

**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Русско-Британский Институт Управления»
(ЧОУВО РБИУ)**

Общеобразовательная школа «7 ключей»

454014, г. Челябинск, ул. Ворошилова, 12, тел.: 8(351) 216-10-31

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР

 О.А. Глущенко

«28» августа 2017 г.



Н.А. Попова

**Программа внеурочной деятельности
(духовно-нравственное направление)
Факультатив «Тренинг саморегуляции»**

Срок реализации программы 1 год (1 класс)

Возрастная категория обучающихся 7 – 8 лет

Разработала: Петрушкина Л.В., начальником отдела ППСИИОТ

Челябинск, 2017 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе коррекционно-развивающей программы формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки, разработанной Н.П.Слободяник «Я учусь владеть собой» (КрюковаС.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвалюсь, и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М: Генезис. 2002) и предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста (первоклассниками). Данная программа реализуется в условиях внедрения ФГОС начального и общего образования, способствует формированию метапредметных, личностных универсальных учебных действий.

Программа рассчитана на 33 часа (занятия). Продолжительность одного занятия – до 40 минут. Периодичность занятий – 1- 2 раза в неделю в группах из 10-12 человек.

Цель программы: помощь детям в адаптации к школе.

Задачи программы:

- 1) Обучить детей приёмам саморегуляции;
- 2) Научить способам анализа своего поведения и поведения других людей;
- 3) Развивать навыки сотрудничества;
- 4)Формировать навыки конструктивного выхода из проблемных ситуаций.

1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Основные результаты:

- повышение эмоциональной стабильности,
- положительная самооценка,
- социальная адаптация.

Личностные результаты: приращение личностного потенциала осуществляется через развитие самоосознания, умения находить выходы из трудных ситуаций, нести ответственность за свои поступки. Ребёнок учится объяснять самому себе, что он может сделать для того, чтобы помочь себе (и другим) справиться с трудной ситуацией, как это можно сделать. В результате появляется уверенность в своих силах, повышается самооценка.

Метапредметные результаты: освоения начальных форм рефлексии, развитие коммуникативных навыков, направленных на формирование умения договариваться с людьми, согласовывать с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща. Развитие навыков сотрудничества позволит овладеть начальными навыками социальной адаптации в динамично меняющемся и развивающемся мире.

2.Содержание курса внеурочной деятельности

Такие разные настроения

Что такое настроение. Знакомство детей с понятием «настроение». Введение наглядных образов, символизирующих разные настроения.

Знакомство со сказочным персонажем Памси

Мысли и настроение. Представление о взаимосвязи между мыслями и настроением. Развитие у детей умения управлять своим настроением. Развитие способности к рефлексии. Упражнение «Мысли и настроения»

Эмоциональные ощущения. Отличие эмоциональных ощущений друг от друга. Различные способы выражения эмоций. Тренировка умения выражать эмоции в мимике. Музыкальные и рисованные образы эмоций. Диагностика эмоционального восприятия школьной действительности

Как справиться с плохим настроением

Управление настроением. Как искать выход из трудных ситуаций. Работа с художественным текстом. Упражнение «Подарим друг другу улыбку». Опыт «Сломалась

игрушка». Рефлексия

Трудная ситуация. Поиск выхода из трудной ситуации, которую невозможно изменить. Знакомство с методом «позитивного переформулирования». Работа с текстом. Рефлексия, переосмысление своего опыта. Упражнение «Даже если...» – «в любом случае...»

Трудная ситуация. Упражнение на закрепление умения изменять отношение к трудной ситуации. Работа с художественным текстом. Упражнение «Я справился». Рефлексия

Как стать уверенным в себе

Мысли и поведение. Связь между мыслями и поведением. Примеры удачно решённых жизненных ситуаций, разбор различных вариантов поведения в трудных ситуациях. Игра «Я справлюсь». Диагностика самооценки

Позитивные мысли. Закрепление умения работать с позитивными мыслями. Работа с художественным текстом. Рефлексия. Мышечный тренинг (психогимнастика)

Саморегуляция. Способы саморегуляции. Работа с художественным текстом. Рефлексия. Игра-упражнение «Мусорное ведро». Упражнение «Рисуем картинки в уме». Обучение элементам релаксации

Как делать выбор

Что значит быть добрым. Осознание понятия добра. Работа с художественным текстом. Рефлексия. Упражнение-релаксация «Волшебная чашка»

Выбор. Что значит делать выбор. Как научиться прогнозировать ситуацию. Работа с художественным текстом. Анализ и обсуждение жизненных ситуаций. Вывод правила

Ответственность. Знакомство с понятием ответственности за свой выбор. Ролевая игра «Магнит». Рефлексия

Правила осуществления выбора. Развитие умения анализировать свои поступки и поступки других людей. Упражнение-релаксация. «Рисуем картинки в уме». Игра-упражнение «Догадайся, из какой коробки». Игра-упражнение «Догадайся о выборе, если...»

Как добиваться успеха

Успех. Представление понятия «успех». Что мешает добиться успеха. Анализ текста «Контрольная работа». Рефлексия. Упражнение «Я смогу». Диагностика тревожности

Условия достижения успеха. Работа с художественным текстом. Упражнение визуализации «Звезда удачи», «Нарисуй успех». Рефлексия

Составляющие успеха. Применение полученных знаний в конкретных ситуациях. Ролевые игры: «Знакомство», «Подари подарок другу». Упражнение-релаксация «Рисуем картинки в уме»

Трудное слово «нет»

Когда трудно сказать «нет». Учимся говорить «нет». Осознание ответственности за свой выбор. Работа с художественным текстом. Рефлексия

Учимся говорить «нет». Практический тренинг на закрепление навыка через разыгрывание ситуаций. Рефлексия. Визуализация образов – работа с плакатами. Психологические упражнения

Чем мы отличаемся друг от друга

Уверенность в себе. Развитие уверенности в себе. Работа с художественным текстом «Соревнование». Рефлексия. Игровые упражнения для выработки уверенности в собственных силах

Помоги себе быть уверенным. Как помочь самому себе. Самонастрой. Упражнение-тренинг «Мостик». Рефлексия

Индивидуальность. Формирование представлений о неповторимости каждого человека. Игра-разминка «Изобрази радость». Работа с художественным текстом «Разноцветные камешки». Диагностика самооценки «Самый-самый»

Тренинг развития коммуникативных умений. Упражнения «Подари камешек», «Мостик дружбы». Игра «Если нравится тебе, то делай так!» (Коррекция самооценки игровыми средствами)

Учимся говорить себе «стоп»

Саморегуляция. Саморегуляция в критических ситуациях. Понятие «тайм-аут». Игра «Если нравится тебе, то делай так»

Тренинг саморегуляции. Отработка приёмов саморегуляции в игровых ситуациях. Игры-релаксации, игры психогимнастические. Диагностика тревожности

Как победить свой страх

Мой самый страшный страх. Рисуем свой страх. Работа с рисунками. Рефлексия. Игра «Найди свой выход из круга»

Предупреждение и коррекция страхов. Работа с художественным текстом «Ночные страхи». Работа с музыкальными и графическими образами. Игра «Найди выход из круга». Психогимнастика

Завершающее занятие. Организация подведения итогов, обратной связи. Награждение дипломами-сертификатами. Коммуникативные игры

Игровой поведенческий тренинг 1

Знакомство. Упражнения «Моё имя», «Снежный ком». Введение ритуала приветствия и прощания. Создание доверительной обстановки. Коммуникативные игры «Молекулы и атомы», «Пчёлы и змеи». Рефлексия

Игровой поведенческий тренинг 2

Коммуникативная игра «Я люблю всех, но особенно тех...» упражнения «Угадай, кто это», «Нарисуй имя». Игра «Поймай свой хвост». Рефлексия

Игровой поведенческий тренинг 3

Игры на взаимодействие. Игра «Паровозик», игра «Сборщики предметов», игра «Найди свой домик». Упражнение «Коллективный рисунок». Рефлексия

Игровой поведенческий тренинг 4

Упражнения-игры «Магазин игрушек», «Похвали себя и других». Коммуникативные игры «Ручеёк», «Путаница», «Воробьи и вороны»

Формы организации и виды деятельности

- имитационные и ролевые игры,
- психогимнастика,
- рисуночные методы,
- элементы групповой дискуссии,
- техники и приёмы саморегуляции,
- метод направленного воображения,
- элементы социально-психологического тренинга.

Эти методы являются хорошим средством формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения, коммуникативных навыков. Отработка навыков происходит в три этапа:

- получение информации о содержании того или иного навыка,
- применение полученных знаний в конкретных ситуациях (отработка навыка),
- перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь ребёнка.

Формы подведения итогов

Программа допускает вариативность, т.е. изменение тематики и плана занятий в зависимости от задач и проблем конкретной группы детей при соблюдении последовательности и преемственности тем с учётом времени на закрепление приобретённых навыков.

Игровые поведенческие тренинги предлагается проводить в начале каждой четверти как вводное занятие, учитывая возрастные особенности первоклассников, для которых игровая деятельность по-прежнему занимает существенное место в жизни. Именно в игровых ситуациях видится наиболее удачной работа по формированию личностных качеств, изложенных в требованиях ФГОС начального общего образования: доброжелательность, умения сотрудничать, находить выходы из трудных ситуаций, нести

ответственность за свои поступки.

3. Тематическое планирование

№	Разделы программы	Количество часов
1.	Игровой поведенческий тренинг 2	1
2.	Что такое настроение	1
3.	Мысли и настроения	1
4.	Эмоциональные ощущения	1
5.	Управление настроением	1
6.	Трудная ситуация	2
7.	Игровой поведенческий тренинг 2	2
8.	Мысли и поведение	1
9.	Позитивные мысли	1
10.	Саморегуляция	1
11.	Что значит быть добрым	1
12.	Выбор	1
13.	Ответственность	1
14.	Правила осуществления выбора	1
15.	Игровой поведенческий тренинг 3	1
16.	Успех	1
17.	Условия достижения успеха	1
18.	Составляющие успеха	1
19.	Когда трудно сказать «нет»	1
20.	Учимся говорить «нет»	1
21.	Индивидуальность	1
22.	Уверенность в себе	1
23.	Помоги себе быть уверенным	1
24.	Тренинг развития коммуникативных умений	1
25.	Игровой поведенческий тренинг 4	1
26.	Саморегуляция	1
27.	Освоение навыков саморегуляции	1
28.	Мой самый страшный страх	1
29.	Предупреждение и коррекция страхов	2
30.	Подведение итогов	1
Всего часов		33