

[Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 3](#_s2lukdg56gfv)

[Пояснительная записка 3](#_rojngd1wd4rb)

[Цель и задачи программы 3](#_ew11f1wumgi)

[Этапы реализации программы 4](#_myl20no9xq15)

[Структура занятия 5](#_mxe4uz2be43e)

[Планируемые результаты 5](#_6aixiatd54ox)

[Ресурсное обеспечение 6](#_gll0qrl738nm)

[Список литературы 6](#_x9f1p0c59jnm)

[Календарный учебный график 8](#_cpow6ksnm36a)

[Приложение](#_gkbycmgrbwuq)  12

# **Комплекс основных характеристик дополнительной**

# **общеобразовательной общеразвивающей программы**

# **Пояснительная записка**

**Актуальность программы:** Одной из актуальных проблем современной начальной школы является постоянный рост числа учащихся, испытывающих различного рода трудности в процессе школьного обучения. Анализ детских проблем показал, что преобладающая часть из них (более 80%) — это проблемы не органического, а социального, педагогического, психологического свойства.   
Трудности многих неуспевающих детей не являются следствием их умственной или физической неполноценности, а скорее результатом их представления о себе как о неспособных к серьезному учению. Можно сказать, что успехи в школе, на работе и в жизни в целом не менее зависят от представления человека о своих способностях, чем от самих этих способностей. Ничто так не способствует успеху, как уверенность в нем, и ничто так не предвещает неудачу, как заведомое ее ожидание.

Содержание Я-концепции (а в более узком смысле слова - самооценки), как считают психологи, являются одним из наиболее важных результатов воспитания и обучения, то есть того, что составляет содержание и формы социализации.

Основной целью программы является формирование адекватной самооценки ребёнка. В связи с этим поставлены задачи: осознание собственных положительных и отрицательных сторон, формирование навыков уверенного поведения, способствование формированию навыка быстрого принятия решений в стрессовой ситуации, формирование положительного самоотношения.

Адресат программы: дети среднего и старшего школьного возраста.

Объем программы: 72 занятия

Срок освоения программы: 9 месяцев

Режим занятий: 30 минут 2 раза в неделю.

Формы и виды занятий: групповая (2-4 человек), индивидуальная работа.

# **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование адекватной самооценки ребёнка.

**Задачи программы:**

1. осознание собственных положительных и отрицательных сторон

2. формирование навыков уверенного поведения

3. способствование формированию навыка быстрого принятия решений

4. формирование положительного самоотношения.

5. формирование навыков целеполагания и достижения целей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество занятий |
| 1 | Диагностический | 1 |
| 2 | «Это я». В раздел включены навыки развития первоначальных представлений детей о себе и исследовании самого себя. Подготовить к началу взаимодействия, сформировать положительное отношение друг к другу, установить отношение с тренером (психологом). | 12 |
| 3 | «Мои достоинства». Раздел включает в себя Осознание положительных качеств личности; формирование положительного «Я - образа». | 19 |
| 4 | «Что я могу». Развитие навыков уверенного поведения, повышение уверенности в себе. | 20 |
| 5 | «Я справлюсь». Обучение детей адекватным способам и приемам выражения негативных эмоций, техникам конструктивного решения конфликтов в группе и самим собой. | 20 |

# **Этапы реализации программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы работы | Содержание работы |
| Организационный | Беседа с воспитателями об эмоциональном состоянии ребенка и его самооценки. Анкета для педагогов по выявлению уровня самооценки детей среднего и старшего школьного возраста (приложение 2). |
| Диагностический | 1. «Тест-опросник для выявления уровня самооценки» С.В. Ковалев. (Приложение 2) |
| Коррекционный и развивающий | Коррекция самооценки.  Развить умения: Иметь положительное представление о себе; Верить в свои возможности и стремиться к их реализации; Устанавливать контакт со сверстниками, проявляя интерес к общению; Уметь выражать свои чувства; Проявлять волевые усилия для достижения своих желаний и побуждений. |
| Аналитический | Повторная диагностика ребенка |

# **Структура занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Задачи | Средства | Роль педагога-психолога |
| Приветствие | Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность | Определенные ритуалы | Обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу |
| 1. Вводная часть | Самоопределение участников | Ритуализированная форма, которая каждый раз наполняется новым содержанием | Предоставить каждому участнику возможность поделиться своими переживаниями, помочь осознать и принять свои чувства |
| 2.Основная часть (рабочая) | Задачи соответствуют  теме занятия | Самые разнообразные активные формы (игры, беседа, упражнения) | Дать определённую информацию в доступной форме. Предоставить возможность выразить свои чувства и высказаться. Помочь овладеть навыками, основываясь на полученной информации |
| 3.Завершение занятия | Возможность разобрать непонятные вопросы по теме занятия. Завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии | Релаксационные игры и рефлексия | Обеспечение безопасности участников |
| 4. Прощание | Обозначить конец занятия | Определенные ритуалы | Эмоциональная поддержка детей |

# **Планируемые результаты**

* В результате освоения программы дети смогут:
* Формирование позитивного отношения к себе;
* Использовать методы социально-приемлемого выражения негативных эмоций;
* Уметь конструктивно разрешать конфликты;
* Осознавать свои положительные качества;
* Сформировать уверенности в себе, в собственных силах;
* Овладеть коммуникативными навыками;
* Вербальные навыки;
* Когнитивные навыки: память, внимание, логическое и абстрактное мышление;
* Развитие познавательных способностей;
* Развить навыки целеполагания и достижения целей;
* Стрессоустойчивость;
* Развитие навыки адаптации к новым обстоятельствам.

**Ресурсное обеспечение**

**Используемые методы и техники:**

Диагностические методы: беседа, анкетирование, проективные методики,

наблюдение.

**Коррекционные и развивающие методы:** свободные и тематические игры-драматизации, игры-взаимодействия, ролевое проигрывание моделей поведения в различных ситуациях, арт-терапия, музыкотерапия.

**Техники:** релаксация, психогимнастика, телесная терапия.

**Оборудование:**

Технические средства обучения:

- Мультимедийное оборудование

- Музыкальный центр

- Компьютер

Экранно-звуковые пособия:

- Диски с записями детской и классической музыки

- Презентации

Оборудование кабинета:

- Столы

- Стулья

- Ковер

- Мультимедийное оборудование

- Музыкальный центр.

# **Календарный учебный график (Приложение 1)**

**Список литературы**

1. Анцупов, А.Я., Шипилов, А.И. Словарь конфликтолога. – СПб.: Питер, 2006. – 523 с.

2. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика . – СПб.: Издво «Речь», 2004. – 440 с.

3. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. – Спб.: Питер, 2008. – 386 с.

4. Доровской А.И. Сто советов по развитию одаренности детей. Родителям, воспитателям, учителям. - М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – С.90-91

5. Ежова Н.Н. Научись общаться!: коммуникативные тренинги. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.- 249 с.

6. Каменюк А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс - тренинг. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.

7. Капустина, А.Н. Многофакторная личностная методика Р.Кеттелла. / А.Н. Капустина.– Спб.: Питер, 2001. – 112 с.

8. Киреева Е.А. Исследование самоутверждения у подростков.- Журнал «Научные проблемы гуманитарных исследований» выпуск №7, 2010. – С. 130-136.

9. Киреева Е.А., Дубовицкая Т.Д. Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте// Экспериментальная психология.2011.№2. – С.115-124.

10. Кунигель Т.В. Тренинг «Активизации внутренних ресурсов подростка». – СПб.: Издательство «Речь», 2006. – 101 с.

11. Микляева А.В. Я - подросток. Программа уроков психологии.- СПб.: Издательство «Речь», 2006. - 336 с.

12. Мухина, В.С. Детская психология / В.С. Мухина. – М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000 – 352 с.

# **Приложение 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Занятие | Цель занятий | Содержание | | Количество занятий | Форма занятий | Оборудование (материалы) | Формы контроля |
| Теория | Практика |
| 1 | Диагностика первичная | Определения уровня самооценки ребёнка. | «Тест-опросник для выявления уровня самооценки» С.В. Ковалев. | | 1 | Групповая и индивидуальная. Кабинет психолога. | «Тест-опросник для выявления уровня самооценки» С.В. Ковалев. Цветные карандаши. | Диагностическая карта. |
| 2 | «Это я» | Развитие первоначальных представлений детей о себе и исследовании самого себя. Подготовить к началу взаимодействия, сформировать положительное отношение друг к другу, установить отношение с тренером (психологом). | 10 мин.  Создание доверительной атмосферы в группе. Установление межличностных контактов между детьми и психологом. Знакомство с правилами группы. | 20 мин.  Ассоциативный тест “куб в пустыне”,рефлексия. | 12 | Групповая и индивидуальная. Кабинет психолога. | Бумага, карандаши, фломастеры, краски | Дневник настроения |
| 3 | «Мои достоинства» | Осознание положительных качеств личности;формирование положительного «Я - образа». | 10 мин.  Сформировать у детей положительных эмоциональных реакций в отношении себя, своей внешности, формирование желания нравиться себе и другим людям, способствовать раскрепощению ребенка. | 20 мин.  Упражнения , игры рефлексия. | 19 | Групповая и индивидуальная. Кабинет психолога. | Бумага, карандаши, фломастеры, краски | Дневник настроения |
| 4 | «Что я могу» | Развитие навыков уверенного поведения, повышение уверенности в себе. осознания “Я-образа” | 10 мин.  Развитие у ребенка чувства уверенности в себе, в собственных силах, актуализация потенциала каждого ребенка, его достоинств, формирование положительных поведенческих реакций. | 20 мин.  Упражнения , игры рефлексия. | 20 | Групповая и индивидуальная. Кабинет психолога. | Бумага, карандаши, фломастеры, краски | Дневник настроения |
| 5 | «Я справлюсь» | Развитие навыков уверенного поведения, снятие психологических зажимов | 10 мин.  Обучение детей адекватным способам и приемам выражения негативных эмоций, техникам конструктивного решения конфликтов в группе и самим собой. | 20 мин.  Упражнения, “Театр” игры рефлексия. | 20 | Групповая и индивидуальная. Кабинет психолога. | Бумага, карандаши, фломастеры, краски | Дневник настроения |
| 6 | Итоговая диагностика | Определения уровня самооценки ребёнка. | «Тест-опросник для выявления уровня самооценки» С.В. Ковалев. | | 1 | Групповая и индивидуальная. Кабинет психолога. | «Тест-опросник для выявления уровня самооценки» С.В. Ковалев. Цветные карандаши. | Диагностическая карта. |

(Приложение 2)

## **Тест – опросник для определения уровня самооценки**

Автор: С. В. Ковалев

*Цель:* определение уровня самооценки личности.

*Оснащение:* лист ответов.

*Инструкция:* вам предлагаются 32 суждения, по поводу которых возможны пять вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 – очень часто;

3 – часто;

2 – иногда;

1 – редко;

0 – никогда.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромен.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

*Обработка результатов* проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

*Интерпретация результатов*

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о *высоком уровне самооценки*, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия.

Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о *среднем уровне самооценки*. Человек с таким уровнем самооценки время от времени осуществляет необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

Сумма баллов от 46 до 128 указывает на *низкий уровень самооценки*, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.