



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ  
В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»**

---

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ РК ЦДК  
Руденкова Е.А. \_\_\_\_\_  
Приказ №43-од от 07.10.2022 г.

**Рабочая программа «Компас»**

Составитель:  
Татарина Наталья Михайловна  
педагог-психолог ГБОУ РК  
«Центр диагностики и консультирования»

**Петрозаводск 2020**

## **I. Пояснительная записка.**

Рабочая программа «Компас» направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития детей 7-11 лет, формирование у них навыков межличностной коммуникации со сверстниками и взрослыми, умений для противостояния процессам травли (буллинга) детей.

### **1. Актуальность программы.**

Эрик Эриксон определил главную потребность младшего школьника, как потребность в компетентности, т.е. желание быть знающим и умелым. Ребенок чувствует себя знающим и умелым, если он хорошо относится к себе. В таком случае, он может принимать как свои недостатки, так и сильные стороны, он способен делать усилия, чтобы справляться с трудностями и учиться новому.

К началу школьного обучения у детей формируется личностная «позиция школьника»: это произвольность поведения, умение действовать в воображаемом плане, наглядно-образное мышление. У некоторых детей может не совпадать паспортный, биологический и эмоциональный возраст. В связи с этим у них могут позднее формироваться внутренняя позиция школьника, а также возникают трудности в межличностном общении со сверстниками и взрослыми.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Компас» расширит коммуникативные возможности детей, ребята на практике, шаг за шагом, будут оттачивать мастерство общения со сверстниками и взрослыми.

**2. Цель программы:** повышение навыков коммуникации детей. Изменение самооценки и отношения детей к себе и к окружающим.

### **3. Задачи программы:**

- Формирование представления об образе Я.
- Обучение приемам регуляции своего эмоционального состояния.
- Развитие навыка адекватного выражения своих чувств.
- Развитие потребности в межличностном общении у детей.
- Развитие у детей умений и навыков конструктивного общения со сверстниками и взрослыми.
- Знакомство детей с проблемой травли (буллинга), формирование навыков преодоления данного явления.

**4. Адресат:** дети 7-11 лет.

**5. Форма проведения занятий:** очная, групповая.

**6. Общее количество учебных часов:** 15 часов

### **7. Методы обучения.**

- Вербальные: мини-сообщения, обсуждения, мозговой штурм;
- Наглядные: показ видеоматериалов; показ способа выполнения.

– Практические: методы группового тренинга: психогимнастика, направленное воображение, релаксационные упражнения, имитационные и ролевые игры, рефлексия.

**8. Тип занятий** – комбинированный.

**9. Форма проведения занятий:** тренинг с использованием информационных мини-сообщений, мозгового штурма, группового обсуждения, релаксационных упражнений, игр драматизаций, этюдов с использованием психогимнастики, ролевых игр, рефлексии.

**10. Срок освоения программы** – 2.5 месяца.

## **II. Содержание программы**

### *1. Образ Я (6 часов).*

*1.1 Вводное занятие (2 часа).* Знакомство участников тренинга. Выработка правил работы группы. Создание безопасной обстановки. Начало работы по командообразованию. Побуждение детей к рассказу о себе.

*Упражнения:* «Пусть поменяются местами те, кто любит», «Знакомство по цепочке», «Перекидывание мяча» (тому, чье имя запомнил), «История имени». Выработка правил группы.

*Упражнения:* «Три твоих имени: Вовка, Володенька, Владимир». «Назови соседа по имени», «Словесный автопортрет», «Нас с тобой объединяет» (игра с мячом), «Король сказал», «Рассказ о себе» (семья, любимый мультик, кружок, еда и др.), «Я внутри, я снаружи».

*1.2 Язык чувств. Язык жестов и движений (4 часа).* Актуализация эмоционального словаря, обсуждение, что помогает нам понять настроение другого человека (мимика, пантомимика, интонация). Распознаем свои эмоции и эмоции других людей. Учимся с помощью различных средств передавать эмоции.

*Упражнения:* «Маска, я знаю твоё настроение», обсуждение «Истории об улыбке», «Дерево радости и печали». *Упражнения:* «Море волнуется раз..., веселая фигура на месте замри» «Угадай настроение по голосу», «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем», «Замороженный», «Нарисуй настроение».

### *2. Межличностное общение со сверстниками и взрослыми (6 часов).*

*2.1 Развитие коммуникативных навыков (3 часа).* Что такое общение. Выделяем факторы, влияющие на коммуникацию: внимание к другому, взгляд в глаза, доброжелательность, позитивный настрой, желание сотрудничать.

*Упражнения:* «Волшебный мяч», «Поднимите руки, пожалуйста», «Король и пчелы», «Из всех твоих положительных качеств, я бы взял для себя», «Комплименты».

**2.2 Формирование групповой сплоченности (3 часа).** Проведение упражнений на создание благоприятной психологической атмосферы.

*Упражнения:* «Рыба-птица-зверь», «Насосы и мячи», «Пробегись по кочкам», «Клеевой дождик», «Слепой и поводырь». «Волшебный стул», «Встань по пальцам», ролевые игры «Капитан и корабль», «Корзинка и яблоко», «Чернильница и перо», «Летний дождик».

### 3. Травля (Буллинг) (3 часа).

**3.1 Мы разные, но равные. (3 часа).** Объяснение детям понятие «травля». Разъяснение детям, чем обусловлено данное явление. Закрепить у детей понимание того, что каждый ребенок имеет равные права и возможности. Развитие чувства достоинства. Формируем умение осознавать свою ценность, укрепляем веру ребенка в то, что он может влиять на свою жизнь.

*Упражнения:* «Первое впечатление», «Обзывалки», «Да-Нет» варианты вербальный и телесный, «Ярлыки», «Нас объединяет, то, что мы..», «Бабочки», «Доброе животное», «Я – хороший. Мы – хорошие». *Упражнения:* «Теплый, как солнце, легкий, как дуновение», «Плакаты гордости», «Выше-ниже», «Новые рамки», «Копилка хороших поступков».

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Образ Я</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
2.1	Вводное занятие. Знакомство.	2	1	1
2.3	Язык чувств. Язык жестов и движений.	4	1	3
<b>3</b>	<b>Межличностное общение со сверстниками и взрослыми</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
3.1	Развитие коммуникативных навыков.	3	1	2
3.2	Формирование групповой сплоченности.	3	1	2
<b>4</b>	<b>Травля (буллинг)</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
4.1	Мы разные, но равные.	3	1	2
	<b>Итого</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>

## Планируемые результаты

В результате реализации программы обучающиеся научатся:

- понимать свое эмоциональное состояние;
- распознавать эмоциональное состояние других людей;
- регулировать свое эмоциональное состояние;
- излагать свою точку зрения, уметь выслушать точку зрения другого;
- понимать, что у личности есть права и ограничения при взаимодействии с другими.

будут уметь:

- конструктивно взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- делать выбор и принимать ответственность за свои слова, действия;
- конструктивно взаимодействовать со сверстниками в конфликтных ситуациях;
- анализировать мотивы своего поведения и мотивы поведения других людей;
- адаптироваться к детскому и взрослому сообществу.

## Календарный учебный график

Группа	Дата занятий	Дата окончания	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
			10	10	15	Один раз в неделю по 2 часа

## Условия реализации

- занятия проходят один раз в неделю, время занятия 2 часа;
- количество участников 10 человек;
- программы проводят 2 тренера;
- по окончании программы учащиеся получают сертификат.

## Форма контроля

Анкетирование обучающихся. Анкета:

Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты.

1. Научились ли Вы лучше понимать свое эмоциональное состояние?
  - да
  - нет
2. Улучшились ли Ваши навыки общения?

– да

– нет

3. Напишите, какую тему (темы) вы считаете важной для ребят вашего возраста.

### Методическое обеспечение

Модуль	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий
Работа с родителями.	Групповая	Беседа, обсуждение	Раздаточные листы для информации о программе.	
Образ Я.	Групповая	Тренинг, просмотр фильма.	Упражнения. Тексты историй, сказок для обсуждений.	Доска флипчарт, маркеры, цветные карандаши, листы А4, мячи, мультимедиа проектор.
Межличностное общение со сверстниками и взрослыми.	Групповая	Тренинг	Упражнения. Тексты историй, сказок для обсуждений.	Доска, флипчарт, маркеры, цветные карандаши, листы А4, мячи, вырезки из журналов для коллажей, клеящие карандаши.
Травля (буллинг).	Групповая	Тренинг	Упражнения. Тексты историй, сказок для обсуждений.	Доска, флипчарт, маркеры, цветные карандаши, листы А4, мячи.
Подведение итогов программы с детьми.	Групповая	Беседа, обсуждение, тренинг.	Список игр, упражнений, реализованных в ходе программы. Сертификаты участия для детей.	

### Список литературы

1. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Методическое пособие для преподавателей. Новосибирск: НГУ, 1997.
2. Гуровец Г.В. Психопатология детского возраста. М. Владос, 2008.
3. «Играю и творю» Программа самопознания и формирования положительной самооценки для учащихся младших классов с использованием методов игровой и арттерапии // под редакцией Т.В. Волосовец, Е.Н. Кутеповой - М.: Российский университет дружбы народов, 2008.
4. Клайн Виктор. Как подготовить ребенка к жизни. Москва-Ленинград: Прогресс», «Учебный центр – Антарес», 2008.
5. Колесникова Г.И. Психокоррекция нарушений развития. Ростов-на-Дону Феникс -2009.
6. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. Спб.: Речь, 2003.
7. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М. 2000.
8. Методическое пособие для тренера ШПР. Петрозаводск, 2013.
9. Петрановская Л. Что делать если. – М. «Мир энциклопедий Аванта +», 2010.
10. Психолого-педагогическая диагностика: учебное пособие для студ. высш. пед. учебных заведений/ И.Ю. Левченко, С.Д.
11. Фопель К. Как научит детей сотрудничать? Часть 1- 4. М. «Генезис», 1998.
12. «Чудесные превращения». Социально-психологический тренинг саморегуляции для детей младшего школьного возраста//под редакцией Т.В. Волосовец, Е.Н. Кутеповой – М.: Российский университет дружбы народов, 2008.
13. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии. – Спб.: Издательство Пирожкова, 2001.
14. Щипицина Л.М., Воронова А.П. Основы коммуникации. Программа развития личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. – Спб.: Международный Детский Фонд Рауля Валленберга, 1993.