**ГОБУСОН «Мурманский центр социальной помощи семье и детям»**

**Консультативное отделение**

Название программы: **«Радужные капельки»**

Утверждена Протоколом Совета центра №5 от 20.04.2009

Автор: Паршина Татьяна Олеговна, психолог первой категории

Целевая группа: дети младшего школьного возраста.

Актуальность: младший школьный возраст – это период серьезных изменений в структуре личности ребенка. Ведущей деятельностью становится учение, что способствует изменению самосознания и ценностей, становлению внутренней позиции школьника, возникает кризис 7 лет.

В кризисный период у ребенка у ребенка появляются обобщенные переживания, приводящие к формированию устойчивого аффективного комплекса – чувства неполноценности, или, наоборот, чувства собственной значимости и исключительности. Такие аффективные комплексы, подкрепляясь соответствующими событиями и оценками, будут фиксироваться в структуре личности, и влиять на развитие самооценки ребенка и его уровень притязаний. Так, чувство некомпетентности способствует формированию неадекватной самооценки, заниженному уровню притязаний, возникновению у ребенка чувства тревожности, агрессивности, неуспешности в учебной деятельности. В то же время, школьная успеваемость является главным критерием оценки ребенка как личности со стороны взрослых и сверстников, влияет на его положение в классе. Таким образом, неуспешность в учении может стать причиной неуспешности ребенка в отношениях со сверстниками, его изолированной позиции в коллективе, дисгармоничности детско-родительских отношений, нарушения поведения ребенка, его эмоционального неблагополучия. Однако нельзя забывать, что тревожность, агрессивность, конфликтность могут быть сформированы как черты личности уже к концу дошкольного возраста и существенно затруднять адаптацию ребенка к системе школьного обучения.

Анализ обозначенной выше ситуации заставляет искать возможные способы профилактики и коррекции основных психологических проблем младшего школьного возраста, таких как наличие у ребенка высокого уровня тревожности, агрессивности, конфликтности, несформированность коммуникативных навыков, неадекватная самооценка, низкий уровень саморегуляции. Учитывая возрастную специфику младших школьников, наиболее эффективным способом профилактики и коррекции личностных и поведенческих проблем выступают активные формы работы, включающие психологические игры и упражнения.

Программа действует с 2009 года по настоящее время.

Цель: содействие психологическому здоровью детей младшего школьного возраста, помощь в адаптации к новым условиям школьного обучения, развитие стрессоустойчивости.

Задачи программы:

* выявление личностных и поведенческих проблем детей младшего школьного возраста
* диагностика эмоционально-личностной сферы детей
* коррекционно-развивающая работа с детьми по выявленным проблемам
* обучение детей новым образцам поведения для повышения степени адаптации к школе, школьному обучению.

Принципы:

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральными государственными требованиями:

- содержание программы соответствует основным положениям возрастной   психологии и имеет возможность реализации в практике образовательных учреждений;

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса психологического воздействия;

- строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями психологического процесса;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения психологического воздействия;

- предполагает построение психологического процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Кроме того, при разработке Программы учитывались принципы и подходы её формирования, определённые главной целью программы.  Данная цель определяет систему психолого-педагогических принципов, отражающих наше представление о значении младшего школьного возраста для становления и развития личности ребёнка:

- Личностно-ориентированные принципы: адаптивности, развития, психологической комфортности.

- Культурно-ориентированные принципы: целостности содержания программы, смыслового отношения к миру, систематичности, ориентировочной функции знаний, овладения культурой.

- Деятельностно-ориентированные принципы: обучения деятельности, опоры на предшествующее (спонтанное) развитие, креативный принцип.

е) используемые методики и технологии: элементы арт-терапевтических, телесно-ориетированных, игровых и медитативных техник и методов.

Ожидаемые результаты: нормализация взаимоотношений между детьми в классе, улучшение психологического самочувствия детей, сокращение сроков адаптации к школьному обучению.

Система оценки: результативность данной программы оценивается путем сбора отзывов от родителей, учителей и участников о произошедших изменениях в поведении, эмоциональном состоянии и отношениях с другими людьми у участников программы, а также на основе сравнительного анализа результатов диагностики участников программы до и после ее реализации.

План занятий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Цель занятия | Элементы содержания | Примечания (презентации, методический комплект, фильм…) |
| 1 | Знакомство | Сплочение группы, создание атмосферы психологической безопасности, формирование умения работать в группе | Упражнения:1. «Знакомство»2. «Подари движение»3. «Трио»4. «Дракон кусает свой хвост»5. «Насос и надувная кукла»6. «Что я думаю? Что я чувствую? Что я хочу?»7. Обратная связь | Элементы арт-терапевтических, телесно-ориетированных, игровых и медитативных техник и методов |
| 2 | Я-личность | Осознание своей уникальности и неповторимости, формирование адекватной самооценки, реального представления о себе и своих возможностях | Упражнения:1. «Все мы чем-то похожи»2. «двадцать вопросов»3. «Путь доверия»4. «Что я могу?»5. «Я справился»6. Обратная связь | Элементы арт-терапевтических, телесно-ориетированных, игровых и медитативных техник и методов |
| 3 | Безконфликтное общение | Развитие невербальных средств общения, умения преодолевать неуверенность в различных ситуациях, развитие умения устанавливать контакт, формирование навыков прогнозирования поведения партнера, освоение навыков физической разрядки и снятия напряжения | Упражнения:1. «Приветствие»2. «Крокодил»3. «Тень»4. «Да и нет»5. «Насос и мяч»6. Обратная связь | Элементы арт-терапевтических, телесно-ориетированных, игровых и медитативных техник и методов |
| 4 | Наши эмоции | Развитие невербальных навыков общения; формирование умения передавать свое эмоциональное состояние и понимать состояние другого человека | Упражнения:1. «Приветствие без слов»2. «Сиамские близнецы»3. «Поводыри»4. «Угадай эмоцию»5. «Разговор через стекло»6. Обратная связь | Элементы арт-терапевтических, телесно-ориетированных, игровых и медитативных техник и методов |
| 5 | Приемы позитивного общения | Формирование представления о приемах позитивного общения – умения слушать и слышать, делать комплимент, давать обратную связь; осознание собственной уникальности и неповторимости, развитие уверенности в себе. | Упражнения:1. «Паутинка»2. «Атом»3. «Квадрат»4. «Комплимент»5. «Слушаем молча»6. Обратная связь | Элементы арт-терапевтических, телесно-ориетированных, игровых и медитативных техник и методов |
| 6 | Роль правил в процессе общения | Развитие саморегуляции, умения подчиняться правилам, формирование представления о пространстве общения, о различных позициях собеседников в процессе взаимодействия. | Упражнения:1. «Приветствие»2. «Тень»3. «Четыре позиции»4. «Запрещенное движение»5. «Петухи»6. Обратная связь | Элементы арт-терапевтических, телесно-ориетированных, игровых и медитативных техник и методов |
| 7 | Роль сотрудничества | Снижение уровня агрессивности, формирование умения сотрудничать. | Упражнения:1. «Приветствие»2. «Волшебные туфли»3. «Раскрасить любовью»4. «Равновесие»5. «Кот и дом»6. Обратная связь | Элементы арт-терапевтических, телесно-ориетированных, игровых и медитативных техник и методов |
| 8 | Завершение группы | Закрепление умений и навыков, полученных в группе | Упражнения:1. «Приветствие»2. «Полицейский и воры»3. «Кукольный театр»4. Контакты»5. Чемодан6. Обратная связь | Элементы арт-терапевтических, телесно-ориетированных, игровых и медитативных техник и методов |