

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
МОСКВЫ «ШКОЛА № 1130»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа №1130

_____ Д.И. Бодер
« ____ » _____ 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования детей
дошкольного возраста
кружка «Успешный человек»

Педагог Сидоренко А.В.

для детей 4-5 лет

2016-2017 учебный год

Пояснительная записка

В дошкольном возрасте стержнем, определяющим воспитание личности ребенка, его социального и индивидуального развития являются гуманистические отношения между детьми, опора на свои чувства, эмоциональная отзывчивость. В жизни маленького человека эмоции играют очень важную роль, они помогают реагировать на окружающую действительность и формировать к ней свое отношение.

Программа групповых занятий по психологии «Гармоничный ребенок» опирается на термин «психологическое здоровье», который ввела в научный лексикон доктор психологических наук, академик РАО И.В. Дубровина. Психологическое здоровье является необходимым условием функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. С одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей своей жизни.

Психологически здоровый человек – это, прежде всего человек жизнерадостный и веселый, открытый, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей.

Психологическое здоровье закладывается и развивается с самых ранних этапов развития ребенка и на сколько взрослые создадут необходимые условия, необходимую среду зависит тот или иной результат.

Для становления психологического здоровья ребенка необходимы следующие условия:

- во-первых, содействие формированию активности ребенка, которая в первую очередь необходима для саморегуляции;
- во-вторых, одним из важнейших условий становления психологического здоровья детей является наличие опыта самостоятельного преодоления препятствий;
- в-третьих, необходима всемерная поддержка развития рефлексии, когда взрослый побуждает ребенка к пониманию себя, своих способностей и возможностей, причин и последствий своего поведения;

- в-четвертых, чрезвычайно важно наличие ценностной среды в развитии ребенка, когда он получает возможность видеть вокруг себя идеалы, определенные ценностные устремления взрослых и соответственно определять собственные ценностные приоритеты.

Программа групповых занятий основана на программе «Тропинка к своему Я», разработанной О.В. Хухлаевой, О.Е. Хухлаевым, которая в полной мере направлена на сохранение психологического здоровья ребенка.

Также я дополнила программу занятиями в форме сказкотерапии. Данный метод превосходно дополняет программу «Тропинка к своему Я». Каждое занятие начинается с короткого повествования о человеческих чувствах и качествах: доброте, милосердии, любви, нежности, ласке, сострадании, гостеприимстве, терпении, терпимости и др., далее приводятся авторские стихи, русские народные пословицы и поговорки. Заканчивается занятие сказкой, по прочтении которой ребятам предлагается ответить на несколько вопросов, что позволит развить их речь, обогатить словарный запас, расширить представление о мире, пробудить воображение. Все занятия адаптированы под возрастные особенности ребенка.

Цель программы:

- способствовать формированию основных возрастных личностных образов ребенка, которые необходимы для психологического здоровья.

Задачи развивающей программы:

- обучение положительному самоотношению и принятию других людей;
- обучение навыкам общения;
- формирование потребности в саморазвитии;
- обучение рефлексивным умениям;
- содействие росту, развитию ребенка;
- расширение представлений ребенка о мире;
- развитие речи, воображения.

В занятиях реализуются следующие основные направления.

Аксиологическое направление предполагает формирование умения принимать себя и других людей, при этом адекватно воспринимая свои и чужие достоинства и недостатки.

Инструментальное направление требует формирования умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, то есть формирование личностной рефлексии.

Потребностно-мотивационное направление содержит формирование умения находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, принимать ответственность за свою жизнь на самого себя, умение делать выбор.

Организация занятий.

Занятия проводятся психологом два раза в неделю. Продолжительность – 20 минут.

Методические средства, используемые в программе.

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

Ролевые игры построены на понимании необходимости ролевого развития человека. Ролевые методы проведения занятий предполагают принятие ребёнком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей, противоположных обычным.

Психогимнастические игры основываются на теоретических положениях социально-психологического тренинга о необходимости особым образом формировать среду, в которой становится возможным преднамеренные изменения. В данной программе, в психогимнастических играх у детей формируются: а) принятие себя; б) принятие своих качеств характера; в) принятие своего прошлого, настоящего, будущего; г) принятие своих прав и обязанностей.

Коммуникативные игры, используемые в программе, делятся на три группы: 1) игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать вербальные и невербальные «поглаживания»; 2) игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения; 3) игры, обучающие умению сотрудничать.

Игры и задания, направленные на развитие произвольности. Для дошкольников особенно большое значение имеют игры, способствующие формированию произвольности. Однако, важно чтобы формирование произвольности осуществлялось достаточно осознанно, поэтому еще дошкольникам вводится такое понятие, как «хозяин своих чувств» и «сила воли».

Игры, направленные на развитие воображения и фантазии, можно разделить на три группы: игры вербальные, невербальные и «мысленные картинки».

Эмоционально-символические методы основываются на представлении К.Юнга и его последователей о том, что формирование символов отражает стремление психики к развитию и превращению символов или образцов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, сочинения рассказов и стихов, лепки, способствует личностной интеграции. В данной программе использовались две основные модификации эмоционально-символических методов, предложенных Дж. Аланом: а) 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 удаётся раскрыть в процессе вербального общения; б) направленное рисование, то есть рисование на определенные темы.

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

Сказкотерапия – направление практической психологии, использующее ресурсы сказок для решения целого ряда задач: воспитания, образования, развития личности и коррекции поведения. Это создание безопасной среды, в которой ребенок получает возможность раскрыть свою личность, проявить ее ресурсы. Дети обычно отождествляют себя с главным положительным героем, будто примеряя его поведение на себя. Такая особенность детского восприятия сказки позволяет давать терапевтический эффект.

Тематический план занятий с детьми средней группы.

Тема 1. Чувства. Введение в мир психологии.

Занятие 1. Знакомство.

Занятие 2. Сказкотерапия. «Попугай Кеша». Помогаем ребенку полюбить детский сад.

Занятие 3. Веселые-грустные.

Занятие 4. Веселые-грустные (продолжение).

Занятие 5. Веселые-грустные (продолжение).

Занятие 6. Веселые-грустные (продолжение).

Занятие 7. Сказкотерапия. Гостеприимная Клава. Разговор о гостеприимстве.

Занятие 8. Страшный-веселый.

Занятие 9. Страшный-веселый (продолжение).

Занятие 10. Радуется-боится.

Занятие 11. Радуется-боится (продолжение).

Тема 2. Чувства нужно уметь распознавать.

Занятие 12. Радость, страх, злость.

Занятие 13. Радость, страх, злость (продолжение).

Занятие 14. Радость, страх, злость (продолжение).

Занятие 15. Сказкотерапия. Как Цыпочка училась писать. Беседа о терпении и терпимости.

Занятие 16. Сказкотерапия. Трудолюбивый пуфик. Беседа о терпении и терпимости.

Занятие 17. Узнаю чувство по голосу.

Занятие 18. Узнаю чувство по лицу.

Занятие 19. Узнаю чувство по лицу (продолжение).

Занятие 20. Узнаю чувство по походке.

Тема 3. Полезные чувства: радость, любовь, забота.

Занятие 21. Забота.

Занятие 22. Сказкотерапия. Феи милосердия. Беседа о милосердии.

Занятие 23. Сказкотерапия. Родные вещи. Беседа о любви.

Занятие 24. Радость, любовь.

Занятие 25. Сказкотерапия. Кнопка. Беседа о верности.

Занятие 26. Сказкотерапия. Рассказ агронома. Беседа о верности.

Тема 4. Вредное чувство-обида.

Занятие 27. Кто как обижается

Занятие 28. Сказкотерапия. Кто помог Сереже? Разговор о доброте.

Занятие 29. Пожалей обиженного.

Занятие 30. Сказкотерапия. Добрый волшебник. Разговор о ласке.

Занятие 31. Сказкотерапия. Федя и Петя. Беседа о равнодушии и отзывчивости.

Тема 5. Ссора. Какие чувства приводят к ссоре.

Занятие 32. Поссорились-помирились.

Занятие 33. Разозлился-поссорился.

Занятие 34. Разозлился-поссорился (продолжение)

Занятие 35. Сказкотерапия. Ленточка дружбы. Беседа на тему: «Что такое хорошо, что такое плохо».

Занятие 36. Помирились все.

Занятие 37. Сказкотерапия. Братья-близнецы. Учимся жить дружно и уважать окружающих.

Занятие 38. Сказкотерапия. Честное слово. Разговор о чести.

Занятие 39. Сказкотерапия. Иван по прозвищу Честь. Разговор о чести.

Тема 6. Какие чувства живут в природе.

Занятие 40. Природа умеет чувствовать.

Занятие 41. Природа умеет чувствовать (продолжение).

Занятие 42. Сказкотерапия.

Занятие 43. Может ли плакать природа?

Занятие 44. Может ли плакать природа? (продолжение)

Занятие 45. Сказкотерапия. Грустный цветочек.

Занятие 46. Радуюсь вместе с природой.

Занятие 47. Радуюсь вместе с природой (продолжение).

Занятие 48. Сказкотерапия. Как Илюша в лесу заблудился.

Тема 7. Учимся говорить правду и не обманывать. Сказкотерапия.

Занятие 49. Бабушкины очки.

Занятие 50. История об обмане.

Тема 8. Учимся жить и уважать окружающих. Сказкотерапия.

Занятие 51. История об Илье и Глебе.

Занятие 52. Сказка о солнышке.

Занятие 53. Волшебные слова.

Занятие 54. Гру, который перебивал разговоры других.

Тема 8. Боремся со страхами. Сказкотерапия.

Занятие 55. Страх Страховский.

Занятие 56. История о громе, молнии и дожде.

Тема 9. Интересуемся окружающим миром. Сказкотерапия.

Занятие 57. История о работе.

Занятие 58. Как Ванюша без игрушек остался.

Занятие 59. Степа, который любил смотреть мультфильмы.

Занятие 60. Итоговое занятие.

Используемая литература:

1. Дубровина В.И. Практическая психология образования: учебное пособие для вузов. Москва, 2003.
2. Кочанская И.Б. Полезные сказки. Беседы с детьми о хороших привычках. Москва, 2015.
3. Хухлаева О.В., Хухлаева О.Е. Первушина И.М. «Тропинка к своему Я», Москва, 2005.
4. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников. Москва, 2003.
5. Шорыгина Т.А. Добрые сказки. Беседы с детьми о человеческом участии и добродетели. Москва, 2015.

Приложение 1

Занятие 32. Поссорились – помирились.

- **«Добрые-злые».** Дети делятся на две группы. Одна группа показывает злых животных, другая – добрых. Затем группы меняются, в конце все вместе изображают добрых.
- **«Пальцы – звери добрые, пальцы – звери злые».** Дети превращают свои пальцы поочередно в добрых кошечек и злых мышек, в добрых волчат и злых зайчат и т.д.
- **«Звери поссорились».** Ведущий выбирает двух ребят на роли зайчика и ежика. Предлагает детям показать, как ежик и зайчик поссорились. Потом ссорятся волк и медведь. Делается вывод, что ссорятся всегда двое, значит, и мириться нужно двоим.
- **«Кто больше знает мирилок».** Ведущий играет роль слоника, который по очереди ссорится с каждым из ребят. Детям необходимо придумать, как по-разному помириться со слоником (например, мизинчиком или словами «Мир, мир навсегда, ссор, ссор никогда»).
- **«Утро-вечер».** Дети «превращаются» в цветы. Когда ведущий говорит: «Пришел вечер, цветочки закрылись и заснули», - дети кладут руки на колени и опускают голову. А когда ведущий говорит: «Но вот пришло утро, цветочки проснулись и потянулись к солнышку», - дети поднимают голову и тянут руки вверх. Так повторяется несколько раз.

Занятие 51. Учимся жить и уважать окружающих. Сказкотерапия.

История об Илье и Глебе.

В маленьком городке Книжицы живет много детей. У каждого из них есть свое увлечение. Кто-то выращивает цветы, кто-то ездит на самокате, велосипеде или роликах, кто-то дрессирует собаку. А Глеб любил пугать детей грозным рычанием, делать все наперекор и драться опасными палками-мечами. Одним словом, он вел себя как непослушный невежливый ребенок, а порой просто как хулиган.

И что только не делали родители, бабушка и дедушка, воспитатели. Никакие беседы не действовали. Даже дружить с ним никто уже не хотел. Глеб понимал, что так поступать не стоит, но руки сами делали, ноги сами бежали, а голос сам кричал, и остановиться было почти невозможно. В твоём дворе живет такой мальчик?

И вот однажды неподалеку выстроили новый девятиэтажный дом. Вскоре туда стали въезжать жильцы. Все они оказались приветливыми, дружелюбными и интересными людьми. Но был среди них один парень, который сразу же стал обижать детей из соседних домов. Звали его Илья. Ходили слухи, что он настоящий разбойник, и что его лучше обходить стороной. Глеб слышал такую молву, но и предположить не мог, что кто-то сможет удивить его плохим поведением. Однажды два хулигана встретились.

Был теплый летний вечер. Дети гуляли на площадке. Глеб шел с мамой из детского сада и рассказывал о прошедшем дне. Мама его внимательно слушала. Увидев знакомых ребят, он побежал к ним, чтобы поздороваться. Но тут же развернулся и разрушил стену из песка, которую построили его друзья. Подбежал к карусели и раскрутил ее, напугав малышей. Не успела мама подойти, чтобы остановить сына, как он уже лежал на земле. Это Илья подставил подножку Глебу, и тот растянулся, больно ударившись коленом.

«Что за странные ощущения? – думал Глеб. – Ногу больно, но плакать хочется не из-за этого. Так обидно, горько, противно. Вот сейчас поднимусь и как тресну этого мальчишку. Для начала я его испугаю».

И Глеб зарычал что было мочи.

Но в ответ он услышал не менее сильное и страшное рычание:

- Гррррррррр!!!

- Сейчас я тебе ка-а-а-ак врежу! – прокричал Глеб.

- Нет, это я тебе врежу!! – пригрозил Илья.

Ребята стояли друг против друга, как два петуха, поставив руки в боки и вытянув вперед шей. Дети перестали играть, внимательно наблюдая за поединком. Взрослые тоже не решились вмешаться, обдумывая, как лучше поступить в такой ситуации.

Противостояние продолжалось. Илья кричал, Глеб тоже. Илья топал ногой, Глеб тоже. Илья толкнул Глеба, Глеб тоже. Вдруг они остановились, посмотрели друг на друга. Им показалось, что сейчас они смотрят в зеркало и видят себя. Да, они вели себя совершенно одинаково. Они выкрикнули одновременно:

- Да это же я себя так веду!!!! Мне не нравится мое отражение...! Чего ты повторяешь за мной?

-Я не повторяю, - отвечал Илья. – Я всегда так себя веду!

- И я всегда так себя веду, - ответил Глеб. – Странно, но мне не нравится твое поведение.

- А мне – твое, - сказал уже спокойнее Илья.

- Что же нам делать? – приуныли мальчики.

- А что если вам подружиться? – сказал вдруг мама Глеба. – Попробуйте, гораздо интереснее играть и проводить время вместе, тем более, что у вас так много общего.

С тех пор мальчишки решили измениться. Конечно, не сразу все получилось, но мама научила их делиться игрушками, понимать чувства другого. Записались мальчишки на футбол и плавание, даже стали получать награды за хорошие выступления. Через некоторое время уже никто не мог представить, что они были когда-то настоящими забияками.

❖ Вопросы

1. У кого во дворе живет забияка? Как ты думаешь почему он так себя ведет? *(Ребенок может рассказать о своем отношении к детям с такими привычками, поведением, возможно, выскажет свои предположение, откуда появляются такие ребята.)*

2. Чем Глеб и Илья были похожи друг на друга? *(Дети перескажут сюжет, тем самым покажут, насколько им понятна проблема.)*
3. Как еще можно объяснить забияке, что так нельзя себя вести? *(Дети смогут поразмышлять над вариантами разговора с забияками и помощи им в изменении отношения к другим).*
4. Если кого-то рядом с вами кого-то обижают, что вы чувствуете? *(В ответе дети смогут смоделировать сложную ситуацию, в которой они будут выступать либо как пассивная жертва, либо как агрессор).*
5. Если тебя обижают, что хочется сделать? Как ты себя в этой ситуации чувствуешь? *(Дети могут поделиться своими страхами, чувствами).*