

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи  
муниципального образования Алапаевское»

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
*Скоморохова* В.В. Скоморохова  
Приказ № 37/д от 31.08.21 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
программа по работе с младшими школьниками  
«Я выбираю общение»**

Возраст обучающихся: 9 - 11 лет  
Срок реализации: 2 месяца  
Количество часов: 10 (2 месяца)  
Составитель программы:  
Романова Лариса Владимировна  
педагог психолог

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка</b>	3
1.1. Направленность программы	3
1.2. Новизна программы	3
1.3. Актуальность программы	3
1.4. Педагогическая целесообразность	4
1.5. Цель и задачи программы	5
1.6. Возраст участников программы	5
1.7. Сроки реализации программы	5
1.8. Модули программы	5
1.9. Участники программы (количество)	6
1.10. Формы и режим занятий	6
<b>2. Учебный (тематический) план работы</b>	6
2.1. Учебное (тематическое) планирование	6
2.2. Содержание учебного (тематического) плана	9
2.3. Планируемые результаты	9
2.4. Критерии и механизмы оценки достижения планируемых результатов.	10
<b>3. Методическое обеспечение</b>	
3.1. Основные этапы работы	11
3.2. Учебно-методический комплекс	11
3.3. Основные принципы, которыми руководствуются дети на занятиях	11
<b>4. Материально – техническое обеспечение</b>	12
4.1. Технологии работы	12
4.2. Ориентировочная структура занятия	12
<b>5. Литература (Список литературы)</b>	12

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность программы**

Направленность данной программы социально-педагогическая, которая включает в себя основы психологии личности и группы (коллектива класса), распределение социальных ролей и объединение всех членов коллектива для достижения групповой задачи, а так же развитие гибкости мышления и творческого подхода к обучению.

Программа составлена с учетом рекомендаций Приказа Министерства Просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### **1.2. Новизна программы**

Данная программа способствует сплочению коллектива класса, формирование у младших школьников чувства взаимовыручки и поддержки, умелому взаимодействию для достижения собственных и групповых целей, с использованием ресурсов каждого ребенка в классе.

### **1.3. Актуальность программы**

Общество стремительно меняется к новому социально-экономическому и политическому укладу и это вызывает необходимость в высокообразованных, инициативных и предприимчивых людях, обладающих чувством социальной ответственности. Сегодня образование направлено на всестороннее развитие личности, основанное на овладении в процессе учебы не только знаниями, умениями и навыками, но и необходимыми способностями для социализации в обществе и осознанного выбора будущей профессии.

Поэтому саморазвитие это одна из самых актуальных задач здравомыслящего человека. И начинается оно с формирования самооценки, развитие которой приходится на период обучения начальной школы. Возникает и зарождается самооценка в процессе общения и деятельности ребенка. Поэтому умение общаться, выстраивать диалог, устанавливать контакты с окружающими одно из важнейших условий развития коммуникации во всех направлениях.

Главнейшая задача Образовательного учреждения – «обеспечить каждому выпускнику его личностное саморазвитие», а цель начальной ступени образования – «способствовать становлению свободной, здоровой личности, обладающей сформированной системой гуманистических ценностей, способной к саморазвитию и самосовершенствованию».

В начальной школе, когда ребенок только привыкает к учебному процессу конфликтность у ребят повышается, это связано с индивидуальными адаптационными процессами к новым условиям жизни детей.

Процессы становления у младшего школьника коммуникации и нравственно – этической ориентации требуют глубокой целенаправленной работы. Поэтому данная программа сочетает в себе несколько разделов:

развитие коммуникации, бесконфликтного взаимодействия и развитие ценностных ориентаций.

Современные постулаты гуманистической психологии и педагогики определяют в развитии человека опору на человековедческое знание и стимулирование способности к самосовершенствованию, самоактуализации. С точки зрения гуманистической теории К. Роджерса все поведение человека регулируется объединяющим мотивом – тенденцией к актуализации, то есть сохранению и развитию себя, максимально выявляя свои лучшие качества, заложенные природой. В это понятие входят: принятие реальности мира, принятие себя и других, автономность суждений, доброжелательность к людям, различение цели и средств и др.

Самоопределение и самоактуализация личности включает:

- процесс познания, направленный внутрь себя (самодиагностика: кто я? Что я?); выбор ролей, позиций во всех сферах жизнедеятельности; прогнозирование, планирование себя, своего места в окружающем мире; изменение, формирование себя для достижения своих притязаний.

Потребность в самоопределении является одной из ключевых. В ее основе лежат «Я-концепция» и основы идентичности личности, становление предпосылок которых идет уже в возрасте младших школьников.

- потребность в безопасности проявляется в стремлении быть защищенным, не чувствовать страха, избегать тревоги, неудач, обид, потрясений. Эти потребности удовлетворяются через ощущение эмоциональной близости, любви, симпатии, эмпатии, веры со стороны окружающих значимых людей и групп (родителей, друзей, педагогов и др.). Потребность в обществе себе подобных, в принадлежности к группе, в общении – тоже проявление потребности в безопасности.

- потребность в самовыражении – это трансформация, прежде всего половой потребности. В духовной сфере она порождает эстетические потребности. Критерием красоты и гармонии служит оценка окружающих, поэтому главной стороной этой потребности выступает стремление нравиться другим, получать их высокую оценку.

Поэтому для самоактуализации личности необходимо взаимодействие с группой, социумом, что требует развитие коммуникативных навыков.

Коммуникация - многосторонний процесс, начиная с установления контактов и вплоть до сложных видов кооперации. Развитие коммуникативных компетенций необходимо во всех направлениях.

Контролирующую функцию регуляции поведения и деятельности ребенка в соответствии с социальными нормами выполняет самооценка. Развитая дифференцированная адекватная самооценка способствует появлению у младшего школьника – рефлексии.

#### **1.4. Педагогическая целесообразность**

В современных рыночных условиях, когда родители младших школьников больше нацелены на материальное обеспечение семьи, чем на воспитание

собственных детей, те оказываются заложниками системы оценивания способностей человека не по его задаткам, а по благосостоянию его родителей. В создавшихся условиях необходимо формировать систему оценки друг друга по степени вовлеченности и процесс взаимодействия друг с другом. Формировать у младших школьников доброжелательное отношение ко всем участникам образовательного процесса.

### **1.5. Цель и задачи программы**

Цель программы: создать благоприятные условия для развития у младших школьников адекватной самооценки, а так же навыков эффективного общения для формирования полноценного взаимодействия, сотрудничества и возможности саморазвития.

#### Задачи программы:

- пробуждать интерес ребенка к самому себе, развитие «Я- концепции»;
- способствовать пониманию внутреннего мира других людей;
- знакомить учащихся с социальными нормами, общечеловеческими ценностями;
- познакомить с возможностью управлять своим поведением, согласовывать усилия при сотрудничестве по достижению групповой цели;
- развитие навыков самоанализа, саморегуляции поведения, рефлексии.

### **1.6. Возраст участников программы**

Программа составлена для младших школьников, обучающихся в 2-х – 4-х классах.

Уровень освоения программы базовый. В процессе обучения младшие школьники учатся адекватно оценивать себя и своих одноклассников и находиться в ситуации успеха.

### **1.7. Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 2 месяца (10 часов).

Данная программа способствует оптимизации условий для развития взаимовыручки в классном коллективе. В результате освоения программы учащиеся смогут выстраивать друг с другом эффективные и бесконфликтные взаимоотношения, научатся слушать и слышать своих одноклассников, что будет способствовать гармоничному развитию личности младшего школьника. Ведь, если дети учатся познавать мир через ощущения и чувства другого человека, то это будет способствовать адекватной критике себя и своего партнера.

### **1.8. Основные модули**

Программа обеспечивает все условия комплексного и всестороннего развития ребенка. Освоение материала идет от конвенциональных норм, играющих роль важнейших средств регуляции поведения детей в группе к моральным и этическим нормам, определяющим понимания добра и зла.

Учебный материал программы структурирован в четырех разделах.

1. Самопознание. «Сильные и слабые стороны моего характера». Развитие умения понимать себя и других. Знакомство с интересами, любимыми занятиями друг друга, характерами, способностями, структурой и составом семей, поиск общего и различного.

2. Основы бесконфликтного общения. Развивать умение строить общение. Знакомство с основами общения: понятие, средства общения, роль эмоций в общении, обучение способам понимания и разрешения споров, не доводя их до ссоры и способам их разрешения без ущерба для личности.

3. Социальные нормы и правила. Учить строить общение в соответствии с социальными нормами.

Знакомство с конвенциональными правилами жизни:

- ритуально – этикетными: культура внешнего вида, правила и форма обращения к людям;
- организационно – административными: правила поведения в школе, на улице, в общественных местах;
- и моральными: физическая неприкосновенность личности, сохранение спокойствия и благополучия (запрет на оскорбления, нанесение обид другим людям), законность слов и поступков и ответственность за них, альтруистическое поведение (помощь, щедрость).

4. Сотрудничество. Формировать навыки эффективного сотрудничества. Организация совместной деятельности в группах.

### **1.9. Количество участников в группе**

В группе (классе) максимальное количество участников 20 человек, минимальное количество 6 детей.

### **1.10. Формы и режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю, 2 урока по (40 минут) с перерывом в 10 минут, общее количество времени 1 час 30 минут. И последнее завершающее занятие продолжительностью 2 часа (3 урока с 10-ти минутными перерывами).

## **2. Учебный (тематический) план**

### **2. 1. Учебно – тематическое планирование**

№	Темы занятий	Содержание занятий	Формы и методы	Кол - во часов/ формы контроля
1	«Привет всем!» Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе, достижение состояния релаксации.	1. Знакомство с группой «Назови свое имя» 2. «Мы с тобой похожи...» 3. «Меняемся местами» 4. «Как я себя чувствую?» 5. «Учимся расслабляться» 6. «Как меня принимают друзья». 7. «Что я узнал на занятиях и чему они меня научили». 8. «Мои пожелания на следующую неделю».	1. Упражнение-разминка. 2. Поиск сходства и различия друг с другом. 3. Двигательные упражнения. 4. Психорегулирующее упражнение. 5. Самоанализ своего самочувствия. 6. Упражнение-релаксация. 7. Игра-активизация на получение обратной связи. 8. Рефлексия. Ритуал прощания.	1,5 часа (2 урока по 40 мин. с перерывом 10 минут)/ тесты
2	«Конфликт. Что он мне даёт?» Цель: научиться бесконфликтному и безоценочному общению.	1. Приветствие «Представь меня» 2. «Виды конфликтов и чем конфликт отличается от ссоры» 3. «Чувство обиды» 4. «Фантазии о мыслях других» 5. «Чего ты боишься?» 6. «Выходы из конфликта» 7. «Хрустальное путешествие» 8. «Что я узнал. Пожелание на следующую неделю».	1. Упражнение-разминка. 2. Информация, диалог. 3. Валеологический анализ. 4. Психорегулирующее упражнение. 5. Самоанализ своих страхов. 6. Дискуссия. 7. Зрительная техника. 8. Рефлексия. Ритуал прощания.	1,5 часа (2 урока по 40 мин. с перерывом 10 минут)/ обратная связь

3	<p>«Правила и нормы» Цель: понимание норм и правил. Что можно делать, а чего нельзя.</p>	<p>1.Приветствие 2.« Что такое правило, что такое норма?» 3.«Что можно, а что нельзя» 4. «Настроение» 5. «Брать - давать» 6. «Какое настроение у тебя сейчас?» 7. «Даем друг другу советы» 8. «Корабль» 9. «Что я узнал. Пожелание на следующую неделю»</p>	<p>1. Упражнение-разминка. 2. Информация. дискуссия. 3. Валеологический анализ. 4.Упражнение-релаксация. 5.Самоанализ своего состояния. 6. Упражнение – установка. 7. Упражнение-прием визуализации для снятия напряжения. 8. Рефлексия. 9. Ритуал прощания.</p>	<p>1,5 часа (2 урока по 40 мин. с перерывом 10 минут)/ обратная связь</p>
4	<p>«Взаимоотношения» Цель: формирование навыков преодоления стрессов межличностного характера, достижение состояния релаксации.</p>	<p>1.Приветствие « Уважаю вас...» 2. «Свобода выбора» 3. «Критика» 4. «Прокрути в памяти» 5. «К какому типу взаимоотношений ты склонен?» 6. «Разговор с другом» 7. «Найди в себе + » 8. «Пожелание друг другу»</p>	<p>1. Упражнение-разминка. 2.Информация, дискуссия. 3.Валеологический анализ. 4.Психорегулирующее упражнение. 5.Самоанализ. 6.Психорегулирующее упражнение. 7.Упражнение-релаксация. 8. Ритуал прощания.</p>	<p>1,5 часа (2 урока по 40 мин. с перерывом 10 минут)/ обратная связь</p>
5	<p>«Конфликт – это благо». Цель: формирование навыков эффективных выходов из конфликта, достижение состояния релаксации.</p>			<p>2 часа (3 урока по 40 мин. с перерыв по 10 минут)/ обратная связь</p>

6	«Я и мой класс» Завершающее занятие. Цель: обсуждение эффективности работы группы, достижение состояния релаксации.	1.Приветствие «Как здорово, что...» 2. «На занятиях я чувствую...» 3. «Муха» 4. «Кто мой друг?» 5. «МЫ – дружная семья» 6. «Звезда» 7. «Пузырьковая колонна» 8. «Спасибо за приятные занятия». 9. «Я хочу тебе сказать...»	1.Упражнение-разминка. 2.Упражнение на развитие чувств. 3.Упражнение-релаксация. 4.Упражнение-визуализация. 5. Релаксация. 6. Упражнение на сплочение группы. 7. Упражнение на чувство локтя. 8. Упражнение на сплочение. 9.Упражнение-рефлексия.	2 часа (3 урока по 40 мин. с перерыв по 10 минут)/ тесты
Всего:				10

## 2.2. Содержание учебного (тематического) плана

Темы программы сконструированы таким образом, что при необходимости они могут быть взаимозаменяемы. Например, если конфликт между участниками программы возникает перед 2 или 3 занятием, то педагог может начать рассматривать тему конфликтов и способов их разрешения гораздо раньше. Эффективность от результата полученных навыков у подростков не изменится.

1. «Психическое здоровье». На первом занятии очень важно создать доброжелательную, бесконкурентную атмосферу в группе, и обучение достижению состоянию релаксации.
2. «Мои эмоции и чувства». Занятие посвящено эмоциональному состоянию человеку, которое плохо контролируется в подростковом возрасте. Для подростка необходимо осознать, что умение адекватно оценивать свое эмоциональное состояние и транслировать его окружающим, снижает уровень конфликтности в поведении детей данного возраста.
3. «Мое настроение». Тема актуальна в сегодняшних условиях, поскольку современные подростки, общаясь большую часть своей жизни, виртуально не умеют понимать чего они реально хотят от взаимоотношений с другим человеком (сверстником или взрослым).
4. «Взаимоотношения». Ребенку в этом возрасте необходима помощь в обучении его механизмам эффективного взаимодействия, которое повышает у него веру в свои силы.
5. «Конфликты». Подростковый возраст один из самых конфликтных периодов человеческой жизни. и насколько спокойно ребенок научится

воспринимать и принимать конфликты, без которых невозможно обойтись, тем успешнее он будет в будущем.

6. «Опыт приобретенных знаний». Ребенок только тогда осознает. Что приобрел опыт, когда может им поделиться с другим человеком.

### **2.3. Планируемые результаты.**

Реализация данной программы будет способствовать получению следующих результатов:

- расширение сферы потребностей личности младшего школьника;
- наличие адекватной дифференцированной самооценки,
- умение согласовать усилия по достижению цели с учителем и одноклассниками.

К концу обучения учащиеся должны знать некоторые свои особенности и детей группы, иметь представление об основных эмоциях и способах их выражения. Уметь общаться по имени без оскорблений, просить, извиниться, понимать эмоциональное состояние собеседника, найти способы соучастия, уметь выражать свои эмоции безопасно для окружающих, владеть некоторыми способами выхода из ссоры. А так же учащиеся должны иметь положительный опыт сотрудничества в совместной деятельности. Иметь адекватную самооценку, понимать позицию партнеров и согласовывать усилия по достижению цели с ними.

Результативность программы отслеживается с помощью мониторинга развития навыков эффективного взаимодействия с помощью анкетирования участников группы, проводимого в конце каждого занятия. А так же откликов родителей и педагогов на промежуточных и заключительных мастер классах.

Особенности реализации данной программы состоят в том, что материал каждого блока преподается в зависимости от особенностей классного коллектива. Если взаимоотношения между сверстниками конфликтные, то работа начнется с данным классом со второго блока. Коррекционная работа в первую очередь направлена на анализ собственных поведенческих реакций.

### **2.4. Критерии и механизмы оценки достижения планируемых результатов**

- развитие адекватной дифференцированной самооценки (Методика «Кто я?», модификация методики М.Куна из книги «Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе» под редакцией А.Г. Асмолова, М., «Просвещение», 2008, с.56),

- учет позиции партнера по общению (методика «Кто прав?» Г.А.Цукерман и др. из книги «Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе» под редакцией А.Г. Асмолова, М., «Просвещение», 2008, с.131),

- согласование усилий по достижению цели с партнерами (задание «Рукавички» Г.А.Цукерман из книги «Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе» под редакцией А.Г. Асмолова, М., «Просвещение», 2008, с.132),

- наблюдение.

### **3. Методическое обеспечение**

#### **3.1. Основные этапы работы**

1. Предварительный этап. Знакомство с классом через информацию о детях полученную от учителя начальных классов. Встреча с родителями.

2. Этап знакомства. Определение самочувствия, активности, настроения ребят, выявление наличия низкой самооценки, уровня тревожности.

3. Основной этап. Проведение дискуссий, игр, упражнений для создания ситуаций рефлексии. Групповая работа, направленная на выполнение конкретных задач.

4. Заключительный этап. Функции контроля.

5. Итоговый этап, основной целью, которой является получение обратной связи о результатах проделанной работы, возможных изменениях в индивидуально-психологических, физических, поведенческих особенностях ребенка от родителей и учителей.

- Подготовка психологом Центра рекомендаций педагогам образовательного учреждения, специалистам, а так же родителям ребят.

- Индивидуальное консультирование учителя и родителей по запросам.

#### **3.2 Учебно-методический комплекс**

Совокупность учебно-методических материалов и программно-технических средств, способствующих эффективному освоению учащимися материала, входящего в данную программу.

- Технологические карты занятий группы;
- Дидактические материалы (рассказы, игры);
- Упражнения для разных этапов занятий;
- Диагностический материал (анкеты, отзывы);
- Предметы для занятий (мячи, игрушки, спортивные предметы);

#### **3.3. Основные принципы, которыми руководствуются участники на занятиях**

- добровольность участия;
- общение по принципу «здесь и теперь»;

- принцип доверительного общения;
- принцип персонификации высказываний;
- принцип конфиденциальности.

#### **4. Материально-техническое обеспечение**

##### **4.1. Технология работы**

Оптимальное число участников программы до 20 учащихся, учитывая необходимость личного пространства для каждого участника. Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность занятий 1,5 часа (2 урока). Программа рассчитана на работу с младшими школьниками с 8-11 лет.

Занятия проходят в отдельном просторном классе. Из оборудования стулья для каждого ребенка. Доска для записи информации.

Использование в работе перечисленного оборудования позволяет комплексно воздействовать на большую часть анализаторов для снятия психоэмоционального напряжения и способствует развитию навыков саморегуляции.

##### **4.2. Ориентировочная структура занятия:**

- разминка (10-15 мин);
- основная часть (45-50 мин));
- активизация (10-15 мин);
- рефлексия прошедшего занятия(10-15 мин);
- ритуал прощания (5 мин).

#### **5. Литература**

1. Белопольская И.Л. «Азбука настроений», М., Когито-центр, 1994
2. Вачков И.В. «Психологическая азбука для первоклассников» «Школьный психолог», № 14,2000
3. Дубровина И.В. «Психология для 3-11 классов», М.,2007
4. Захаров А.И. «Как преодолеть страх у детей», М., 1989
5. Заширинская О.В., Воронова А.П., Нилов Т.А. «Азбука общения», С.- П., 1998,
6. Казанский О.А. «Игры в самих себя», М., 1994

7. Кривцова С. «Жизненные навыки», г.»Школьный психолог», 314, 2000
8. Овчарова Р.В. «Практическая психология в начальной школе», М., Сфера, 1996
9. Пахомова О. и др. «Психология 2 класс. Драка с разных точек зрения», 1995
10. Ожегов С.И. и Шведова Н.Ю.. «Толковый словарь русского языка», М.,2000
11. Семенака С.И. «Учимся сочувствовать, сопереживать», М., 2003,
12. Слободяник Н.П. «Шаг навстречу», М., Айрис-пресс,2004.
13. Чистякова Г.И. «Психогимнастика», М., Просвещение, Владос, 1990

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849313

Владелец Краюхина Надежда Александровна

Действителен с 22.08.2025 по 22.08.2026