

Утверждаю
Директор школы
Колыбельникова И.Д.
приказ от 30.08.2024 г. № 194



Специалист: педагог – психолог
В. С. Молтянинова

г. Аксай

Пояснительная записка

Актуальность. Психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества и являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи. Оно, с одной стороны, является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, а с другой — обеспечивает личности возможность непрерывного развития на протяжении всей жизни. К тому же психологическое здоровье напрямую связано с физическим здоровьем: первое является предпосылкой второго. Об этом свидетельствуют данные и психологии здоровья, и психосоматической медицины. Под психологическим здоровьем И.В. Дубровина понимает прежде всего психологические аспекты психического здоровья, взаимосвязанные со всей личностью в целом и находящиеся в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа. Она подчеркивает особое отношение психологического здоровья к духовности — к полноте и богатству развития личности, ориентации человека на абсолютные ценности: Истину, Красоту, Добро.

Примерный «портрет» психологически здорового человека выглядит как набор следующих качеств: креативность, спонтанность, жизнерадостность, открытость, стремление к познанию мира через разум и интуицию, принятие себя и окружающих людей, ответственность, доверие к миру, стрессоустойчивость, способность приспосабливаться как к благоприятным, так и неблагоприятным условиям среды. Одним словом, это человек, находящийся в гармонии с собой и окружающими.

О.В. Хухлаева выделяет также структуру психологического здоровья личности:

- *Аксиологический компонент* — ценность собственного «Я» и ценность «Я» других людей. Развитый аксиологический компонент выражается у человека

в принятии себя при относительно полном знании себя и принятии других людей. Этому способствуют умение ' принять «темные* стороны своей личности и личности другого, а также умение видеть «светлое» начало в каждом и взаимодействовать именно с ним.

- *Инструментальный компонент* - это владение рефлексией как способом самопознания. Рефлексия позволяет человеку понимать и определять свои эмоциональные состояния и состояния других людей, свободно и открыто выражать чувства без причинения вреда другим (качества эмоционального интеллекта), а также осознавать причины и последствия своего поведения и поведения других.
- *Потребностно-мотивационный компонент* — наличие у человека внутренней потребности в саморазвитии.

Цель программы. Формирование и профилактика нарушений психологического здоровья детей в соответствии с его трехкомпонентной структурой, описанной выше, а также выполнение возрастных задач развития.

Задачи:

- 1) формирование у учащихся умения принимать самого себя и других людей, при этом осознавая свои и чужие достоинства и недостатки;
- 2) развитие личностной рефлексии детей: умения осознавать свои и чужие эмоции, чувства, причины своих и чужих поступков;
- 3) формирование потребности в саморазвитии и самоизменении у ребенка;
- 4) развитие умения в трудной ситуации находить силы внутри самого себя и принимать ответственность за свою жизнь на самого себя;
- 5) расширение пассивного и активного психологического словаря детей.

Задачи психопрофилактической групповой работы психолога в разных классах начальной школы

<i>Класс</i>	<i>Задачи работы</i>
1-й класс. «Путешествие в Мир Эмоций»	1. Развитие позиции школьника. 2. Развитие умения распознавать и владеть собственными эмоциями, обучение навыкам саморегуляции (способности эмоционального интеллекта).

	3. Снижение страха ошибки. 4. Повышение самооценки детей. 5. Развитие рефлексии. 6. Развитие сплоченности детского коллектива
2-й класс. «Путешествие в Мир Дружбы и Сотрудничества»	1. Развитие толерантности и сотрудничества детей. 2. Развитие умения принимать ситуацию и изменять ее. 3. Работа с симпатиями и антипатиями в классе. 4. Профилактика и разбор конфликтных ситуаций в классе. 5. Коррекция страха отметки
3-й класс. «Путешествие по Внутреннему Миру»	1. Развитие самосознания детей через совершенствование рефлексии. 2. Осознание детьми своего образа «Я» глазами Другого. 3. Развитие положительного отношения, принятия себя и Другого. 4. Развитие самостоятельности детей. 5. Развитие сплоченности детского коллектива
4-й класс. «Путешествие в Мир Будущего»	1. Работа с психологическим временем личности: осознание прошлого, проработка перспективы будущего, целей, средств их достижения. 2. Коррекция страха будущего. 3. Развитие осознания сферы прав и обязанностей. 4. Развитие самостоятельности детей

Принципы формирования программы:

1. Принцип доверительности (открытость и искренность).
2. Принцип конфиденциальности.
3. Принцип взаимосвязи и взаимодействия.
4. Принцип минимизации негативных последствий.

Формы и методы работы:

1. Ролевые игры. Одним из условий формирования и сохранения психологического здоровья детей является их полноценное ролевое развитие. К основным нарушениям ролевого развития относятся: ролевая ригидность — неумение переходить из роли в роль, ролевая аморфность — неумение принимать какую-либо роль, отсутствие ролевой креативности — неумение создавать новые образы или принятие на себя патологических ролей.

2. Коммуникативные и «командные» игры. Коммуникативные игры направлены на обучение детей навыкам эффективного взаимодействия, сотрудничества (например, «Слепой и поводырь»), а также на формирование умения видеть достоинства в партнере по общению и поддерживать его вербально и невербально.

3. Методы, развивающие воображение. К методам, развивающим воображение, относятся визуализации, вербальные и невербальные игры.

4. Терапевтические метафоры. Использование психологических сказок, или терапевтических метафор, подробно описано в разделе, посвященном индивидуальной коррекции детей.

5. Упражнения, формирующие эмоциональный интеллект детей.

Эмоциональный интеллект — это комплекс способностей, который объединяет в себе умение различать и понимать эмоции, а также управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению.

6. Когнитивные методы. Возникновение когнитивных методов психологической работы связано с представлением, что когнитивные факторы являются первопричиной возникновения эмоциональных расстройств.

7. Групповые дискуссии. Групповая дискуссия построена на принципах субъект-субъектного взаимодействия с детьми и позволяет учащимся проявить и принять различные точки зрения на какой-либо предмет.

8. Арт-терапевтические методы.

9. Упражнения, развивающие исследовательскую деятельность детей.

10. Методы релаксации. Релаксация — это достижение общего состояния покоя, отдыха, расслабленности, которое характеризуется уменьшением нервного напряжения.

Участники: программа предназначена для учащихся начальной школы, 1-4 класс.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 30 -40 минут.

Схема построения занятия по психологии:

1. Ритуал приветствия.
2. Психологическая разминка.
3. Основное содержание занятия.
4. Ритуал прощания.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

1-й класс «Путешествие в Мир Эмоций»

№	ЗАНЯТИЕ	СРОКИ	ПРИМЕЧАНИЕ
1	Знакомство. Введение в мир психологии.		
2	Я — первоклассник! Моя школьная жизнь.		
3	Правила школьной жизни.		
4	Правила и права.		
5	Школа моей мечты.		
6	Мимика и Жесты — Язык Мира Эмоций.		
7	Город Радости и Веселья. В Городе Радости только добрые слова!		
8	Остров Страх и его обитатели. Мы умеем побеждать страх!		
9	Пещера гнева. Может ли гнев быть полезным?		
10	Откуда берется гнев?		
11	Обиженная Деревня. Прощение растворяет обиды!		
12	Гора Стыда.		
13	Мы владеем разными эмоциями!		
14	Мешок хороших качеств.		
15	«Темные» и «светлые» качества.		
16	Умение видеть «светлые» качества.		
17	У кого какие качества?		
18	Салют качеств.		

2-й класс «Путешествие в Мир Дружбы и Сотрудничества»

№	ЗАНЯТИЕ	СРОКИ	ПРИМЕЧАНИЕ
1	Я — Ученик! Мой успех в школе.		
2	Я — первоклассник! Моя школьная жизнь.		
3	Мое отношение к оценке. Как я оцениваю себя сам.		
4	Мои мечты о школе.		
5	Мой Класс.		
6	Что такое Дружба, зачем она нужна?		
7	Настоящий Друг — какой он?		
8	Умею ли я дружить?		
9	Что мешает Дружбе? Меняемся ради Дружбы!		
10	Что такое конфликт? Для чего нужен конфликт?		
11	Учимся разрешать конфликты! Стратегии разрешения конфликтов.		
12	Я умею принимать Другого! Я умею понимать Другого!		
13	Что такое сотрудничество?		
14	Мы команда — мы класс!		
15	Мир каракулей.		
16	Мой мир эмоций.		
17	Сказочные превращения.		
18	Волшебная мандала.		

3-й класс «Путешествие по Внутреннему Миру»

№	ЗАНЯТИЕ	СРОКИ	ПРИМЕЧАНИЕ
1	Я — третьеклассник! Портрет третьеклассника.		
2	Что такое самостоятельность? Зачем нужна самостоятельность?		
3	Моя самостоятельность.		
4	Развиваем самостоятельность.		
5	Кто я?		
6	Мои увлечения.		
7	Мои роли. Осваиваем новые роли.		
8	Мои разные качества. Я могу, я умею!		
9	Я глазами Других.		
10	Преодолеваем себя!		
11	Мои достижения.		
12	Что такое общение? Умение общаться.		
13	Стили общения.		
14	Я терпим к Другому.		
15	Мои границы.		
16	Наше сотрудничество.		
17	Наша дружба.		
18	Мы – коллектив.		

4-й класс «Путешествие в Мир Будущего»

№	ЗАНЯТИЕ	СРОКИ	ПРИМЕЧАНИЕ
1	Я — четвероклассник! Я стал взрослее — новые грани моего «я».		
2	Мое детство. Однажды, когда я был маленьким...		
3	Встреча с детством. Мои изменения.		
4	Трудности взросления.		
5	Я рассуждаю, как взрослый!		
6	Мои новые возможности.		
7	Моя ответственность. Я самостоятелен!		
8	Сила моего слова. Сила моего «Я».		
9	Что такое права? Что такое обязанности?		
10	Моя свобода — мои права.		
11	Учимся разрешать конфликты! Стратегии разрешения конфликтов.		
12	Мои обязанности.		
13	О правах и обязанностях четвероклассника.		
14	Моя будущая жизнь.		
15	На распутье дорог.		
16	Я ставлю цели.		
17	Моя мечта.		
18	Я перехожу в 5-й класс!		