

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГИМНАЗИЯ № 37



Утверждаю:
директор MAOU гимназии №37
/С.Н. Трухина/
Приказ № 2/2-п от 28.09.2020г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Искусство общения»
(дошкольная подготовка)**

Возраст: 6 - 7 лет

Нормативный срок обучения: 7 месяцев

Составитель: Обухова Н.В.,

учитель начальных классов, ВКК

Екатеринбург, 2020г.

I. Пояснительная записка

Важная роль в современном образовательном обществе отводится здоровьесберегающим технологиям, психологическому сопровождению детей в образовательных учреждениях, сохранению и укреплению психологического здоровья. Сегодня проблема психологического здоровья является актуальной и разрабатывается рядом исследователей (В.А.Ананьев, А. Н. Леонтьев, А.М. Степанов, А.Б.Холмогорова и др.). Проблеме психологического здоровья детей посвящены труды И.В.Дубровиной, В.В.Давыдова, О.В.Хухлаевой, Г.С.Никифорова, и др.).

Быстро меняется социальная ситуация, увеличивается информационный поток, в котором находятся дети, семьи в основном однодетные, распались дворовые сообщества, снизилась ценность ролевой игры. Всё чаще можно встретить ребёнка с признаками взрослости (интеллектуализм, излишний рационализм) при внутренней социальной незрелости и инфантилизме. Внедрение раннего обучения тоже играет свою роль. Это приводит к ухудшению здоровья детей: физическому, психическому, социальному. Не вызывает сомнений, что практически всем им требуется та или иная психологическая поддержка.

Психологическое здоровье является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, обеспечивает возможность непрерывного развития в течение всей его жизни. Психологически здоровый человек – это, прежде всего человек творческий, жизнерадостный, весёлый, открытый, познающий себя и окружающий мир, адекватно приспосабливающийся как к благоприятным, так и неблагоприятным условиям, воздействиям.

Широко распространено понимание психологического здоровья в рамках адаптационного подхода (О.В.Хухлаева, Г.С.Никифоров). В данном подходе здоровый человек - это успешно адаптирующийся и имеющий гармоничные отношения с окружающими. По мнению О.В.Хухлаевой, понимая психологическое здоровье как наличие динамического равновесия между индивидом и средой, следует считать его критерием гармонию между ребенком и социумом.

Программа «Искусство общения» направлена на создание условий для сохранения и формирования психологического здоровья дошкольников, обеспечения эмоционального благополучия, развития адекватного социального поведения, формирования положительного самоотношения и отношения к другим людям, раскрытия внутреннего потенциала в разных видах детской деятельности, умения делать выбор и нести за него ответственность, **готовности к школьному обучению на начальном этапе образования.** Программа «Искусство общения» разработана и реализуется для детей дошкольного возраста 6-7 лет на основе программы Хухлаевой О.В., Хухлаевой О.Е., Первушиной И.М. «Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников».

Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет решать проблему психопрофилактики психологического состояния здоровых детей-дошкольников в дошкольных образовательных учреждениях, снизить риск отрицательно влияющих факторов (социально-психологических, социально-культурных и социально-экономических) на психологическое здоровье ребенка.

Исходя из вышесказанного, **педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что позволяет через групповую работу, учитывающую специфику дошкольного возраста обучить детей социально приемлемым способам самоутверждения и самовыражения, полноценному общению, положительному восприятию себя, адекватному поведению в соответствии с окружающими условиями и событиями, поддержанию положительного эмоционального фона, оптимистического настроения, воспитать доброжелательное отношение к окружающим, развить способность к эмоциональному сопереживанию.

Цель – создание условий для сохранения и поддержания психологического здоровья дошкольников.

Задачи:

- обучение положительному самоотношению и принятию других людей
- обучение рефлексивным умениям
- формирование потребности в саморазвитии
- содействие росту, развитию детей.

Особенности и новизна образовательной программы в том, что в неё включено много полуфункциональных упражнений, с одной стороны, дающих возможность решать несколько задач с другой – позволяющих оказывать на разных детей различное влияние; охватывает все стороны формирования психологического здоровья дошкольников; учитывает гендерные различия. Программой могут пользоваться не только педагоги-психологи, но и воспитатели, родители.

Возраст детей: от 6 до 7 лет

Срок реализации программы: 1 год, 25 занятий в год

Режим занятий:

1 раз в неделю по 25 минут

Форма реализации: групповые развивающие занятия.

Ожидаемые результаты:

- ребёнок принимает своё имя, возраст, пол, своё прошлое, настоящее, будущее, себя и других людей, адекватно воспринимает свои и чужие достоинства и недостатки умеет строить планы на будущее;
- ребёнок осознаёт свои эмоции, чувства, уметь обсуждать их;
- ребёнок умеет избавляться от обид, находить выход из конфликтных ситуаций;
- ребёнок контролирует своё поведение адекватно обстановке, проявляет выдержку, самостоятельность, инициативность;
- у ребёнка преобладают значимые мотивы поведения над личными;
- ребёнок умеет находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, принимать ответственность за свою жизнь на самого себя;
- у ребёнка сформировано уважительное отношение к сверстникам, взрослым;
- ребёнок использует навыки конструктивного, ненасильственного взаимодействия со сверстниками, саморегуляции;
- у ребёнка сформирован устойчивый познавательный интерес, познавательная активность, потребность в самоизменении;
- ребёнок свободно и естественно проявляет свои чувства, эмоции, осознанно регулирует и контролирует эмоциональные состояния;
- ребёнок оказывает помощь и поддержку сверстнику, если тот огорчён, опечален, расстроен, рассержен;
- ребёнок принимает на себя роли, даже отрицательные;
- ребёнок принимает свои права и обязанности.

Формы подведения итогов работы по программе:

- итоговые занятия,
- открытые занятия для педагогов, родителей,
- анализ диагностики психологического здоровья дошкольников, наблюдения за деятельностью, общением детей в повседневной жизни.

II. Тематическое планирование

№ темы	Название темы	№ занятия	Название занятия	Всего
I	Трудное чувство «дружба»	1	Что такое дружба?	1
		2	Дружба – это помощь	2
		3	Кто такой настоящий друг?	3
		4	С кем я хочу дружить	4
		5	Какие чувства мешают дружить	5
		6	Дружба	6
II	Как можно изменить чувства другого человека	7	Как помочь грустному человеку	7
		8	Как помочь сердитому человеку	8
III	Герои русского фольклора – какие они?	9	Баба Яга	9
		10	Баба Яга	10
		11	Баба Яга	11
		12	Змей Горыныч	12
		13	Серый волк	13
		14	Серый волк	14
		15	Медведь	15
IV	Сильный человек – это человек с сильной волей	16	Сила человека – это сила его воли	16
		17	Сила воли – уметь терпеть	17
V	Школа – это трудный и радостный путь к знаниям	18	Трудности дороги к знанию	18
		19	Трудности дороги к знанию можно преодолеть	19
		20	Я преодолею трудности	20
		21	В стране знаний	21
		22	В стране знаний	22
		23	В стране знаний	23
		24	Мне скоро в школу	24
		25	Итоговое	25
Всего				25

III. Содержание

В процессе групповой работы используются приёмы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы. В основном это разработки авторов программы «Тропинка к своему Я». В программу включено много полифункциональных упражнений, с одной стороны, дающих возможность решать несколько задач, с другой – позволяющих оказывать на разных детей различное воздействие. Методические приёмы классифицированы по теоретическим основаниям, формам осуществления, решаемым задачам.

Ролевые игры построены на понимании необходимости ролевого развития человека. Для обеспечения психологического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. К основным нарушениям ролевого развития у детей относят неумение переходить из роли в роль, неумение принимать любую роль, неумение продуцировать новые образы,

принятие патологических ролей. Соответственно ролевые методы проведения занятий предполагают принятие ребёнком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей, противоположных обычным; проигрывание своей роли в гротескном варианте. Ролевые методы в программе делятся на ролевую гимнастику (ролевые действия и ролевые образы) и психодраму.

Дошкольники начинают осваивать ролевую гимнастику с ролевых действий, которые усложняются по мере взросления детей (походить как кошечки, попрыгать как зайчики). Важным для дошкольников является включение в ролевые действия голоса (помяукать как испуганный котёнок, злой, радостный), а также пальчиковых игр (пальчиками походить как медведи, зайцы).

Для старших дошкольников чаще используются ролевые образы животных (льва и зайца, волка и цыпленка), сказочных персонажей (Кошечка Бессмертного, Змея Горыныча, Бабы Яги, Ивана-царевича), социальных и семейных ролей (учителя, директора, мамы, бабушке), неодушевлённых предметов (стола, шкафа, машины). Роль изображается при помощи мимики и жестов, иногда озвучивается.

В основе психодрамы может быть разыгрывание расправы с пугающими объектами. При этом либо используется смена ролей (ребёнок играет поочерёдно роли нападающего и жертвы), либо создаётся ситуация подвига и включается эмоциональное сопереживание объектам нападения. Кроме того, могут быть драматически разыграны или «оживлены» мысленные картинки, составленные детьми, или предложенные ведущим терапевтические сказки. Достаточно интересно и эффективно проходят пальчиковые драматизации, то есть разыгрывание этюдов или сказок только пальцами.

Психогимнастические игры основываются на теоретических положениях социально-психологического тренинга о необходимости особым образом формировать среду, в которой становятся возможными преднамеренные изменения. Эти изменения могут происходить в состоянии группы как целого, а могут – в состояниях и характеристиках отдельных участников. Однако изменения, предусматриваемые социально-психологическим тренингом, недостаточны для формирования психологического здоровья и не соответствуют возрастным особенностям детей. Поскольку важнейшие необходимые нам изменения – это формирование самопринятия и принятия других людей, для структурирования изменений была выбрана структура самосознания личности В.С. Мухиной, согласно которой в самосознании выделяется имя человека, притязание на социальное признание, психологическое время личности (её прошлое, настоящее, будущее), социальное пространство (её права и обязанности).

Таким образом, в психогимнастических играх у детей формируются:

- а) принятие своего имени;
- б) принятие своих качеств характера;
- в) принятие своего прошлого, настоящего, будущего;
- г) принятие своих прав и обязанностей.

Коммуникативные игры, используемые в программе делятся на три группы:

- 1) игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание»;
- 2) игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;
- 3) игры, обучающие умению сотрудничать.

Особое внимание уделяется играм первой группы, так как обычно человек склонен фиксировать своё внимание прежде всего на недостатках другого. Многие люди имеют так называемые «запреты на поглаживания», суть которых является трудность, а иногда и невозможность продуцирования положительных оценок и принятия положительных оценок других людей.

Игры и задания, направленные на развитие произвольности. Для дошкольников особенно большое значение имеют игры, способствующие формированию произвольности. Однако, чтобы формирование осознанности осуществлялось достаточно осознанно, поэтому ещё дошкольникам вводятся понятия «хозяин своих чувств», «сила воли».

Игры, направленные на развитие воображения, можно разделить на три группы:

игры вербальные, невербальные и «мысленные картинки».

Вербальные игры представляют собой либо придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации (например: «Что произойдёт, если учительница припрыгает в класс на одной ножке?»), либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову.

Невербальные игры предполагают изображение детьми «как можно интереснее», по своему, того или иного живого существа или неживого предмета. В этом они частично пересекаются с ролевыми методами.

Достаточно часто могут использоваться «мысленные картинки». Дети закрывают глаза и под музыку (звуки дождя, грома, моря, утреннего леса) придумывают картинку, а затем рассказывают её группе. Задание может усложниться тем, что детям даётся определённая тема для картинки (например, тема дружбы или что-то очень страшное). Мысленная картинка может «оживляться». Автор картинки выбирает детей на роли героев и предметов своей картинки, объясняет им, где стоять, как двигаться, что говорить. По команде «раз, два, три, картинка оживи» герои и предметы картинки начинают двигаться, затем все дети хлопают автору и актёрам картинки.

Задания с использованием терапевтических метафор. Главная особенность саморазвития – это то, что личность берёт на себя ответственность за своё развитие. Для этого необходимо, чтобы у человека присутствовало знание о своих ресурсах и был доступ к ним. Наиболее эффективным для этого знания является использование терапевтических метафор, поскольку уже в самой структуре метафоры заложено обращение к ресурсам. Обычно выделяют следующие компоненты терапевтической метафоры

- метафорический конфликт, или появление ситуации, в которой герою становится плохо из-за имеющейся у него проблемы (непохожести на других, наличия страхов);
- метафорический кризис – наступление невыполняемой для героя ситуации, несущей символику смерти;
- поиск и нахождение ресурсов внутри себя – открытие героем в себе новых возможностей, необходимых для разрешения кризиса;
- торжество и праздник – приход ситуации успеха, признание со стороны окружающих.

Чаще всего метафоры соответствуют тому или иному симптому и той или иной трудной для ребёнка ситуации. Помимо снятия симптомов и разрешения трудных ситуаций, систематическое предъявление детям метафор приведёт к усвоению ими основной идеи: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведёт к успеху. Таким образом, у ребёнка формируется «механизм самопомощи»: ищи силы для разрешения конфликта в самом себе, ты их обязательно найдёшь и наверняка сможешь победить трудности.

Эмоционально-символические методы основываются на представлении К. Юнга и его последователей о том, что формирование символов отражает стремление психики к развитию и превращение символов или образцов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, сочинения рассказов и стихов, лепки способствует личной интеграции. В программе используются две основные модификации эмоционально-символических методов, предложенные Дж. Алланом.

А) Групповое обсуждение различных чувств: радости, обиды, гнева, страха, печали, интереса. Как необходимый этап обсуждения используются детские рисунки, выполненные на темы чувств. Причём на стадии рисования иногда исследуются и обсуждаются чувства и мысли, которые не удаётся раскрыть в процессе вербального общения.

Б) Направленное рисование, то есть рисование на определённые темы. В программе используется рисование при прослушивании терапевтических метафор. Детям предлагается рисовать всё, что навеивается метафорой.

Релаксационные методы построены как антипод стресса. В программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, дыхательные и визуально-кинестетические техники.

Метод нервно-мышечной релаксации предполагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела. Из дыхательных техник используются глубокое дыхание и ритмичное дыхание с задержкой. Визуально-кинестетические техники предполагают использование визуально-кинестетических образов.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575804

Владелец Светлана Николаевна Трухина

Действителен с 25.03.2021 по 25.03.2022