**ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА**

**ПЕДАГОГ – ПСИХОЛОГ РОССИИ – 2020**

**ЗАЩИТА РЕАЛИЗУЕМОЙ ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ**

Описание реализуемой психолого–педагогической практики.

«Программа по формированию у детей младшего школьного возраста позитивной «Я-концепции»

 « Я есть!»»

**Программа составлена**

**педагогом – психологом МБОУ «СОШ№27»**

**Хулалмагомедовой Аминат Хулалмагомедовной**

**Республика Дагестан**

**г. Махачкала**

**2020 г.**

 **Общая информация о программе:**

**Наименование программы**.

 Программа по формированию у детей младшего школьного возраста позитивной «Я-концепции», « Я есть!»

**Направленность программы.**

 Образовательный процесс ориентирован на личностное развитие ребёнка, способного к креативному, необычному решению возникающих проблемных ситуаций, умеющему спрогнозировать свои действия, гибко менять стратегию и тактику своих поведенческих реакций с учетом возникающих изменений. Поэтому вопрос формирования психологической устойчивости личности ребёнка к неблагоприятным факторам среды – «ресурсной базы» для конструктивной социализации — одна из основных задач психолого-педагогического сопровождения. Важно помочь ребёнку в понимании самого себя и своего места в современной жизни, во взаимодействии с детьми и взрослыми, в поиске своих ресурсов, утверждении веры в себя и свои возможности, стремлении к преодолению трудных жизненных ситуаций.

 Дети младшего школьного возраста еще мало осознают свои переживания, не всегда способны понять их причины. На трудности младший школьник чаще всего отвечает гневом, страхами, обидой. И, как следствие, - закрепляется образ бесперспективного будущего. Исходя из этого, эмоциональное благополучие ребёнка имеет очень важное значение.

 Работа по данной программе направлена на создание оптимальных условий для изменения ценностного отношения ребёнка к себе и своей жизни, оказание помощи в формировании его личностной ответственности за своё поведение, поддержку (восстановление) личностного и социального статуса обучающегося, а также стимулирование продуктивных моделей поведения. Основным методом работы была выбрана игра. Игра воспринимается детьми как привычный вид деятельности, а значит, безопасна, что позволяет быстро наладить контакт с детьми, а самое главное, обойти те защитные механизмы, которые были сформированы ранее, и обеспечить более эффективную реализацию поставленных задач. Само использование игры как метода работы с детьми младшего школьного возраста не ново, но сейчас в арсенале педагога психолога появились новые инструменты в рамках этого метода: социально-психологические настольные игры, игровые платформы. Эффективным инструментом работы являются и авторские игры, созданные и апробированные в ходе работы по данной программе и с успехом используемые в ходе реализации других профилак- тических и коррекционных программ. Также в работе используются игры, обремененные психологическим компонентом, и игры, модифицированные под решение определённых психолого-педагогических задач.

 Современный мир – это мир технического и технологического прогресса и как следствие – всё больше внимания уделяется обучению новым технологиям. Уже невозможно представить ребенка, не умеющего пользоваться компьютером, сотовым телефоном, планшетом и прочими гаджетами, что, безусловно, дает неограниченные возможности развития, но, в то же время, несёт опасность зависимости. Стараясь загрузить ребёнка как можно большим объемом развивающей информации, забываем о личностной составляющей, самовосприятии ребёнка. Поэтому актуальной задачей является создание условий для формирования личности, не только имеющей большой багаж знаний и умений, но и позитивно настроенной на жизнь, то есть максимально приспособленной к жизни.

 **Необходимость формирования позитивной «Я-концепции» у младших школьников подтверждается и государственными документами: ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (формирование личностных УУД детей один из аспектов ФГОС НОО).**

 Основными направлениями работы по программе является:

1.Психодиагностика направлена на выявление состояния ребёнка на текущий момент и наблюдение за динамикой развития ребенка в условиях целенаправленной профилактической работы.

2.Психологическое консультирование, направленное на оказание помощи родителям, педагогам в решении проблемных вопросов связанных с развитием, обучением и воспитанием младших школьников.

3.Профилактическая работа, направленная на гармонизацию и оптимизацию личности ребенка, и формирование у него позитивного образа будущего.

 Таким образом, актуальность обусловлена возможностью в рамках данной программы помочь младшему школьнику в становлении его как гармоничной личности, в приобретении умения адаптироваться к постоянным системным изменениям современной жизни и выстраивать позитивный образ будущего, а значит быть успешным.

**Разработчик программы**:

Педагог-психолог МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №27»: Хулалмагомедова А.Х.

**Место реализации программы:**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №27» г.Махачкала, пр.И.Шамиля, 85а, тел.  +7(8722) 62-34-39, E-mail ege200627@yandex.ru, директор Муталипов Гаджи Багаутдинович.

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Описание целей и задач, на решение которых направлена программа:**

 Программа «Я есть!» в перспективе рассчитана на детей 1-4 класса. На данный момент программа «Я есть!» прошла апробацию для учащихся 1 классов, которая представляет из себя комплекс социально-психологических игр, психологических трансформационных игр и игровых платформ, интегративных телесно-ориентированных психотехник, а так же арт-терапевтических упражнений.

 Современные условия обучения в соответствии с ФГОС предъявляют ребёнку ряд требований. Успешный ученик должен обладать совокупностью личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных действий. В реальности существуют некоторые препятствия: психосоматические, поведенческие, внутрисемейные и прочие проблемы, с которыми сам ребёнок и его родители справиться не могут.Основная цель- актуализировать внутренний ресурс, связанный с позитивным опытом формирования «Я-концепции» как элемента эмоционально-позитивного, структурированного образа будущего.

**Задачи программы:**

* формирование психологической устойчивости личности ребёнка к неблагоприятным факторам среды – своего рода «ресурсной базы» для конструктивной социализации
* формирование умения справляться с трудностями, используя внутренние психологические ресурсы
* развитие произвольности как одного из основных возрастных новообразований младшего школьного возраста и главных условий, способствующих успешности ребенка,
* развитие внутренней активности детей, уверенности в себе, формирование стремления к реализации своих способностей,
* расширение ролевого репертуара,
* снятие тревожности, эмоционального напряжения,
* развитие позитивного представления о своих возможностях,
* расширение и обогащение конструктивных коммуникативных навыков,
* профилактика зависимости от гаджетов.

**Целевая аудитория**:

Дети младшего школьного возраста. Программа рассчитана на детей 7-11 летнего возраста, обучающихся в МБОУ «СОШ №27». Так же участниками являются родители детей, занимающихся по данной программе и педагоги, работающие с детьми в МБОУ «СОШ№27»

 Младший школьный возраст – возраст сензитивный для формировании позитивной «Я-концепции». На данном возрастном этапе она наиболее пластична, а значит, подвержена изменениям, когда возможны качественные изменения в ходе направленной психолого-педагогической работы, структура которой позволяет включиться в управляемый процесс формирования у детей младшего школьного возраста позитивной «Я-концепции».

**Методическое обеспечение программы (научно-методическое и нормативно-правовое обеспечение):**

Нормативные документы, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Этические кодекс и принципы педагога-психолога службы практической психологии образования России.
* Принципы: компетентности психолога в области формирования эмоциональной сферы и механизмов социализации, конфиденциальности, ответственности и др.
* Правила безопасности применяемых методик и корректного использования сведений психологического характера (приняты Всероссийским совещанием «Служба практической психологии в системе образования России. Итоги и перспективы» (6—7 июня 2002, г. Москва).
* Должностные инструкции педагога-психолога.

**Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:**

* Комплект социально-психологических игр Г. Хорна «Лепёшка», «Псикреты», «Хаос» и др.
* Игровые платформы «Ксенобиология», «Галерея», «Портрет в полный рост» Т. Ушакова
* Метафорические ассоциативные Галины Кац и Елены Мухаматулиной « Из сундука прошлого», «Я и все-все-все» автор К.Крюгер
* Комплект диагностических материалов и методик по программе.
* Комплект аудио материалов для релаксационных занятий.
* Психологические игры «Неправильная страна» О.Хухлаева, «Имаджидайс» генератор историй, «Кубики историй», Попробуй, повтори!» Е. Мухаматулина, , «МЕМОРИ» («Чудеса России», «Удивительные животные», «Весь мир»).

**Методы, применяемые на занятиях**

**Арт-терапевтические техники**

 Арт-терапия – метод психологической работы, использующий возможности творчества для достижения положительных изменений в интеллектуальном, эмоциональном и личностном развитии человека.

**Игротерапия.**

 Младшие школьники только что вышли из периода, когда игра была основным и ведущим видом деятельности, а значит, для них характерны яркость и непосредственность восприятия, легкость вхождения в образы. Игра призвана помочь ребенку сформировать и уточнить представления о жизненно-важных действиях, поступках, ценностях и приоритетах. Игра оказывает сильное влияние на развитие личности. Игра корригирует подавляемые негативные эмоции, неуверенность в себе, различные свойственные детскому возрасту страхи, расширяет способности детей к общению и т.д. Игра как средство динамичной коррекции разбалансированной эмоционально-волевой и коммуникативной сфер детей младшего школьного возраста. Игра, в то же время, как один из наиболее эффективных методов модификации личности. В игре реализуется принцип активности: человек усваивает 10% — из того, что слышит, 50% — из того, что видит, 70%— из того, что проговаривает, 90% — из того, что делает сам.

 В игре задействуются эмоциональные, когнитивные и деятельностные ресурсы личности, так как метод основан на понимании личности обучаемого, как мыслящего, чувствующего и активного действую-щего участника событий приближающихся к реальным событиям и действиям.

 Игра - это радость, творчество, опыт, общение и общность, а ещё - ощущение собственной значимости и гарантия безопасности. Она даёт человеку возможность перестать быть ограниченным рамками и условностями.

 Игра многогранна, она обучает, развивает, воспитывает, социализирует, развлекает и даёт отдых, проявляет личностное своеобразие играющих. Но исторически одна из первых её задач – обучение. Она выступала как первичная школа воспроизводства реальных практических ситуаций с целью их освоения и выработки необходимых человеческих черт, качеств, навыков и привычек, развития способностей.

 И сегодня игра - это тренажёр для освоения и выработки необходимых человеческих черт, качеств, навыков и привычек, развития способностей. Для обучающихся 1-5 классов – это способ удовлетворения нормальной для их возраста потребности в сильных и целостных эмоциональных переживаниях.

Она даёт возможность детям:

- эмоционально отреагировать на различные волнения и трудности, - построить на уровне чувств отношения с окружающими,

- научиться контролировать, регулировать свое внутреннее состояние и внутренний мир.

 **Психологическая настольная игра** – это игровое поле, фишки, кубик, ходы и специальным образом созданные психологические игровые задания. С помощью психологической игры можно выявить существующую динамику взаимоотношений, эмоции и чувства, которые испытывают друг к другу дети, в безопасной доверительной обстановке участники проявляют себя настоящих, начинают говорить о своих настоящих потребностях, о своих ожиданиях друг от друга, о собственных мечтах. Так, часто в игре дети показывают агрессию, которую у них нет возможности выразить дома.

 Игра – эффективный и быстрый способ создать безопасную атмосферу для выявления и диагностики детских проблем, и их последующей корректировки, позволяет им раскрыться. В игре ребенку легко показать с помощью выдуманной истории, изменения пластилиновой фигуры, рисунка и других метафор - свои чувства, мысли, намерения.В работе по программе используется широкий спектр игр. Важное место занимают социально-психологические игры Гюнтера Хорна.

 **Социальные игры Гюнтера Хорна** (Карлсруэ, Германия) появились в России осенью 1997 года, когда автор рассказал о некоторых из них на своем выступлении на Международном симпозиуме по проблемам психотерапии и психических нарушений у подростков в Калуге. Эффективность этих игр в работе с детьми уже многократно доказана. Например, в игре «Лепешка» участники сами лепят из пластилина свои игровые фишки. Тем самым они дают понять, как они относятся к другим игрокам, какие у них желания и намерения. В ходе игры между ее участниками возникают самые разные отношения, иногда и такие, когда кого-то превращают в «лепешку».

 В игре отрабатывается опыт взаимных обвинений, вежливых извинений, высказываний благодарности и просьбы о помощи. Игроки учатся справляться с агрессией социально приемлемым способом, а неприемлемое поведение наказывается. Также игра помогает участникам осознать и проработать тему границ. А игра «Хаос» помогает детям развить такие необходимые социальные навыки как гибкость в общении и наблюдательность. В ходе игры возникает много значимых социальных взаимодействий, когда участники в ключевых моментах игры отстаивают свою позицию, сомневаются, пытаются схитрить, учитывая реакции других.

 **Игры с использованием ассоциативных метафорических карт** расширяют спектр эффективных инструментов. Для работы используются следующие колоды метафорических ассоциативных карт: «Я и все-все-все» (К. Крюгер), «Мастер сказок» (Т.Зинкевич-Евстигнеева) и др. Игры с использованием МАК дают возможность тренировать коммуникативные навыки. МАК «Я и все-все-все», а также «Мастер сказок», наиболее приспособлены не только для игры в семейном кругу, проведения досуга, но и для работы психолога. Произошедшие за последние несколько лет кардинальные перемены сказались на всеобщей перестройке восприятия детьми окружающей действительности, причем не последнюю роль в этих процессах внутреннего психологического самоопределения сыграл новый вид игр — компьютерные и консольные. Их влияние на психическую сторону личности ребенка не имеет однозначного выражения. Поэтому именно настольные игры могут составить своеобразную конкуренцию виртуальным играм. Они являются наиболее неординарным, разнонаправленным и, вместе с тем, увлекательным для детей способом решения различных психологических проблем, а также выступают в роли развивающего и духовно обогащающего ресурса. В области педагогических, социальных, психологических наук настольная игра появляется довольно давно, она признается как эффективный метод не только подачи материала, но и отличного его усвоения. Также развитие настольных игр во многом связано с социализацией детей разного возраста, с взаимовыгодным взаимодействием детей одной возрастной группы, с воспитанием в растущих поколениях лучших моральных качеств. Следует сказать о том, что какую бы настольную игру мы ни взяли, влияние на психологическую сторону развития ребенка подросткового возраста будет в первую очередь положительным, ведь одним из главнейших критериев игры, по Эльконину, считается определенная свобода действий, что, в свою очередь, принимается детьми *как один из важных моментов на этапе преодоления данной стадии,* и приближения их квзрослению. Говоря о настольных играх в широком смысле, стоит сказать о том, что психика детей подразумевает постановку различных целей, и главной среди них по-прежнему остается общение и завоевание определенного авторитета в среде ровесников. Для того, чтобы предотвратить различные непредвиденные ситуации в реальной жизни, настольная игра с ее возможностью проектирования и переложения возможных вариаций развития может применяться не только в виде социально-познавательного инструмента, но и в роли дополнения какой-либо неформальной ситуации. При этом под настольными играми, способствующими реализации психологической разгрузки или коррекции разного рода стрессовых состояний совершенно необязательно подразумевать лишь четко определенные психологические игры. Сложившаяся на сегодняшний день ситуация в мире предлагает всем заинтересованным в такого рода предмете широчайший спектр настольных игр, которые невозможно определить как чисто психологические, проектные, коррекционные, развивающие, и т. д.

 **Использования арт-терапевтических техник** ставит своей целью гармонизацию развития личности ребёнка через развитие способности самовыражения и самопознания.

 Элементы арт-терапии в данной программе выступаю в качестве одного из вспомогательных методов. Их использование даёт социально приемлимый выход агрессивности и другим негативным чувствам, облегчает процесс психокоррекции за счёт того, что внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов – невербальное общение легче ускользает от цензуры сознания. Не менее важными причинами включения данных техник в программу является возможность проработать мысли и чувства, которые ребёнок привык подавлять, ведь иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений; развивать чувство внутреннего контроля - работа над рисунками, картинами или лепка предусматривает упорядочивание цвета и форм; сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах - занятия изобразительным искусством создают богатые возможности для экспериментирования с кинестетическими зрительными ощущениями и развития способности к их восприятию. Использование проективного рисунка позволяет ребёнку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды. Рисование развивает чувственно-двигательную координацию. Его достоинство (по сравнению с другими видами деятельности) заключается в том, что оно требует согласованного участия многих психических функций. Рисуя, ребёнок дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях. Таким образом, рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, как способ моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных.

 **Проективный рисунок**, как этап психопрофилактической работы, позволяет психологу увлечь детей игрой красок, волшебством и очарованием цветовой гаммы, переключает их с помощью творческих форм на поиск внутренних ресурсов. Поэтому рисование используется для снятия и

профилактики психического напряжения, стрессовых состояний.

 **Элементы музыкотерапии** предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия, так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности. Под музыкальные отрывки из классических произведений отечественных и зарубежных композиторов психолог читает текст с целью создания в сознании детей представлений, связанных с созерцанием природы. Обязательное наполнение текста оптимистичным содержанием позволяет сформировать у детей позитивную установку и образы, вызывающие положительные, оптимистичные ощущения и настроения.

**Сторителлинг.**

 Сторителлинг (англ. Storytelling), был изобретён и успешно опробован на личном опыте Дэвидом Армстронгом, главой международной компании Armstrong International. Разрабатывая свой метод, Дэвид Армстронг учел известный психологический фактор: истории более выразительны, увлекательны, интересны и легче ассоциируются с личным опытом, чем правила или директивы. Они лучше запоминаются, им придают больше значения и их влияние на поведение людей сильнее.

 **Согласно ФГОС НОО одной из основных целей первой ступени общего образования является «развитие личности школьника, его творческих способностей, интереса к учению, формирование желания и умения учиться».**

 Сторителлинг способствует развитию коммуникативной культуры, расширяет познавательные возможности учащихся, его можно применять на всех ступенях обучения в школе, включая начальную. Плюсы использования сторителлинга на начальных этапах обучения заключаются в развитии грамотной речи младших школьников, мыслительных процессов, воображения, внимания, памяти, важен также весомый интеллектуальный, воспитательный и нравственный момент этого метода.

Начальное общее образование призвано помочь реализовать способности каждого и создать условия для индивидуального развития ребенка. Применение сторителлинга способствует формированию основ коммуникативной компетенции, дальнейшее развитие которой будет происходить на следующих уровнях.

 Сторителлинг - техника, построенная на использовании историй с определенным сюжетом как способ передачи опыта для ребенка в процессе обучения.

 Практика устных рассказов, соединяясь с цифровыми технологиями, становится новшеством в учебном процессе. С помощью цифровой технологии сторителлинга можно мотивировать школьников к интенсивной учебе, сформировать у них представление о нравственности, этике, научить определенным поведенческим моделям. С помощью сторителлинга дети учатся слышать и воспринимать жизнь во всех её красках. Возможно некое проектирование будущего, выстраивание временной карты, что даёт ребёнку возможность продолжить усваивать понятие о времени, осваивать и присваивать окружающее пространство, что очень важно на этом возрастном этапе.

**Сказочная имидж-терапия**

Приоритетным направлением новых образовательных стандартов является реализация развивающего потенциала общего среднего образования, актуальной задачей становится обеспечение развития универсальных учебных действий как собственно психологической составляющей ядра образования. Изменение парадигмы педагогического образования и превращение его по существу в образование психолого-педагогическое, означает необходимость такого содержания, которое позволит осуществлять в процессе своей профессиональной деятельности обучение, ориентированное на развитие учащихся, учет их особенностей и всестороннее раскрытие их интеллектуального и личностного потенциала.

жизни каждый из нас играет множество ролей. Мы можем быть одновременно женой и матерью, мужем и отцом, начальником и подчинённым, творческой личностью и педантом. Но бывает так, что мы настолько привыкаем к какой-то одной роли, одному образу, что через некоторое время становимся его рабом. Психологи такое явление называют “соответствие образу”. Негибкое соответствие лишает человека спонтанности. И вновь на помощь приходит сказка. Именно здесь можно реально измениться, попробовать себя в неожиданных амплуа. Мгновенное преображение – вот смысл сказочной имидж-терапии. Родоначальником сказочной имидж - терапии является Андрей Владимирович Гнездилов. Для многих людей глубокие позитивные личностные изменения начинаются с изменения внешности. Ведь часто для нового самоощущения не годится «старый костюм» – процесс трансформации целостен и затрагивает все сферы человека. С новым имиджем человек символически получает и новое прошлое, настоящее и будущее. Прожив жизнь сказочного образа, он приобретает дополнительную силу. В сказочном образе человек может компенсировать то, что ему не хватает в жизни.

**Интегративные телесно-ориентированные техники.**

 **Релаксация.** Релаксация – это расслабление. Приёмы релаксации основаны на сознатель-ном расслаблении мышц. Понижение мускульного напряжения способствует снижению нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом. Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения. Умение расслабляться помогает приостановить ненужный расход энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, даёт ощущение покоя и сосредоточенности (Е.И. Зуев). Расслабились мышцы – отдыхают нервы, исчезают отри цательные эмоции, быстро улучшается самочувствие. Этим обусловлено включение элементов данной релаксации в программу.

 **Ауторегуляция дыхания.** Человек имеет возможность сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения – как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания – действенное средство борьбы со стрессом. Дыхательная гимнастика призвана освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек. В дыхательную гимнастику включаются специальные статические и динамические дыхательные упражнения.

 **Медитативные техники.** Медитация (от лат. meditatio – размышление) – интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение умом в предмет, идею и т.д., которое достигается путем сосредоточенности на одном объекте и устранения всех факторов, рассеивающих внимание, как внешних (звук, свет), так и внутренних (физическое, эмоциональное и другое напряжение). Медитация – прием психической тренировки, принимающий различные формы в зависимости от культурно-исторического окружения. Медитативные техники эффективно используются в целях саморегуляции. Тексты медитации (в частности, техники направленной визуализации) в рамках данной программы ориентированы на отдых, активацию, ощущение силы, целостности и др.

 Большое значение имеют техники непосредственного телесного контакта, потребность в котором у детей очень велика. Техники регрессии помогают создать у ребенка ощущение защищенности, безопасности. Проживая это состояние, ребенок учится строить свои отношения с миром.

**Описание основных этапов реализации программы:**

 Программа «Я есть!» состоит из 34 занятий (2 диагностических, тематических и 22 тренинговых по 40 минут каждое). Программа рассчитана на детей 7-11 летнего возраста. Форма работы групповая. Занятия проводятся в учебном кабинете, а также в кабинете педагога-психолога.

Каждое из тематических занятий (форма занятия - групповая) строится по схеме, которая включает в себя следующие части:

1. Ритуал приветствия
2. Информационная часть
3. Игра
4. Релаксация
5. Интегративный рисунок
6. Ритуал завершения
* конце каждого занятия проводятся шеринг и обсуждение рисунков. Таким образом, из структуры занятия видно, что ребенку обеспечена всесторонняя интеграция: в теле, рисунке, обсуждении.

Каждое из тренинговых занятий (форма занятия - групповая) строится по схеме, которая включает в себя следующие части:

Вариант 1.

1. Ритуал приветствия
2. Упражнения на снятие мышечных зажимов, дыхательные упражнения.
3. Релаксация.
4. Интегративный рисунок.
5. Ритуал завершения

 Вариант 2

1. Ритуал приветствия
2. Игра
3. Ритуал завершения

 Вариант 3

1. Ритуал приветствия
2. Телесно-ориентированные техники и приёмы
3. Игра
4. Ритуал завершения

**Тематическое планирование:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Количество |  |
|  | Этап |  | Тема | часов |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Диагностический блок |  |  |
|  |  |  |
| 1. Диагностические процедуры. | 2 |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Мотивационный блок |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 1. Знакомство. |  |  | 2 |  |
|  |  |  |  |
|  | Профилактический блок |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Актуализация пред- |  | Я | 4 |  |
|  | ставлений ребёнка о |  |  |  |  |
|  |  | Я и мои чувства. | 4 |  |
|  | себе |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 2. | Анализ актуальной |  | Я и другие. | 4 |  |
| ситуации развития |  |  |  |  |
|  | Учусь владеть собой. | 10 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 4 |  |
| 3. Работа с образом буду- |  | Мои ресурсы и возможности. |  |  |
| щего |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Блок оценки эффективности профилактических воздействий |  |
|  |  |  |  |
|  | 1. Диагностические процедуры | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Занятие** | **Цели/Задачи** | **Методы и приёмы** |
|  |  |  |  |
|  |  | ***Диагностический блок*** |  |
|  |  |  |  |
|  | **Занятие 1** | Цель: выявить, как ребенок от- | Методика «Авто- |
|  |  | носится к самому себе | портрет» (Е. С. Рома- |
|  |  |  | нова, О. Ф. Потемки- |
|  |  |  | на). |
|  |  | Цель: изучение сознательного, |  |
|  |  | вербального представления уче- | Методика «Кто Я?» |
|  |  | ника о самом себе, т.е. для выяв- | (А. М. Прихожан). |
|  |  | ления описательной части Я- |  |
|  |  | образа. |  |
|  |  |  |  |
|  | **Занятие 2** | Цель: исследование психологи- | Проективный рису- |
|  |  | ческого времени личности. | нок «Я в прошлом, |
|  |  |  | настоящем, будущем» |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | ***Мотивационный блок*** |  |
|  |  |  |  |
|  |  | установление контакта с ребён- | арт-терапевтические |
|  | **Занятие 3** | ком и группой; формирование | техники, |
|  |  | желания сотрудничать с психо- | психогимнастика, |
|  |  | логом; снятие эмоционального | приёмы игротерапии |
|  |  | напряжения, создание позитив- |  |
|  |  | ного настроя; |  |
|  |  |  |  |
|  | **Занятие 4** | формирование чувства доверия | приёмы игротерапии, |
|  |  | к друг другу, | телесно- |
|  |  | создание эмоционального | ориентированные |
|  |  | настроя, | техники и приёмы |
|  |  | повышение уверенности в себе |  |
|  |  |  |  |
|  |  | ***Профилактический блок.*** |  |
|  |  |  |  |
|  | **Занятие 5** | способствовать развитию уве- | арт-терапевтические |
|  | ренности в себе, | техники и приёмы, |
|  | развивать способность думать о | игра «Если бы…», |
|  |  | себе в позитивном ключе. | телесно- |
|  |  |  | ориентированные игры |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | закрепить полученные навыки | игра «Лепёшка» |
| **Занятие 6** | саморегуляции и самоконтроля, |  |
|  | закрепить способы конструк- |  |
|  | тивного поведения в конфликте |  |
|  |  |  |
|  | учить принимать самого себя и | сторителлинг, |
|  **Занятие 7** | других людей, при этом адек- | игра «Сокровища |
|  | ватно осознавая свои и чужие | тролля» |
|  | недостатки и достоинства, |  |
|  | формирование умения оказывать |  |
|  | и принимать помощь |  |
|  |  |  |
|  | формировать умение справлять- | Беседа, |
|  | ся с трудностями, используя | игра «Препятствия и |
|  | внутренние психологические | возможности» |
| **Занятие 8** | ресурсы, |  |
|  | формирование навыка рефлек- |  |
|  | сии, |  |
|  | формирование самосознания |  |
|  |  |  |
|  | развитие социально- | беседа, |
|  | коммуникативных навыков, | элементы сказочной |
|  | развитие чувства эмпатии и чув- | имидж-терапии, |
|  | ства собственного достоинства, | приёмы игротерапии, |
| **Занятие 9** | поиск своих психологических | телесно- |
|  | ресурсов | ориентированные |
|  |  | приёмы и техники: |
|  |  | релаксация |
|  |  |  |
|  | обучение применению навыков | телесно- |
|  | саморегуляции в конкретных | ориентированные |
| **Занятие 10** | стрессовых ситуациях по прин- | приёмы и техники |
|  | ципу «здесь и сейчас», |  |
|  | снижение уровня агрессивности |  |
|  | и тревожности |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | формирование временной пер- | Арт-терапевтическое |
|  | спективы, | упражнения |
|  | развитие наблюдательности и |  |
|  | пространственных представле- |  |
| **Занятие 11** | ний, | игра «Попробуй по- |
|  | формирование чувства уверен- | втори!» |
|  | ности в собственных силах, |  |
|  | развитие коммуникативных |  |
|  | навыков |  |
|  |  |  |
|  | формирование временной пер- | телесно- |
|  | спективы, | ориентированные |
| **Занятие 12** | развитие пространственного | приёмы и техники |
|  | мышления, |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | снятие эмоционального и мы- | телесно- |
|  | шечного напряжения, | ориентированные |
|  | формирование навыков саморе- | техники и приёмы |
| **Занятие13** | гуляции и самоконтроля | (работа в комнате |
|  |  | двигательной актив- |
|  |  | ности) |
|  |  |  |
|  | формирование временной пер- | игра-квест |
|  | спективы, |  |
|  | осознанно осваивать простран- |  |
| **Занятие 14** | ство, |  |
|  | развитие коммуникативных |  |
|  | навыков |  |
|  |  |  |
|  | формирование навыков саморе- | телесно- |
|  | гуляции и самоконтроля, | ориентированные |
|  **Занятие15** | развитие коммуникативных | техники и приёмы, |
|  | навыков | игра «Совушки, ау!» |
|  |  |  |
|  | обучение применению навыков | игра «Кубики влево- |
|  | саморегуляции в конкретных | вправо», беседа, игра |
| **Занятие16** | стрессовых ситуациях по прин- | «Тик-так-бумм…» |
|  | ципу «здесь и сейчас», |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | снижение уровня агрессивности |  |
|  | и тревожности |  |
|  |  |  |
|  | формирование временной пер- | сторителлинг, работа |
|  | спективы, | с «Кубиками исто- |
|  | развитие памяти, | рий» |
| **Занятие 17** | развитие наблюдательности и |  |
|  | пространственных представле- |  |
|  | ний |  |
|  |  |  |
|  | дифференциация собственных | беседа, |
|  | чувств и эмоций и определение | телесно- |
|  | их по телесным проявлениям, | ориентированные |
| **Занятие 18** | формирование адекватной само- | техники и приёмы, |
|  | оценки, | игра «Крокодил. Чув- |
|  | обучение принятию на себя от- | ства и эмоции» |
|  | ветственности за свои чувства |  |
|  |  |  |
|  | формирование временной пер- | Игра «Мнемоники» |
|  | спективы, | игра «Попробуй, по- |
|  **Занятие 19** | развитие памяти, | втори!» |
|  | развитие наблюдательности и |  |
|  | пространственных представле- |  |
|  | ний |  |
|  |  |  |
|  | актуализация личностной актив- |  |
|  | ности, образного мышления, | медитативное упраж- |
| **Занятие 20** | спонтанного воображения, фан- | нение «Витражи» |
|  | тазии, способности к сопережи- |  |
|  | ванию, формирование навыка |  |
|  | рефлексии |  |
|  |  |  |
|  | формирование временной пер- | телесно- |
|  | спективы, | ориентированные |
|  | развитие пространственных | техники и приёмы, |
| **Занятие 21** | представлений, | игра «Балансирую- |
|  | формирование навыков саморе- | щие стулья», игра |
|  | гуляции и самоконтроля | «Космические зайцы» |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | формирование временной пер- | игра «Ринг-Динг», |
|  | спективы, | игра «Собери- |
|  | развитие внимания, | разбери» |
| **Занятие 22** | развитие пространственных |  |
|  | представлений, |  |
|  | снижение эмоционального |  |
|  | напряжения |  |
|  |  |  |
|  | формирование навыков саморе- | игра «Барабашка» |
|  | гуляции и самоконтроля, | («Барамелька») |
|  | развитие коммуникативных |  |
|  **Занятие 23** | навыков, |  |
|  | формирование временной пер- |  |
|  | спективы, |  |
|  | развитие памяти, внимания, |  |
|  | мышления, быстроты реакции |  |
|  |  |  |
|  | Закрепление полученных на за- | игра «Пицца» |
|  | нятиях знаний и навыков кон- |  |
|  **Занятие 24** | структивной коммуникации |  |
|  |  |  |
|  | формирование чувства уверен- | Арт-терапевтическое |
|  **Занятие 25** | ности в собственных силах, | медитативное упраж- |
|  | поиск своих психологических | нение «Витражи» |
|  | ресурсов |  |
|  |  |  |
|  | актуализация личностной актив- |  |
|  | ности, образного мышления, | медитативное упраж- |
|  | спонтанного воображения, фан- | нение «Витражи» |
|  **Занятие 26** | тазии, способности к сопережи- |  |
|  | ванию, |  |
|  | формирование навыка рефлек- |  |
|  | сии |  |

**Описание требований к специалистам, задействованным в реализации программы:**

* Профессиональное образование
* Умение осуществлять психолого-педагогическую диагностику развития практических умений ребёнка, оценивать его индивидуальный опыт освоения программы. Актуализировать ресурсное состояние ребёнка путём акцента на достижениях.
* Умение, в соответствии с психолого-педагогической ситуацией, применять актуальные формы и методы взаимодействия с детьми, родителями и педагогами.
* Повышение собственной профессиональной компетентности, в том числе, в области арт-терапии, игровых технологий.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

* умение младшего школьника справляться с трудностями, используя внутренние психологические ресурсы;
* развитие внутренней активности детей, уверенности в себе, формирование стремления к реализации своих способностей;
* расширение ролевого репертуара;
* снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения;
* развитие позитивного представления о своих возможностях;
* расширение и обогащение конструктивных коммуникативных навыков.

**Сведения об апробации программы:**

В 2019-2020 учебном году на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №27», в 1 классах была апробирована программа по формированию у детей младшего школьного возраста позитивной «Я-концепции» и эмоционально-позитивного, структурированного образа будущего «Я есть!». С целью оценки результативности данной программы мною был сделан анализ первичной и заключительной диагностик детей младшего школьного возраста. В обследовании принимали участие 75 детей младшего школьного возраста. Первичная диагностика проводилась в сентябре 2019 года, с сентября по май проводились групповые занятия, в конце февраля 2019 года проходила заключительная диагностика и оценка эффективности программных мероприятий.

**Список литературы.**

1. Беличева С.А. Основы превентивной психологии. – М., 1993.
2. Бэндлер Р. Пора что-то менять, СПб.: Питер, 2005.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. общаться с ребёнком. Как? – М. «Че Ро», 2003г.
4. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер, 2000. С. 256-269.
5. Дилтс Р. Моделирование с помощью НЛП. – СПб: Питер, 2001.
6. Игры – обучение, тренинг, досуг…/под ред. В.В. Петрусинского// в 7 кн., кн. 6-7., М. 1995.
7. Кон И.С. Психология ранней юности – М.: Просвещение, 1989.
8. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000.
9. Кривцова С.В. Мухаматулина Е.А. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. Тренинг для педагогов. - М.Генезис, 2004.
10. Лёйнер Х. К. Комментированный конспект семинара первой ступени, символдрамы.// Символдрама. Сборник научных трудов. / под ред. Я.Л. Обухова и В.А. Поли-карпова. Мн.: Европейский гуманитарный университет, 2001.
11. Ли Д. Практика группового тренинга. – СМпб., Питер, 2002 г.
12. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М.: Просвещение, 2000. – 136с.
13. Маралова Т.П. Психология воспитания. –Череповец, 2011.
14. Метод исследования уровня субъективного контроля//энциклопедия психологических тестов. Личность, мотивация, потребность, 1997.
15. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего,2004.
16. Прихожан А.Н., Диагностика личностной тревожности и некоторые способы её преодоления// Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога / под ред. Дубровиной И.В., М. 1987.
17. Сартан Г.И. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: ТЦ Сфера, 2002.
18. Толстых, Н. Н. Хронотоп: культура и онтогенез / Н. Н. Толстых. — Смоленск —
19. Москва: Универсум, 2010. — 312 с.
20. Толстых, Н. Н. Использование метода мотивационной индукции для изучения мотивации и временной перспективы будущего / Н. Н. Толстых / / Психологическая диагностика. — 2005. — № 3. — С. 77 — 94.

**ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА**

**ПЕДАГОГ – ПСИХОЛОГ РОССИИ – 2020**

**ЗАЩИТА РЕАЛИЗУЕМОЙ ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ**

**ОПИСАНИЕ РЕАЛИЗУЕМОЙ ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ.**

**«ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОЗИТИВНОЙ «Я-КОНЦЕПЦИИ»**

**« Я ЕСТЬ!»»**

**Занятие подготовлено**

**педагогом – психологом МБОУ «СОШ№27»**

**Хулалмагомедовой Аминат Хулалмагомедовной**

**Республика Дагестан**

**г. Махачкала**

**2020 г.**

**Сценарий демонстрируемого на видеозаписи группового занятия.**

**Занятие из профилактического блока**

 Вариант 3, из программы по формированию у детей младшего школьного возраста позитивной «Я-концепции», « Я есть!».

1. Ритуал приветствия
2. Телесно-ориентированные техники и приёмы
3. Игра
4. Ритуал завершения

**Цель занятия:** дифференциация собственных чувств и эмоций и определение их по телесным проявлениям, формирование у ребёнка оптимальных способов поведения в конфликте, формирование навыка рефлексии.

**1.Ритуал приветствия.**

**2.Телесно-ориентированные техники и приёмы.**

**3. Игра Лепешка.**

**Цель игры:** коррекция агрессивных тенденций в поведении младших школьников через психологическую игру «Лепешка»

**Задачи**:обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме; обучение детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях; отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях у агрессивных детей; формирование позитивных качеств личности детей.

Игра «Лепешка» учит участников управлять своими эмоциями, а также внимательно относиться к чувствам и потребностям других участников, неагрессивно отстаивать свои права и защищать свои границы. В игре игроки сами лепят из пластилина свои игровые фишки или фигурки. Тем самым они дают понять, как они относятся к другим игрокам, какие у них желания и намерения. В ходе игры между ее участниками постоянно возникают самые разные отношения, иногда и такие, когда кого-то превращают в «лепешку».

Отрабатывая опыт взаимных обвинений, вежливых извинений и просьб о помощи, не только дети, но и взрослые учатся справляться с агрессией социально приемлемым образом, учитывать позиции и мнения всех играющих. Неприемлемое же поведение наказывается, для этого существуют свои правила.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ**

**Правила игры:**

**1 .** Перед началом игры каждый участник лепит из пластилина свою фигурку животного, которое служит им потом в качестве фишки. Старт игры начинается на поле «Хлев».

**2**. Каждый игрок является одновременно владельцем всех полей того же цвета, что и его фигурка, это его дома.

**3**. Игроки по очереди кидают кубик и переставляют свою фигурку-фишку через соответствующее количество полей – домиков. Начинает игру самый младший из игроков. Он кидает кубик, делает ход и попадает, как правило, на поле-домик другого цвета.

**4.** Игрок, на цвет поля которого попала фигура другого цвета, должен обвинить попавшее на его поле животное за какой-то придуманный им проступок (например: "ты украл у меня мой бутерброд!"). 5. После этого обвинения владелец животного должен соответствующим образом извиниться за свое животное или предложить исправить содеянное. 6. Если владелец домика удовлетворён поведением гостя, то гость остаётся в домике хозяина безнаказанно, если же гость нарушил установленные хозяином правила, то хозяин может наказать гостя, он может наказать попавшую к нему фигуру, щелкнув по ней, смяв её или как угодно изменив её форму. Он может также одним ударом смять её в «лепёшку».

**7**. На полях своего цвета фигура находится у себя дома. В своем доме фигура может залечить раны, изменить себя, отдохнуть и "развить себя".

**8.** Цель игры — стать человеком и попасть на "Небо людей". Но сам игрок не может просто превратить себя в человека. Для этого нужна помощь другого игрока, который, как в сказке, сможет "расколдовать животное", превратив его обратно в человека. Когда кто-то захочет стать человеком, он должен выбрать кого-то из игроков и попросить его перелепить фигурку своего животного.

**9**. Если приведенное обоснование кажется игроку, к которому обратились с просьбой превратить животное в человека, достаточно убедительным, то он лепит из фигурки животного человека. С этого момента владелец фигурки-человека должен вести себя в игре "по-человечески", "гуманно".

**10**. Последнее поле в игре — зеркальное. Наказанные и поврежденные фигурки должны точно попасть на это поле. Владелец поврежденной фигурки животного исправляет ее и переставляет ее затем на "небо животных". Владелец поврежденной фигурки человека может "подлечить" себя на зеркальном поле. На "небо людей" неповрежденная фигурка человека переходит уже при следующем ходе, если на кубике выпадает число "I". Выигрывает тот, кто первым попадет на "небо людей". Целым фигуркам-человечкам не нужно останавливаться ждать на зеркальном поле, при точном выпадении числа на кубике они могут сразу перейти на "небо людей".

**11**. Игру можно проводить несколько раз, изменяя героев и правила.

**5.Ритуал завершения**