

**Управление образования администрации Собинского района
Муниципальное общеобразовательное учреждение Собинского района
средняя общеобразовательная школа № 1 г. Собинка**

Согласовано:
Педагогический совет
от «16» июня 2023 г. Протокол №7

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 7 «16» июня 2023



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Прогоним гнев»**

Направленность программы: социально-гуманитарная
Возраст обучающихся: 8-9 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень сложности: ознакомительный

Разработчик:
Логвиненко Ирина Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Собинка, 2023

Содержание программы

Содержание	2 стр.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3 стр.
1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи программы	4 стр.
1.3. Содержание программы	5 стр.
1.4. Планируемые результаты	9 стр.
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	10 стр.
2.1. Календарный учебный график	10 стр.
2.2. Условия реализации программы	10стр.
2.3. Формы аттестации	10 стр.
2.4. Оценочные материалы	11 стр.
2.5. Методические материалы	11 стр.
2.6. Список использованной литературы	11 стр.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность: социально-гуманитарная

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Прогоним гнев» разработана на основе авторской программы тренинговых занятий для коррекции агрессивного поведения детей младшего школьного возраста «Прогоним гнев» Донсковой Н.В., педагог-психолог МОУ ДОД «Детский оздоровительно-образовательный (социально-педагогический) центр» г. Владимира, 2013г.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
9. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года»

Актуальность

Актуальность темы детской агрессии, с одной стороны, связана со стремительным ростом числа детей с таким поведением. В свою очередь, это вызвано суммацией целого ряда неблагоприятных факторов: ухудшением социальных условий жизни детей, кризисом семейного воспитания,

невниманием школы к нервно-психическому состоянию детей, увеличением доли патологических родов, оставляющих последствия в виде повреждений головного мозга ребенка. Свою долю вносят и средства массовой информации, кино- и видео индустрия, регулярно пропагандирующие культ насилия. В то же время, с другой стороны, существует проблема неадекватного отношения мира взрослых к проявлениям детской агрессивности.

Своевременность

В наше время важно научить ребенка не подавлять, а контролировать свою агрессию; отстаивать свои права и интересы, а также научить защищать себя социально приемлемым способом, не ущемляя при этом интересы других людей и не причиняя им вреда.

Педагогическая целесообразность

Разработанная программа является готовым инструментом практической работы для педагогов-психологов, сталкивающихся с проблемой агрессии у детей младшего школьного возраста.

Отличительные особенности программы: в представленной программе обобщены и интегрированы в единую структуру техники и приемы коррекции агрессивного поведения. Занятия программы направлены на диагностику и преимущественно коррекцию агрессивного поведения детей младшего школьного возраста.

Адресат: программа предназначена для учащихся 8-9 лет. Минимальная численность группы 5 человек, максимальная 10 человек.

Формы обучения: очная.

Объем и срок освоения программы: общее количество часов 36. Срок освоения - 1 год.

Режим занятий: Каждое занятие рассчитано на 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу на базе МБОУ СОШ № 1.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: психологическая коррекция агрессивных тенденций в поведении учащихся путем обучения навыкам адаптивного поведения.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучение возможностям отреагирования гнева в приемлемых формах.

2. Обучение навыкам распознавания эмоций и чувств, навыку контроля за своим эмоциональным состоянием, в т.ч. гневом.

Развивающие:

1. Развитие умения общения учащегося со сверстниками.

2. Развитие механизмов эмпатии, сочувствия и доверия друг к другу.

3. Развитие умения взаимодействовать.

Воспитательные:

1. Создание положительного эмоционального фона в различных видах деятельности учащихся, снятие эмоционального напряжения во взаимодействии между собой.

2. Воспитание эмпатийного общения.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации
1.Ориентировочный этап (3 часа)					
1	Знакомство	1	-	1	рефлексия
2	Давайте жить дружно	1	1	-	рефлексия
3	Мои эмоции	1	-	1	рисунок
2.Этап объективирования трудностей развития и конфликтных ситуаций (8 часов)					
1	Диагностика агрессивного поведения	2	-	2	результаты диагностики
2	Диагностика тревоги	2	-	2	результаты диагностики
3	Сказкотерапия	1	1	-	рефлексия
4	Ауторелаксация	1	-	1	рефлексия

5	Зачем нам общаться?	1	1	-	рефлексия
6	Понимать и договариваться	1	-	1	рефлексия
3.Конструктивно-формирующий этап (16 часов)					
1	Слуховые ощущения	1	1	-	рефлексия
2	Анализ образа	1	-	1	рисунок
3	Сказкотерапия	1	-	1	рефлексия
4	Я среди других	1	1	-	рефлексия
5	Ауторелаксация	1	-	1	рефлексия
6	Разные эмоции	1	1	-	опрос
7	Самоконтроль в общении	1	-	1	рефлексия
8	Мы разные!	1	1	-	рисунок
9	Гнев	1	1	-	рефлексия
10	Страх	1	1	-	рефлексия
11	Обида	1	1	-	рефлексия
12	Как преодолеть гнев	1	-	1	рисунок
13	Рисуем свои эмоции	1	-	1	рисунок
14	Мышечное расслабление	1	-	1	рефлексия
15	Сказкотерапия	1	-	1	рефлексия
16	Найди выход	1	-	1	рефлексия
4.Обобщающе-закрепляющий этап (9 часов)					

1	Развиваем воображение	1	-	1	рефлексия
2	Как можно жить с гневом	1	1	-	опрос
3	Зеркало души	1	-	1	рефлексия
4	Конфликт	1	1	-	опрос
5	Управление конфликтом	1	-	1	рефлексия
6	Управление конфликтом	1	-	1	рефлексия
7	Пойми без слов	1	-	1	рефлексия
8	Диагностика	1	-	1	рефлексия
9	Подведение итогов	1	-	1	опрос
Итого		36	12	24	

Содержание учебного плана

Структура занятий включает в себя обязательный ритуал приветствия, разминку и основное упражнение. Ритуалы приветствия и прощания выбираются в зависимости от состояния группы и приоритетов ведущего. В конце каждого занятия обязательно проводится рефлексия и ритуал прощания (при необходимости рефлексия проводится после выполнения конкретного упражнения).

Содержание этапов реализации программы:

1. Ориентировочный этап - 3ч.

Задачи: знакомство и установление эмоционально-положительного контакта с учащимся, ориентировка детей в обстановке игровой комнаты, введение норм и правил поведения на занятиях, санкций за их нарушения, разработка ритуалов приветствия и прощания, знакомство детей друг с другом.

Методы и приемы работы: эмпатическое слушание и предоставление детям свободы и инициативы, игры-знакомства.

Знакомство с правилами группы, установление эмоционально-положительного контакта.

Формирование умения общаться без конфликтов. Мы разные и такие одинаковые.

Мои эмоции. Виды эмоций. Виды чувств. Подведение итогов. Сплочение группы. Опрос.

2. Этап объективирования трудностей развития и конфликтных ситуаций – **8 часов**.

Задачи: объективирование негативных тенденций личностного развития ребенка в игре и общении со сверстниками и взрослыми, диагностика особенностей поведения и эмоциональной сферы ребенка, обеспечение эмоционального отреагирования ребенком чувств и переживаний, связанных с негативным прошлым опытом взаимодействия.

Диагностика агрессивных проявления, методика «Ежик».

Диагностика тревоги. Методика Филипса, градусник.

Сказка про семью львов, направленная на понимание моральных ценностей и разных характеров.

Использование методов ауторелаксации для снятия нервного и психического напряжения. Отреагирование негативных эмоций.

Методы общения. Для чего нам общаться? Способы получения информации: вербальные, не вербальные, тактильные.

Умение договариваться. Разные способы урегулирования конфликтов: компромисс, избегание, сотрудничество, уход, конкуренция.

Подведение итогов. Коррекция по итогам диагностики. Опрос.

3. Конструктивно-формирующий этап – 16 часов

Задача: решение тех задач, на которые направлен тренинг.

Методы и приемы работы: эмпатическое активное слушание, сюжетно-ролевые игры, подвижные игры с правилами, игровые упражнения на развитие эмпатии, лучшее осознание чувств и эмоций, умения доверять друг другу, релаксационные техники, арттерапевтические методы.

Разные системы ощущений. Слуховые ощущения. Не правильное понимание сказанного.

Умение анализировать различные образы на примере словесного описания, рисунка.

Сказка «Полянка цветов» - понимание необходимости уважения других, умения правильно формулировать свои мысли.

Умение правильно понимать чувства и эмоции других. Умение находить компромиссы.

Использование методов ауторелаксации для снятия нервного и психического напряжения. Отреагирование негативных эмоций.

Навыки самоконтроля в общении.

Формирование толерантного и эмпатийного общения.

Гнев. Его проявления и причины.

Страх. Его проявления и причины.

Обида. Ее проявления и причины.

Как преодолеть гнев. Практические упражнения по контролю своему эмоциональному состоянию.

Визуализации своих эмоций. Отреагирование негативных переживаний.

Упражнения, направленные на мышечное расслабление.

Сказка про страхи. Умение понимать, что страхи - это не страшно и как с ними справляться самостоятельно.

Различные упражнения, направленные на поиск выхода из разных негативных ситуаций.

Итоговое занятие. Подведение итогов. Рисунок «Мои такие разные эмоции».

4. Обобщающе-закрепляющий этап – 9 часов.

Задача: подведение итогов - чему участники научились, что они теперь умеют и т.д. Перенос нового позитивного опыта в практику реальной жизни ребенка и его отношений с другими людьми.

Развитие воображение через создание визуальных образов, составление рассказа.

Обучение навыкам как справляться с гневом и как жить с ним.

Создание образа зеркала души.

Что такое конфликт. Виды конфликтов.

Управление конфликтами межличностными. Способы разрешения конфликтных ситуации.

Управление конфликтами межгруппами. Способы разрешения конфликтных ситуации.

Формирование умения выражать эмоции через мимику, пластику.

Диагностика агрессивных проявлений и тревожности при помощи методов «Ежик», «Градусник».

Итоговое занятие. Опрос. Настрой на самоанализ.

В структуре тренинговых занятий используются разнообразные *формы и методы работы*:

- дискуссия;
- работа в парах;
- работа в малых группах;
- психологическая игра;
- визуализация;
- ролевое проигрывание ситуаций;
- арттерапевтические техники;
- проективные методы диагностики эмоциональной сферы;
- дыхательная гимнастика.

1.4. Планируемые результаты

По итогам программы учащиеся должны знать и уметь:

1. Уметь отреагировать гнева в приемлемых формах.
2. Уметь распознавать эмоций и чувств, контролировать свое эмоциональное состояние, в т.ч. гневом.

3. Уметь общаться со сверстниками.
4. Уметь взаимодействовать с окружающими.
5. Владеть понятийным аппаратом, включенным в содержание программы.
6. Знать основной понятий аппарат по программе: эмоции, конфликт, умение управлять конфликтов, общение, восприятие информации.

Ожидаемые результаты: создание положительного эмоционального фона в различных видах деятельности учащихся, снятие эмоционального напряжения во взаимодействии между собой. Повышение уровня эмпатийного общения с окружающими.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Количество о учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2023	31.05.2024	36	36	36	1 раз в неделю, 1 академический час

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

1. Кабинет педагога-психолога МБОУ СОШ № 1 г. Собинка
2. Интерактивная доска.
3. Игровой набор «Эмоции человека».
4. Принтер.
5. Цветные карандаши, бумага, пластилин.
6. Раздаточный материал, разработанный педагогом дополнительного образования (памятка «Мои эмоции» - 20шт, памятка «Как преодолеть гнев самостоятельно» - 20 шт.).
7. Тестовый материал: метод «Ежик», «Градусник», проективная методика «Несуществующее животное».
8. Информационное обеспечение - аудиодиски с записями психотерапевтического характера.

2.3. Формы аттестации

Структура диагностического исследования состоит из двух срезов: на начало работы по программе (в течение первых встреч) и на момент окончания (на последнем занятии и в последующие дни).

Эффективность программы оценивается с помощью расчета процента учащихся от общего количества детей в группе, которые снизили показатели от начала к концу совместной работы.

Для аттестации используются методики, направленные на исследование уровня сформированности компетенций и уровня тревожности. Сравнительный анализ итогов диагностики уровня тревожности и личностных особенностей.

Формы аттестации: опрос, рисунок по теме.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: итоги диагностического исследования до и после прохождения программы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: справка по итогам проведения психологической диагностики.

2.4. Оценочные материалы

Общей целью применяемых методов диагностики является определение актуального эмоционального состояния учащегося, оценка проявлений агрессивного поведения. Для получения данных сведений использовались следующие методики:

- Методика самооценки эмоциональных состояний Н.П. Фетискина «Градусник».
- Методика получения обратной связи «Ежик».
- Проективная методика «Несуществующее животное».

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические (по источнику изложения учебного материала).

Форма организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия: работа в группах («беседа с элементами практических действий», «групповая дискуссия», «мозговой штурм»).

Педагогические технологии: дискуссия; работа в парах; работа в малых группах; психологическая игра; визуализация; ролевое проигрывание ситуаций; арттерапевтические техники.

Алгоритм учебного занятия

1. Организационный момент.
2. Актуализация знаний и умений.
3. Мотивация.
4. Целеполагание.
5. Организация восприятия.
6. Организация осмысления.
7. Первичная проверка понимания.

8. Организация первичного закрепления.
9. Анализ.
10. Рефлексия.

2.6. Список литературы

Для педагогов

1. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. - СПб.: Речь, 2016.- 144с.
2. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога / И. В. Вачков. - М.:Ось-89, 2002. - 224 с.
3. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. - М.: Владос-Пресс, 2003. - 160с.
4. Долгова А.Г. Агрессия у детей младшего школьного возраста. Диагностика и коррекция. -М.:Генезис, 2009. - 216с.
5. Залесская О.В., Казанцева О.В. Младшие школьники и ЗПР. Уроки общения: пособие для практического психолога / О. В. Залесская. - М.: Школьная Пресса, 2005. - 28 с.
6. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков.- Л., 1982. - 216 с
7. Линде Н.Д. Эмоционально-образная терапия. Теория и практика. - М.: Мос-ГУ, 2004.
8. Методические рекомендации Городского информационно-методического центра г. Владимира по коррекционно-развивающей работе, направленной на снижение агрессивности у дошкольников/ Составитель: Шелакина Л.Ю., педагог-психолог ДООУ № 6., рецензент: Васина Т.В., педагог-психолог ГИМЦ.
9. Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской терапии. - М.: Класс, 2005. - 336с.
10. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/Под редакцией М.Р.Битяновой - СПб, Питер, 2005.- 304с
11. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей / Т.П.Смирнова. - Ростов н/Д: Феникс, 2015. - 154с.
12. Психодиагностика эмоциональной сферы личности: практическое пособие / авт.-сост. Г. А. Шалимова. - М.: АРКТИ, 2006. - 232 с.
13. Справочник по групповой психокоррекции / О.Н.Истратова, Т.В.Эксакусто. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 443с.
14. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие для педагогов и школьных психологов. Ч. 1-3.- М.:Генезис, 1998.
15. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция.- Минск: Ильин В.П., 1996.- 192с.
16. Чижова С.Ю., Калинина О.В. Детская агрессивность. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002. - 160с.

17. Чистякова М.И. Психогимнастика. - М.: Просвещение, 1990. - 128с.

Для детей и родителей

1. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития, 1997. - 208с.

2. Р. Ломан. Ключ к себе. Управляем гневом / Рашелл Ломан ; пер. с англ. В. Горохова ; научн. ред. А. Пингачева. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021.

3. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М.:Генезис, 2000.- 192с.

4. Не дать ребенку стать жестоким. Н.Кириченко //Psychologies, февраль 2010г.