МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

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

(далее – ГБУ АО «Центр «Надежда»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ АО «Центр Надежда»

Т.А. Соколова

«<u>О1</u>» марта 2023 г.

ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ

«Я – окей, ты - окей»

Авторы программы:
Осюкова И.А., Колмогорова Д.С.,
педагоги-психологи
отделения консультаций

Архангельск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Я – окей, ты - окей» (далее – Программа) является профилактической и развивающей программой.

Программа направлена на формирование позитивного отношения детей к себе и окружающим и развитие коммуникативных навыков у детей.

1. Актуальность Программы:

Часто на консультации в ГБУ АО «Центр «Надежда» обращаются семьи с детьми, которые испытывают трудности коммуникации в коллективе, а также неуверенность в себе. Отношения с другими людьми наиболее интенсивно развиваются в школьном возрасте. Первый опыт таких отношений становится фундаментом, на котором строится дальнейшее развитие личности. От того, как сложатся отношения ребенка в группе сверстников, во многом зависит его личное и социальное развитие. Родители обеспокоены тем, что современные дети легко поддаются влиянию негативных факторов, замыкаются в себе. Ребёнок, который мало общается со сверстниками и не принимается ими из-за неумения организовать общение, быть интересным окружающим, чувствует себя уязвлённым и отвергнутым, что может привести к эмоциональному неблагополучию: снижению самооценки, возрастанию робости в контактах, замкнутости, формированию тревожности, или, наоборот, к чрезмерной агрессивности поведения.

Вследствие данных особенностей у детей возникают сложности с учебой, могут складываться конфликтные отношения в классе, они могут демонстрировать асоциальное поведение.

Развитие у детей способности к позитивному восприятию себя и окружающих помогает им самостоятельно справляться с разными жизненными ситуациями, улучшает качество коммуникаций в коллективе.

В работе с данными проблемами групповая форма позволяет младшим школьникам понять, что с аналогичными трудностями в жизни сталкиваются

многие, дает возможность посмотреть на себя со стороны, получить опыт позитивного общения и принятия группой.

Таким образом, данная Программа позволяет сформировать у детей позитивное восприятие себя и развить умение распознавать различные коммуникативные ситуации и правила действия в них, выстраивать в коммуникативной ситуации свое поведение адекватно и творчески, совместно находить решения конфликтных ситуаций, управлять своим эмоциональным состоянием.

2. Методическое обоснования Программы

Программа опирается на теоретические модели и практические результаты работ специалистов в области детской психологии и психотерапии (Л.В. Выгодский, Э. Эриксон, Д.Б. Эльконин, Ю.Б. Гиппенрейтер, К.Э. Изард, Е.П. Ильин, М.В. Осорина). В практической части Программы были использованы методики, разработанные И. Млодик, О.А.Старостиным, А. Грецовым, А.И. Копытиным, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой.

Программа построена с учетом психологических особенностей детей младшего школьного возраста.

Используемые формы работы: групповая и индивидуальная.

Используемые методы: игровая терапия, арт-терапия, сказкотерапия, плассотерапия.

3. Практическая направленность Программы

Данная Программа носит психолого-педагогический, развивающий, профилактический характер. Реализация Программы способствует формированию позитивного отношения детей к себе и окружающим и развитию у них коммуникативных навыков.

4. Цель Программы

Развития коммуникативных навыков у детей.

Задачи Программы

- формирование адекватного восприятия себя, своих сильных и слабых сторон;
 - тренировка коммуникативных навыков;
- расширение диапазона навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- формирование навыка конструктивного выражения чувств и эмоций;
 - обучение способам саморегуляции;
 - создание условий для творческого самовыражения.

5. Целевая группа

Программа предназначена для детей возраста 9 - 11 лет г. Архангельска и Архангельской области. Максимальное количество участников — 10 человек.

6. Продолжительность Программы

Программа рассчитана на 8 академических часов, занятия продолжительностью 45 минут будут проводиться 1 раз в неделю, в течение двух месяцев.

7. Требования к результату усвоения Программы

По завершению Программы «Я – окей, ты -окей» дети будут обладать следующими:

Знаниями:

- Своих сильных сторон;
- Основных приемов саморегуляции;
- Основных способов установления и поддержания контакта, получения обратной связи.

Умениями:

• Применения способов конструктивного взаимодействия, в том числе в конфликтных ситуациях.

Навыками и компетенциями:

- Позитивного взаимодействия в группе;
- Применения техники «Я-высказывания».
- Применения приемов саморегуляции.

8. Система оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов осуществляется посредством:

- участия детей в занятиях, выполнения заданий и упражнений;
- рефлексии пройденного материала на завершающем занятии по каждому модулю «Наш путь».
- 9. Критерии оценки достижения планируемых результатов Прошедшими Программу считаются несовершеннолетние:
 - посетившие не менее 70 % занятий по отдельному Модулю Программы;
 - давшие обратную связь по итогу пройденных занятий в итоговом упражнении «Наш путь».

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

No	Наименование	Bcero	из них	из них	Форма
5	занятия	времени	теорети ческих	практических	контроля
-	«Знакомство»	45 минут	10	35 минут	выполнение практических заданий, обратная связь (упражнение «Наш путь»)
2.	«Кто Я? Какой Я»	45 минут	0	45 минут	выполнение практических заданий, обратная связы (упражнение «Наш путь»)
3.	«Мы общаемся»	45 минут	10 минут	35 минут	выполнение практических заданий, обратная связ (упражнение «Наш путь»)
4.	«Конфликты»	45 минут	10 минут	35 минут	выполнение практических заданий, обратная связ (упражнение «Наш путь»)
5.	«Мир мои	х 45 мину	r 10	35 минут	выполнение (1871)

3.	«Завершение»	45 минут	¥	45 минут	обратная связь (упражнение «Наш путь») выполнение практических заданий, обратная связы (упражнение «Наш путь»)
				В	(упражнение
. «	«Мои ресурсы»	45 минут	10	35 минут	выполнение практических заданий,
>>> >>> >> >> >> >> >> >> >> >> >> >> >			минут		практических заданий, обратная связь (упражнение «Наш путь»)
	моций» «Саморегуляция	45 минут	10	35 минут	практических заданий, обратная связь (упражнение «Наш путь») выполнение

Company

die.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М.: «АСТ», 2014.
 304 с.
- **2.** Гиппенрейтер Ю.Б. Родителям. Книга вопросов и ответов. Что делать, чтобы дети хотели учиться, умели дружить? М.: Астрель, 2012. 192 с.
- 3. Гришина Н.В. Психология конфликта. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008.— 544 с.
- **4.** Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб.: ООО «Речь», 2000. 310 с.
 - Изард К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2000. 464 с.
 - **6.** Изард К. Эмоции человека. М.: Директ-Медиа, 2008. 954 с.
- 7. Кипнис М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. М.: ACT, 2014. 637 с.
- 8. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии СПб.: Питер, 2002. 368 с.
- 9. Кэдьюсон X., Шеффер Ч. Практикум по игровой психотерапии. СПб.: Питер, 2002. 416 с.
- 10. Осорина М. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых.-Издательство Питер, серия Мастера психологии, 2017.- 304с.
 - **11.**Петрановская Л.В. «Что делать, если ...» М.: Астрель, 2010– 143 с.
- **12.**Практика сказкотерапии / Под ред. Н.А. Сакович. СПб.: Речь, 2007. 224 с.
- **13.**Развитие эмоционального мира детей: учебное пособие / ред. Н.Л. Кряжева. Екатеринбург: У-Фактория, 2004. 192 с.
- **14.**Сатир В., Бэндлер Р., Гриндер Дж. Семейная терапия. Практическое руководство. М.: «Институт общегуманитарных исследований», 2015. 188 с.

- **15.**Слободняк Н.П. Формирование эмоционально-волевой регуляции учащихся начальной школы: 60 конспектов занятий: Практическое пособие.- М.: Айрисс-пресс, 2004.-176 с.
- **16.**Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Терапевтические сказки в коррекционной работе с детьми. М.: Форум, 2015. 152 с.
- 17. Эльконин Д. Б Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. 4-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 384 с.