

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Многопрофильная школа “Приоритет”» г. Перми

**ПРОГРАММА**  
**«Уроки общения»**

Сроки реализации программы: 1 год

Уровень реализации программы: групповой

Степень реализации программы: начальное общее образование

Разработчики:

Вострикова Е.Н., Горшкова Л.В.,

учителя начальных классов

МАОУ «Многопрофильная школа “Приоритет”»

г. Перми

## Пояснительная записка

Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка, в том числе и детей из семей, мигрирующих в нашу страну. Обучение в другой социальной среде (отличной от предыдущей среды) связано с коренной ломкой жизненных стереотипов ребенка. Меняется социальная ситуация развития, круг общения его с окружающими. Адаптация к обучению в школе связана с внутренним напряжением, мобилизацией всех резервных возможностей ребенка, и не всегда этот процесс проходит успешно. В норме процесс адаптации к обучению в школе по данным разных авторов длится от двух недель до полугода. У некоторых детей по разным причинам этот процесс протекает довольно сложно и болезненно, что отрицательно сказывается на психическом и физическом развитии. Эти дети требуют к себе особого внимания. Поэтому разработка коррекционно-развивающих программ является важной психолого-педагогической проблемой. Дети более чувствительны, чем взрослые, и, как следствие, они оказываются более незащищенными, чаще испытывают тревогу, беспокойство.

Тревожный ребенок постоянно находится в подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром. Анализ теоретических положений и научно-психологических подходов убедительно показывает, что проблема школьной тревожности является актуальной для современной психологии и педагогике, так как ее решение обеспечивает как психическое, так и физическое здоровье ребенка и оказывает существенное влияние на протекание и результаты учебно-воспитательного процесса. Закрепляясь в процессе становления характера, эта черта приводит к формированию заниженной самооценки, а такой человек, указывает Л.В. Бороздина, не способен на серьезные жизненные достижения и, как следствие, социально дезадаптивен.

Повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям, стрессам и конфликтам. Доказано, что завышенная тревожность является негативной характеристикой и неблагоприятно сказывается на жизнедеятельности человека.

Важно, что тревога начинает оказывать мобилизирующее влияние только с подросткового возраста, когда она может стать мотиватором деятельности, подменяя собой другие потребности и мотивы. В младшем школьном детстве тревога вызывает только дезорганизующий эффект.

Педагогическая идея практики заключается в том, что систематическая работа по предупреждению и коррекции тревожности способствует снижению ее уровня, если выполняются следующие условия:

- изучены причины школьной тревожности детей;

- для коррекции тревожности разработана специальная программа, содержащая развивающие упражнения и приемы, учитывающая возрастные и индивидуальные особенности школьников.

Эмоциональные расстройства у детей не проходят бесследно, а способствуют возникновению в последующем развитии своеобразных личностных характеристик (акцентуаций характера), а также нервно-психических и психосоматических отклонений. Коррекционно-развивающая программа по развитию эмоциональной-волевой и коммуникативной сфер у детей основывается на понимании, эмпатии со стороны психолога и педагога. Она помогает снять эмоциональное напряжение, дает возможность открыть ресурс своего Я. Важная роль в программе отводится методу личностной перспективы, которая помогает поверить ребенку в свои силы.

Первый шаг в коррекционно-развивающей программе – формирование у детей умения распознавать свои эмоции, овладеть и управлять ими. Для этого необходимо вспомнить понятие, которое в психологии носит название эмоциональный барьер.

**Эмоциональный барьер** – ситуация, когда человек не может реально совершать эффективные действия. Он либо находится в состоянии переживания, либо совершает ряд действий, основанием которых является эмоция, возникшая в результате неуспешного действия. Эмоциональный барьер может возникнуть как в общении, так и в индивидуальных действиях ребенка.

Чтобы дети осознали свои эмоциональные состояния (радость, печаль, гнев, обиду т. д.), необходимо научить их распознавать, называть, сравнивать и видеть эти эмоции не только в себе, но и в других людях. Т.е. у них необходимо выработать чувство эмпатии. Под эмпатией подразумевают способность к пониманию и сопереживанию эмоций других людей. **Эмпатия** – умение совместно радоваться успеху, огорчаться неудаче, ощущать общность и поддержку, чувствовать, что есть группа людей, близких тебе по духу и деятельности.

Мы полагаем также, что именно на занятиях с элементами игротерапии, сказкотерапии, арт-терапии и психогимнастики создаются условия для развития эмоционально-волевой сферы. Известно, что дети любят рисовать. Через рисунок реализуется их потребность выразить себя. Рисунок для них является не искусством, а речью. Детям легче невербально выразить как внутренние чувства, так и события, нежели объяснять их словами. **Поэтому возраст от 5 до 10 лет называют золотым веком детского рисунка.** И в старшем возрасте, несмотря на развитие устной речи, процесс рисования также помогает самораскрытию личности.

Игра, как установлено в отечественной психолого-педагогической литературе, имеет исключительное значение для психического развития ребенка и является ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте. Именно на этом основании она может быть использована как метод коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений младших школьников. В игре ребенок, чувствуя себя в безопасности, легко может

пережить травмирующий опыт, избавиться от негативного стресса и, как следствие, преодолеть тревожность.

Программа «Уроки общения» составлена в соответствии с требованиями Министерства образования к обязательной документации педагога-психолога. Индивидуальная, неформализованная (свободная, возможны изменения по ходу занятий) программа «Уроки общения» соответствует, по Марцинковской Т.Д., принципу «сериационности» (наличие нескольких модификаций «базового» занятия. Это позволяет варьировать задачи, в зависимости от возраста, состава коррекционных групп, индивидуальных особенностей детей.

Данная программа направлена на снижение тревожности и развитие эмоционально-волевой и коммуникативной сфер у детей младшего и среднего школьного возраста. В основу программы были положены: пособие для учителей в помощь для проведения классных часов Е. А. Сорокоумовой «Уроки общения в начальной школе»; директивная игровая терапия из пособия Костина Л.: "Игровая терапия с тревожными детьми"; психологические игры, упражнения, сказки Хухлаевой О.В., материалы психокоррекционной работы с детьми Лютова Е.К. Моница Г.Б. "Шпаргалка для родителей".

Умение продуктивно общаться является одним из важнейших условий в формировании нравственности и ориентировки на развитие и принятие социальных норм.

#### **Цель** данной программы:

формирование и развитие позитивного отношения к школе, что подразумевает, в частности, развитие эмоциональной сферы детей, умения понимать свое эмоциональное состояние.

#### **Задачи:**

- Развитие умения распознавать свои эмоции, овладеть и управлять ими.
- Развитие навыков контроля и управления эмоциями.
- Развитие умений совместно радоваться успеху, огорчаться неудаче, ощущать общность и поддержку, чувствовать, что есть группа людей, близких тебе по духу и деятельности.
  - Актуализация школьных переживаний.
  - Снятие тревожности, эмоционального напряжения.
  - Выработка у детей адекватного отношения к ошибкам и неудачам.
- Развитие внутренней активности детей, уверенности в себе.

#### **Формы контроля:**

**Промежуточная оценка эффективности коррекционных воздействий.** Наблюдение, проективные методики.

**Итоговый контроль.** По окончании всех занятий было проведено повторное психологическое обследование по методикам: статус ребенка (методика Социометрия), учебная мотивация (методика Лускановой), «Опросник тревожности Сарансона» шкалы школьной тревожности – отношение к контрольным работам, озабоченность школой, самооценка, соматические проявления (методика Сарансона).

Программа была реализована за 10 занятий.

Занятия проводились один раз в неделю, в групповой форме, продолжительностью 35-45 минут; количество человек в группе 10–15 человек.

#### **Методические приемы, используемые в программе:**

В программе используются элементы игротерапии, сказкотерапии, арт-терапии, упражнения на анализ ситуации, психогимнастика.

- Словесные и подвижные игры.
- Беседы-дискуссии, направленные на развитие самосознания и саморегуляции ребенка.
- Ролевые игры - проигрывание проблемных ситуаций.
- Рисование.
- Релаксация

#### **Содержание программы**

Психокоррекционные занятия проводятся педагогом еженедельно. Их продолжительность составляет 30-40 минут учебного времени. Формы организации занятий должны учитывать психофизиологические особенности детей (в частности, повышенную общую и зрительную утомляемость), носить охранительный характер. С этой целью необходимо использовать смену различных видов деятельности, подвижные игры, элементы психогимнастики (в том числе для снятия зрительного утомления).

Каждое занятие строится по следующей схеме:

- Психогимнастика (упражнения, направленные на сплочение группы, диагностику сплоченного внимания).
- Игры и упражнения на активизацию участников, снятие мышечного напряжения, формирования навыков саморегуляции.
- Обсуждение теоретических понятий.
- Упражнения на релаксацию.
- Получение обратной связи.

#### Основные формы работы:

Игротерапия направленная на:

➤ снятие напряжения и раскрепощение детей, дающие возможность проявить индивидуальность («Чет и нечет», «Принц на цыпочках», «Путешествие по классной доске» и т.д.);

➤ выработку правильного отношения к ошибкам и неудачам, на формирование уверенности в себе, стремления к реализации своих способностей («На ошибках учатся», «Ученик дня», «Верить и стараться» и др.); актуализацию школьных переживаний, снижение тревожности и страхов («Неоконченные предложения», «Школа – фантазия», «Что делает учитель», «Что я чувствую в школе», «Родитель, учитель, ученик» и др.);

➤ развитие произвольности, внутреннего плана действий («Друг к дружке», «Кто точнее?», «Найти смысл» и др.);

➤ развитие внимания ребенка к самому себе, своим чувствам, переживаниям («Я и Я», «Слушаем себя», «Страна клякс», «Кто Я?» и т.д.);

Арттерапия: способствует в продвижении с символического уровня на конкретный и с подсознательного на сознательный за счет поощрения детей к повторному переживанию прошлых событий, которые были заблокированы и препятствовали личностному росту. Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их в процессе вербального общения («Кляксы», «Моя планета», «Я в будущем» и т.д.).

Сказкотерапия позволяет детям актуализировать и осознавать свои проблемы, а также увидеть различные пути их решения. Воспринимая сказку, ребенок, с одной стороны, сравнивает себя со сказочными героями, и это позволяет ему почувствовать и понять, что не только у него есть такие проблемы и переживания. С другой стороны, посредством ненавязчивых сказочных образов ребенку предлагаются выходы из различных сложных ситуаций, пути решения конфликтов, позитивная поддержка его возможностей и веры в себя.

Психогимнастика способствует преодолению барьеров в общении, снятию психического напряжения, позволяет создавать условия и возможности для самовыражения детей.

«Дневник достижений». В течение всей работы группы участники ведут дневники, которые позволяют отслеживать настроение группы в целом и каждого ребенка в отдельности, те или иные достижения участников группы, их стремления, успехи и неудачи, способствуют формированию у детей ответственного отношения к занятиям, развитию рефлексии. Работы с дневниками позволяет научить детей оценивать ту или иную ситуацию, рефлексировать, ставить перед собой те цели, которых они могут реально достичь.

*Примерная разработка занятия*

## Тема: «Речь. Мимика. Жесты.»

Цель: Ознакомить с основными способами общения (речь, мимика, жесты)

### Упражнение 1. «Кто я?»

*Длительность:* 10 минут.

*Без реквизита.*

*Правила проведения игры.* Группа рассаживается по кругу. Один из участников представляется остальным и подбирает по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Второй выступающий сначала повторяет имя и эпитет предыдущего участника, затем добавляет собственную комбинацию. Третий повторяет оба варианта и потом представляется сам. Так происходит и дальше, по кругу. Последнему участнику наиболее тяжело, однако он имеет больше шансов запомнить имена всех участников.

*Рекомендации для ведущего:* Подсказки со стороны других детей возможны и даже желательны, т.к. цель занятий – не развитие памяти, а получение поддержки. Лучше провести игру так, чтобы Вы оказались последним участником, ведь для Вас крайне важно знать всех членов группы по имени. Следовательно, игру должен начинать Ваш сосед справа или слева.

*Вопросы для обсуждения результатов с группой.* В конце игры предложите детям обменяться впечатлениями, ответив на вопросы:

- Чьи высказывания показались необычными?
- Какие имена мне было трудно запомнить?
- К кому я теперь испытываю интерес?

*Первый СЕКРЕТ общения - Называй друга по имени, и он будет обращаться к тебе так же.*

### Упражнение 2. «Паровозик»

*Длительность:* 5 минут.

*Без реквизита.*

*Правила проведения игры.*

Ребята расходятся по разным местам в классе - это их «станция». Один из участников - «паровозик», его задание – обойти всех, собрать пассажиров под песню «Мы едем, едем, едем...». Когда «паровозик» собрал всех, руководитель может спросить, кого он взял первого и прочему. Затем все рассаживаются.

*Рекомендации для ведущего:* Следите за тем, чтобы тревожные дети попали в первые прицепленные вагончики, а дети с низкой самооценкой побывали в роли паровозика.

### Упражнение 3. «Лица»

*Длительность:* 3 минуты.

*Реквизит:* Руководитель рисует на доске или вывешивает картинки.

- Веселое лицо
- Плачущее лицо

- Хмурое лицо
- Хитрое лицо
- Удивленное лицо
- Испуганное лицо

*Правила проведения игры.*

Предлагается определить, что выражают эти лица. Преподаватель объясняет слово «МИМИКА».

#### **Упражнение 4. «Маски»**

*Длительность: 5 минут.*

*Правила проведения игры:*

Каждому участнику дается задание – выразить с помощью мимики чувства – радости, горя, боли, страха, удивления.

*Рекомендации для ведущего:* Можно спросить, кто хочет рассказать, когда он так себя чувствует, но тогда может быть необходима отработка названной ситуации. Если отрицательное чувство: горе или боль – проиграть сочувствие и сопереживание от других, например, задать вопрос: Как ему помочь? Страх – сказать, что все когда-нибудь чего –нибудь бояться – это нормально, но знай – мы, дети и я, всегда готовы тебя поддержать.

#### **Упражнение 5. «Жесты»**

*Длительность: 3 минуты.*

*Без реквизита.*

*Правила проведения игры:*

Преподаватель объясняет, что разговаривать можно с помощью жестов. Предлагает вспомнить, какие жесты они чаще применяют, когда разговаривают. В жизни, когда необходимо остановить машину? Ответить на уроке? Поздороваться? Попрощаться?

Вспомните еще примеры.

#### **Упражнение 6. «Иностранец»**

*Длительность: 5 минут.*

*Без реквизита.*

*Правила проведения игры:*

Вы попали в другую страну, не знаете языка, вас не понимают. Спросите дорогу в зоопарк; в бассейн; на вокзал; в аэропорт; в театр.

#### **Упражнение 7. «Эти разные слова»**

*Длительность: 5 минут.*

*Без реквизита.*

*Правила проведения игры:*

Преподаватель рассказывает о значении Слова в общении. С помощью слова можно приласкать, прогнать, огорчить, согреть, обидеть. Задание привести примеры, как словом можно приласкать, огорчить, обрадовать.

### **Упражнение 8. «Тише, Танечка, не плачь»**

*Длительность:* 3 минуты.

*Без реквизита.*

*Правила проведения игры:*

Девочка упала, разбила коленку, ей больно. Найди ласковые слова, чтобы успокоить ее. Девочка с помощью мимики и жестов показывает боль. Остальные по очереди выражают свое сочувствие.

*Рекомендации для ведущего:* похвалить обязательно каждого выступающего. Сказать, что это очень важное качество человека – уметь поддержать и пожалеть другого.

*Второй СЕКРЕТ общения – Помогай другим, и у тебя будет много друзей.*

#### **Заключение:**

1. В конце встречи дети повторяют способы общения человека: мимика, жесты, речь и 2 СЕКРЕТА общения.

2. Дарят друг другу подарок: солнце, небо, цветы, лучик и т.д. - можно повторять.

#### **Ожидаемый результат в целом соответствует проведенной работе.**

✓ Выработка у детей оптимальных способов общения со сверстниками, родителями и другими окружающими его людьми.

✓ Снятие эмоционального и телесного напряжения.

✓ Понижение школьной тревожности и, как следствие, повышение учебной мотивации.

Критерием оценки достижения запланированных результатов является проведение повторного диагностического обследования по показателям статуса ребенка (методика Социометрия), учебной мотивации (методика Лускановой) и школьной тревожности: отношение к контрольным работам, озабоченность школой, самооценка, соматические проявления (методика Сарансон). Второй срез показал: снижение тревожности и повышение положительного отношения к школе, предпочтения учебных ситуаций, статус не снизился ни у одного ребенка.

#### **Литература**

- 1) Абрамова, Г.С. Введение в практическую психологию / Г.С.Абрамова. – Екатеринбург: Деловая книга; Москва: Издательский центр «Академия», 1995. – 480 с.
- 2) Андреева, Г.М. Социальная психология / Г.М.Андреева //Пер. с англ. – СПб, 1997. – 688 с.

- 3) Аникеева, Н.П., Винникова, Г.В., Смирнов, С.А. Режиссура педагогического взаимодействия /Н.П.Аникеева и др. – Новосибирск: НГПИ, 1991.- 210 с.
- 4) Аракелов, Н.Е., Лысенко, Е.Е. Психофизиологический метод оценки тревожности / Н.Е.Аракелов, Е.Е.Лысенко // Психологический журнал. – 1997. - №2. – с. 34 – 38.
- 5) Аракелов, Н.Е., Шишкова, Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции/ Н.Е.Аракелов, Н.Шишкова // Вестник МУ, сер. Психология. – 1998. - №1. – с. 18.
- 6) Бабич, Н.И. Особенности первого впечатления о другом человеке у младших школьников / Н.И.Бабич // Вопросы психологии. – 1990 - №2.
- 7) Битякова, М.Р. Организация психологической работы в школе/ М.Р.Битякова. – М.: Совершенство, 1997. – 298 с.
- 8) Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И.Божович. - М.: Просвещение, 1968. – 364 с.
- 9) Бреслав, Г.М. Эмоциональная особенность формирования личности в детстве. Норма и отношение / Г.М.Бреслав. – М.: Педагогика, 1990.-144 с.
- 10) Введение в практическую социальную психологию. Учебное пособие для высших учеб. заведений / Под ред. Ю.М. Жукова, А.А. Петровской, О.В. Соловьевой. – 2е – изд.- М.: Смысл, 1996. – 376 с.
- 11) Добрович, А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения /А.Б.Добрович. – М.: Просвещение, 1987.
- 12) Козлова, Е.В. Тревога как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации / Е.В.Козлова// Теоретические и прикладные проблемы психологии. Сборник статей. – Ставрополь, 1997. – с. 16-20.
- 13) Костина, Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. Речь, 2003.- С. 139-149
- 14) Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль, 1996.- 136с.
- 15) Кузина, В.М. Психотехнические упражнения, игры, диагностические методики. Кемерово, 2005.- 10с.
- 16) Кочубей, Б., Новикова, Е. Лики и маски тревоги /Б.Кочубей, Е.Новикова // Воспитание школьника. – 1990. - №6. – С. 34-41.
- 17) Майерс, Д. Социальная психология / Перев. с англ. – СПб, 1997. – 688 с.
- 18) Макшанцева, Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей/Л.В.Макшанцева // Психологическая наука и образование. – 1988. - №2. – с. 15.
- 19) Обухова, Л.Ф. Детская возрастная психология /Л.Ф.Обухова. – М.: ВЛАДОС, 1996. - 580с.
- 20) Общая психодиагностика: Основы психодиагностики, немедицинской терапии и психологического консультирования / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М.: Изд-во МГУ, 1987. - 304 с.

- 21) Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе / Р.В.Овчарова. – М.: Сфера, 1996. – 240 с.
- 22) Пасынкова, Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности // Психологический журнал. – 1996. - №1. – с. 169-174
- 23) Практическая психология образования: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений / Под ред. Дубровиной. 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 1998. –456 с.
- 24) Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Дом “БАХРАХ”, 1998. – 672 с.
- 25) Реабилитация социально дезадаптированных детей и подростков: Краткий словарь. Сост.: Г.М. Иващенко - М., 1998.- 5с.
- 26) Психологическая служба школы. Учебное пособие для студентов / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Международная педагогическая Академия, 1995. – 222 с.
- 27) Сорокоумова Е.А. Уроки общения в начальной школе – М: АРКТИ, 2007.-40с.
- 28) Фрейд, З. Психология бессознательного /З.Фрейд. – М.: 1989. – 640 с.
- 29) Фридман, Л.М., Кулагина, Ю.Ю. Практический справочник учителя/Л.М.Фридман, Ю.Ю.Кулагина. – М.: Просвещение, 1991. – 228 с.