и семейных ролей (учитель, бабушка и т.п.), образов неодушевленных предметов (стола, лодки и т.п.). Персонаж изображается при помощи мимики и жестов, может озвучиваться.

- психодрама.

В основе психодрамы может быть разыгрывание расправы с пугающими объектами. При этом либо используется смена ролей (ребенок играет поочередно роли нападающего и жертвы), либо создается ситуация подвига и подключается эмоциональное сопереживание объектам нападения. Также могут быть драматически разыграны или «оживлены» мысленные картинками, составленные детьми, или предложенные ведущим терапевтические сказки. Интересно и эффективно проходят пальчиковые драматизации, то есть разыгрывание этюдов или сказок только пальцами. В ролевых ситуациях учащиеся сталкиваются с реальными случаями, что способствует формированию более эффективных коммуникативных навыков.

Ролевые методы способствуют адекватному ролевому развитию.

5. Коммуникативные игры.

Коммуникативные игры делятся на три группы:

- Игры, направленные на формирование у учащихся умения видеть в другом человеке его достоинства и дать ему вербальное или невербальное поглаживание.
- Игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;
- Игры, обучающие умению сотрудничать.

Коммуникативные игры способствуют развитию навыков общения.

6. Игры, направленные на развитие воображения.

Игры, направленные на развитие воображения, можно разделить на три группы:

- *Игры вербальные* представляют собой либо придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации, либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову.

- *Невербальные игры* предполагают изображение детьми «как можно интереснее», по своему, того или иного живого существа или неживого предмета.

- *«Мысленные картинки»*. Дети закрывают глаза и под музыку (звуки дождя, грома, моря и т.п.) придумывают картинку, а затем рассказывают ее группе. Задание может усложняться тем, что детям дается определенная тема для картинки (например, тема дружбы) или, помимо звукового, добавляется кинестетический раздражитель (детям дают подержать пушистый хвостик или кусочек мрамора и т.п.). Мысленная картинка может «оживляться». Автор картинки выбирает детей на роли героев и предметов своей картинки, объясняет им, где стоять, как двигаться, что говорить. По команде «раз, два, три, картинка оживи» герои, и предметы картинки начинают двигаться, затем все дети хлопают автору и актерам картинки.

7. Задания с использованием терапевтических метафор.

Обычно выделяют следующие компоненты терапевтической метафоры:

- метафорический конфликт, или появление ситуации, в которой герою становится плохо из-за имеющейся у него проблемы (непохожести на других, наличия страхов и т.п.);

- метафорический кризис – наступление невыполняемой для героя ситуации, несущей символику смерти;
 - поиск и нахождение ресурсов внутри себя – открытие героем в себе новых возможностей, необходимых для разрешения кризиса;
 - торжество и праздник – приход ситуации успеха, признание со стороны окружающих.
- Основанные на терапевтических метафорах сказки и притчи способствуют осознанию себя учащимися. В работе с учащимися используется две группы метафор:
- Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями, например, чувством одиночества и т.п..
 - Вторая группа включает в себя сказки скорее развивающего, чем терапевтического характера, способствующие решению возрастных задач развития, приобретению гуманистической жизненной философии.

Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху. Таким образом, у ребенка формируется «механизм самопомощи». Использование притч позволяет выйти на проблемные области.

8. Эмоционально – символические методы основываются на представлении К. Юнга и его последователей о том, что формирование символов отражает стремление психики к развитию и превращение символов или образцов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, сочинения рассказов и стихов, лепки, способствует личностной интеграции. Авторами программы использовались две основных модификации эмоционально-символических методов, предложенных Дж. Алланом.

- *Групповое обсуждение различных чувств*: радости, обиды, гнева, страха, печали, интереса. Как необходимый этап обсуждения используются детские рисунки, выполненные на темы чувств. Причем на стадии рисования иногда исследуются и обсуждаются чувства и мысли, которые не удастся раскрыть в процессе вербального общения.

- *Направленное рисование*, то есть рисование на определенные темы. В данной программе использовалось рисование при прослушивании терапевтических метафор. Детям предлагалось рисовать все, что навеивается метафорой.

Задания на формирование «эмоциональной грамотности» предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

9. Когнитивные методы.

Когнитивные методы основываются на утверждении, что причиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Данный метод способствует изменению негативных установок на позитивные, что развивает уверенность и формирует адекватную самооценку.

10. Дискуссионные методы.

Групповая дискуссия является ведущим методом в социально-психологическом тренинге. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

11. Релаксационные методы построены как антипод стресса. В программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, дыхательные и визуально-кинестетические техники.

- *Метод нервно-мышечной релаксации* предполагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела.

- Из дыхательных техник используются глубокое дыхание и ритмичное дыхание с задержкой.

- *Визуально-кинестетические* техники предполагают использование визуально-кинестетических образов.

Описание программы

Цель программы.

Формирование и сохранение психологического здоровья детей, оказание психологической поддержки.

Задачи программы.

1. Обучение положительному самоотношению и принятию других людей;
2. Обучение рефлексивным умениям;
3. Формирование потребности в саморазвитии.
4. Содействие личностному росту и развитию ребенка.

Критерии и механизмы отслеживания результатов.

1. Позитивная Я-концепция.
2. Высокий уровень развития рефлексии.
3. Адекватная самооценка.
4. Успешное прохождение возрастных кризисов.
5. Адаптированность к социуму.

Структура программы

Программа состоит из восьми психологических курсов, включающих занятия с учащимися с 1-го по 8-ой класс.

Программа рассчитана на 271 учебный час.

Программа одного курса составляет 34 часа в год для учащихся 2-8 классов и 33 часа для учащихся 1-го класса.

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия один учебный час.

Структура программы каждого психологического курса состоит из трех разделов.

1. Вводная часть (Введение).

Цель: создание уровня открытости, доверия, эмоциональной свободы, сплоченности в группе.

Вводная часть включает в себя одно занятие, рассчитанное на один урок, и предполагает входную диагностику, коммуникативные упражнения и введение в курс программы.

2. Основная часть (Тематические занятия).

Цель: решение вопросов содержательного характера.

Основная часть состоит из тематических занятий. В курс программы включено 31-32 тематических занятия, каждое занятие рассчитано на один урок.

3. Заключительная часть (Обобщение).

Цель: получение обратной связи от участников занятия и закрепление психологических знаний.

Заключительная часть включает одно занятие, рассчитанное на один урок, которое состоит из большой психологической игры и итоговой диагностики.

Структура занятия состоит из трех частей.

1 часть занятия (разминка) решает задачи создания эмоциональных условий работы в группе учащихся, работоспособности участников.

2 часть занятия (основная) включает различные методы работы направленные на раскрытие темы занятия.

3 часть занятия включает упражнения на получение обратной связи.

На занятиях работа осуществляется по четырем направлениям:

- **Аксиологическое направление** предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.
- **Инструментальное направление** - формирование личностной рефлексии: умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков; строить жизненные планы.
- **Потребностно-мотивационное направление** – формирование умения находить в трудных ситуациях внутренние ресурсы, принимать на себя ответственность за свою жизнь, делать выбор, а в целом – развитие потребности в самоизменении и личностном росте.
- **Развивающее направление** – формирование чувства «умелости» и «компетентности», качественно нового уровня развития произвольной регуляции поведения и деятельности, способствует переориентации детей с оценок взрослого на группу сверстников.

Групповые занятия со школьниками организуются на основе следующих принципов:

- **Принцип недирективности формирования психологического здоровья.**
Психолог не программирует конкретные изменения и сроки их появления у детей, а создают условия для изменений, организуя вокруг детей определенное феноменальное поле.
- **Принцип опоры на внутренние ресурсы и самостоятельность детей.**
- Психолог побуждает детей к самостоятельному поиску решения, акцентируя их ответственность за собственные выборы.
- **Принцип жизненного оптимизма.**
- Психолог формирует способности и стремления ребенка лично развиваться даже в неблагоприятных обстоятельствах.

Эти принципы определяют стратегию и тактику профилактики и формирования психологического здоровья детей.

Требования к уровню подготовки учащихся.

- Наличие у ребенка позитивного образа «Я», позитивного самоощущения, а также в целом позитивного восприятия окружающего мира.
- Высокий уровень развития рефлексии, то есть умение осознавать свое внутреннее состояние, причины и последствия своего поведения, знание своих личностных качеств, проблем и ресурсов.
- Наличие стремления улучшить качество основных видов деятельности – общения, учебы, спортивных занятий и т.п..
- Сформированность соответствующих возрасту новообразований.
- Адаптированность к социуму.

Контрольно-измерительные материалы.

1. Кондаш О. «Шкалы социально-ситуативной тревожности».
2. Прихожан А.М. «Шкала тревожности ребенка» (адаптированная методика Кондаша).
3. Панченко С. Проективная методика «Школа зверей».
4. Осницкий А.К. Опросник социально-психологической адаптированности.
5. Хоментаскас Г.Т. Проективная методика «Моя семья».

Учебно-тематическое планирование

| Класс | № темы | Название темы | Кол-тво часов |
|----------------|--------|---|---------------|
| 1 класс | 1. | Введение в мир психологии | 1 час |
| | 2. | Я – школьник. | 11 часов |
| | 3. | Мои чувства | 20 часов |
| | 4. | Обобщение | 1 час |
| 2 класс | 1. | Введение | 1 час |
| | 2. | Вспомним чувства | 3 часа |
| | 3. | Чем люди отличаются друг от друга | 19 часов |
| | 4. | Какой Я – Какой Ты | 10 часов |
| | 5. | Обобщение | 1 час |
| 3 класс | 1. | Введение | 1 час |
| | 2. | Я - фантазер | 6 часов |
| | 3. | Я и моя школа | 6 часов |
| | 4. | Я и мои родители | 4 часа |
| | 5. | Я и мои друзья | 7 часов |
| | 6. | Что такое сотрудничество? | 9 часов |
| | 7. | Обобщение | 1 час |
| 4 класс | 1. | Введение | 1 час |
| | 2. | Кто я? Мои силы, мои возможности | 12 часов |
| | 3. | Я расту, я изменяюсь | 3 часа |
| | 4. | Мое будущее. Каким я хотел бы стать в будущем? | 4 часа |
| | 5. | Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? | 4 часа |
| | 6. | Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? | 9 часов |
| | 7. | Обобщение | 1 час |
| 5 класс | 1. | Введение в мир психологии | 1 час |
| | 2. | Я - это Я | 9 часов |
| | 3. | Я имею право чувствовать и выражать свои чувства | 6 часов |
| | 4. | Я и мой внутренний мир | 3 часа |
| | 5. | Кто в ответе за мой внутренний мир? | 4 часа |
| | 6. | Я и Ты | 6 часов |
| | 7. | Мы начинаем меняться | 4 часа |
| | 8. | Обобщение. | 1 час |
| 6 класс | 1. | Введение | 1 час |
| | 2. | Агрессия и ее роль в развитии человека | 10 часов |
| | 3. | Уверенность в себе и ее роль в развитии человека | 10 часов |
| | 4. | Конфликты и их роль в усилении Я | 8 часов |
| | 5. | Ценности и их роль в жизни человека | 4 часа |
| | 6. | Обобщение | 1 час |
| 7 класс | 1. | Введение | 1 час |
| | 2. | Эмоциональная сфера человека | 8 часов |
| | 3. | Социальное восприятие: как узнавать другого человека | 13 часов |
| | 4. | Межличностная привлекательность: любовь, дружба | 11 часов |
| | 5. | Обобщение | 1 час |
| 8 класс | 1. | Введение | 1 час |
| | 2. | Я-концепция и ее ключевые компоненты | 8 часов |
| | 3. | Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель | 6 часов |
| | 4. | Эмоциональный мир человека | 13 часов |
| | 5. | Мотивационная сфера личности | 5 часов |
| | 6. | Обобщение | 1 час |