

Психологический курс «В школу без страхов».

Разработчик программы:

Шамиловская С.В.,
педагог – психолог
МОУ «Средняя
общеобразовательная
школа №2 п.Пангоды»

п. Пангоды
2011г.



Модифицированная рабочая программа, направлена на:

- ✓ оказание помощи детям в преодолении интеллектуальных и эмоциональных трудностей;
- ✓ на работу с социальными страхами (страх опоздания в школу, плохой оценки и пр.);
- ✓ страхом одиночества;
- ✓ боязнью животных;
- ✓ сказочных персонажей;
- ✓ темноты и страшных снов;
- ✓ нападения бандитов;
- ✓ страхом смерти.

Безусловно, в зависимости от выявленной у детей проблематики содержание программы может и должно меняться.



Целевая группа:

Занятия проводятся в группе первоклассников в количестве 4 – 8 человек и подобраны так, чтобы на протяжении всего занятия и всего курса сохранялся интерес.

Периодичность:

Программа рассчитана на 19 занятий по 30-40 минут 1 раз в неделю, с сентября по январь месяц включительно.

Цель:

- Помочь детям преодолеть интеллектуальные и эмоциональные трудности
- Коррекция детских страхов и снижение тревожности.

Задачи:

- Развитие познавательной сферы.
- Снятие состояния психологического дискомфорта.
- Коррекция тревожности и страхов.
- Обучение навыкам преодоления страхов.
- Развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения и преодоления затруднений в учёбе.



Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия дети сидят в кругу. Круг - это, прежде всего, возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности, завершённости, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание.

Структура игрового занятия:

- Ритуал приветствия – 2 минуты.
- Разминка - 10 минут.
- Коррекционно-развивающий этап- 20 минут
- Подведение итогов- 6 минут.
- Ритуал прощания – 2 минуты.



Программа опирается на классические психологические подходы и методы.

- 1. Одним из основополагающих является арт-терапевтический метод (рисование, лепка, коллаж, аппликация, работа с фольгой). Это во многом связано с его наглядностью, яркостью, доступностью заданий для детей младшего школьного возраста. Кроме того, дети стремятся к творчеству и самовыражению и арт-терапия дает им эту возможность.
- 2. Куклотерапия — метод, позволяющий ребенку, во многом эгоцентричному, встать в позицию другого человека, посмотреть на ситуацию со стороны и находить в ней ресурсы. К тому же кукла помогает снизить напряженность, остроту эмоционального восприятия проблемы и построить адекватную защиту: «Это происходит не со мной, а с куклой». Драматизация — разыгрывание, в частности и на куклах, ситуаций, вызывающих у детей тревогу, и нахождение выхода из них — символического или конкретного.
- 3. Метод релаксации, мышечного и эмоционального расслабления ребенка с помощью музыкального сопровождения и соответствующего текста, обычно завершает занятие наряду обратной связью. Обратная связь — обмен впечатлениями, мнениями, групповая и индивидуальная рефлексия участников.



Календарно-тематическое планирование

| № | Дата | Тема занятия | Цель занятия | Элементы содержания | Реквизит |
|---|----------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 20.09.11 | «ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я» | Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. Упражнение «Росточек под солнцем» 2. Упражнение «Доброе утро...» 3. Упражнение «Что я люблю?» 4. Упражнение «Угадай по голосу» 5. Упражнение «Лягушки на болоте» 6. Упражнение «Художники – натуралисты» | Материалы к занятию: музыкальное сопровождение, большой лист бумаги, краски, макеты кочек. |
| 2 | 27.09.11 | «МОЁ ИМЯ» | Цель: раскрытие своего «Я», Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Росточек под солнцем» 2. Упражнение «Узнай по голосу» 3. Игра «Моё имя» 4. Игра «Разведчики» 5. Рисование самого себя 6. Упражнение «Доверяющее падение» 7. Упражнение «Горячие ладошки» | Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомы для рисования. |
| 3 | 04.10.11 | «НАСТРОЕНИЕ» | Цель: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Росточек под солнцем» 2. Упражнение «Возьми и передай» 3. Упражнение «Неваляшка» 4. Упражнение «Превращения» 5. Рисование на тему «Моё настроение» 6. Упражнение «Закончи предложение» 7. Упражнение «Пружинки» 8. Упражнение «Горячие ладошки» | Материалы к занятию: музыкальное сопровождение, краски, альбомные листы; «пружинки» на отдельных листах. |
| 4 | 11.10.11 | «НАСТРОЕНИЕ» | Цель: осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Росточек под солнцем» 2. Упражнение «Злые и добрые кошки» 3. Игра «На что похоже моё настроение?» 4. Упражнение «Ласковый мелок» 5. Упражнение «Угадай что спрятано в песке?» 6. Рисование на тему «Автопортрет» 7. Упражнение «Горячие ладошки» | Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка; краски, ватман; песочница; мел. |

ЗАНЯТИЕ 1.

«ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я»

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, большой лист бумаги, краски, макеты кочек.

Разминка:

- **Упражнение «Росточек под солнцем»** Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Все движения выполняются под музыку.

Коррекционно-развивающий этап:

- **Упражнение «Доброе утро...»** Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга Доброе утро Саша ... Оля... и т.д., которые нужно пропеть .
- **Упражнение «Что я люблю?»** Дети в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т. д.
- **Упражнение «Угадай по голосу»** Один из игроков выходит за двери, остальные должны обнаружить, кто вышел из комнаты, и описать его.
- **Упражнение «Лягушки на болоте»** Дети превращаются в лягушек. На полу выкладываются макеты кочек на разном расстоянии друг от друга, каждый должен попасть на все кочки по порядку.
- **Упражнение «Художники – натуралисты»** Дети рисуют совместный рисунок по теме «Следы невиданных зверей».

Ритуал прощания.



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**

