

### Аннотация

Современный образовательный процесс ориентирован на личностное развитие ребёнка, способного к креативному, необычному решению возникающих проблемных ситуаций, умеющему спрогнозировать свои действия, гибко менять стратегию и тактику своих поведенческих реакций с учетом возникающих изменений. Поэтому вопрос формирования психологической устойчивости личности ребёнка к неблагоприятным факторам среды – «ресурсной базы» для конструктивной социализации — одна из основных задач психолого-педагогического сопровождения. **Важно помочь ребёнку в понимании самого себя и своего места в современной жизни, во взаимодействии с детьми и взрослыми, в поиске своих ресурсов, утверждении веры в себя и свои возможности, стремлении к преодолению трудных жизненных ситуаций.** И тогда его жизненный путь будет успешным и радостным.

Дети младшего школьного возраста еще мало осознают свои переживания, не всегда способны понять их причины. На трудности младший школьник чаще всего отвечает гневом, страхами, обидой. И, как следствие, - закрепляется образ бесперспективного будущего. Исходя из этого, эмоциональное благополучие ребёнка имеет очень важное значение. Программа «Волшебство каждого дня» была создана с целью развития эмоционального и социального интеллекта детей, коммуникативных навыков, помощи в формировании адекватной «Я-концепции» и структурированного, эмоционально-позитивного образа будущего у детей младшего школьного возраста как элемента профилактики аддиктивного поведения, в том числе и гаджетзависимости. Работа по данной программе направлена на создание оптимальных условий для изменения ценностного отношения ребёнка к себе и своей жизни, оказание помощи в формировании его личностной ответственности за своё поведение, поддержку (восстановление) личностного и социального статуса обучающегося, а также стимулирование продуктивных моделей поведения. Основным методом работы была выбрана игра. Игра воспринимается детьми как привычный вид деятельности, а значит, безопасна, что позволяет быстро наладить контакт с детьми, а самое главное, обойти те защитные механизмы, которые были сформированы ранее, и обеспечить более эффективную реализацию поставленных задач.

Само использование игры как метода работы с детьми младшего школьного возраста не ново, но сейчас в арсенале педагога психолога появились новые инструменты в рамках этого метода: социально-психологические настольные игры, игровые платформы, а также инновационная реабилитационная технология «Мозартика» и другие. Эффективным инструментом работы являются и авторские игры, созданные и апробированные в ходе

работы по данной программе и с успехом используемые в ходе реализации других профилактических и коррекционных программ. Также в работе используются игры, обремененные психологическим компонентом, и игры, модифицированные под решение определённых психолого-педагогических задач. Синтез сторителлинга и «Кубиков историй» позволяет тренировать у детей способность быстро адаптироваться к изменяющимся условиям, продиктованным извне и находить оптимальное решение. Для наибольшей эффективности работы и предупреждения девиантного поведения, а также возникновения некоторых трудных жизненных ситуаций, связанных с ними в старшем возрасте, необходимо «работать с будущим в настоящем». Поэтому работа с позитивной «Я - концепцией» ребёнка должна идти параллельно с формированием у него эмоционально-позитивного, структурированного образа будущего. Умение владеть ситуацией и выйти из непосредственной зависимости от нее в подростковом возрасте - очень ценное для жизни подростка качества.

Новизна данной программы состоит в том, что формирование позитивной «Я - концепции», позитивного образа будущего, а как следствие профилактика девиантного поведения, происходит за счёт работы **эффективными технологиями, комфортными для ребёнка**, которые позволяют обойти психологические защиты, а значит, максимально эффективно и результативно решать поставленные задачи.

Результаты апробации программы показали, что положительный сдвиг произошел у большинства участников программы: дети стали более активны на занятиях, снизилось количество конфликтных ситуаций по сравнению с началом учебного года; если и случались ситуации споров, то дети старались вести себя корректно и найти конструктивный выход из сложившейся ситуации. Родители тоже отмечали изменения: «... стал более рассудительным и выдержанным, если раньше, даже не выслушав, начинал спорить и злиться, то сейчас пытается понять о чём мы с папой говорим и предлагает свой вариант...

Ему нравилось ходить на занятия.», «... Аня изменилась... Как?... стала более активной, стала интересоваться не только компьютером и телефоном, хочет пойти в художественную школу, чтобы научиться рисовать...», «... у нас появилась теперь традиция....семейная традиция – мы теперь в настольные игры вместе играем. Много нового (в хорошем смысле) узнали о сыне, да и его друзья теперь к нам просят поиграть!» Таким образом, можно говорить об эффективности данной программы в формировании у детей младшего школьного возраста позитивной «Я-концепции» и эмоционально-позитивного, структурированного образа будущего.

## **Актуальность проблем, на решение которых направлена программа.**

В детстве ребёнок очень интенсивно приобретает комплекс знаний о культурном и социальном устройстве мира: узнают «Что такое хорошо и что такое плохо», учатся владеть своими эмоциями, желаниями и потребностями социально приемлемыми способами. Дети познают нормы, правила и обычаи своей культуры. Именно на этом отрезке жизненного пути начинает формироваться «Я-концепция», которая порой закрепляется у человека на протяжении всей жизни. Современная эпоха – это эпоха противоречий, информационно наполненная и динамичная. Ребёнок быстро впитывает, что происходит вокруг. И если его окружение «улица и телевизор», то и правила поведения будут копироваться оттуда. Часто у родителей, занятых на работе, нет времени или желания поговорить со своим ребёнком, ответить на его вопросы, сказать об отношении к нему. В результате многим детям трудно выстраивать коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми, ведь ещё одной проблемой стал уход детей к жизни в виртуальном пространстве компьютерных игр и социальных сетей, вместо «живого» общения. Чтобы ребёнок был гармоничной личностью, развитие должно идти во всех направлениях: развитие личностных качеств, познавательных процессов и, конечно же, эмоционального интеллекта ребёнка. Поэтому очень важно уделить внимание формированию и развитию позитивной адекватной «Я-концепции» и самосознания ребенка, а значит развитие различных внутриличностных образований: «Я-концепции» и образ «Я», самопонимания, рефлексии, доверия к себе – это приоритетная задача. Младший школьный возраст – возраст сензитивный для формирования позитивной «Я-концепции». На данном возрастном этапе она наиболее пластична, а значит, подвержена изменениям, когда возможны качественные изменения в ходе направленной психолого-педагогической работы, структура которой позволяет включиться в управляемый процесс формирования у детей младшего школьного возраста позитивной «Я-концепции». Современный образовательный процесс, как уже говорилось, ориентирован на личностное развитие ребёнка, способного к креативному, необычному решению возникающих проблемных ситуаций, умеющему спрогнозировать свои действия, гибко менять стратегию и тактику своих поведенческих реакций с учетом возникающих изменений. Подверженность детей нестабильности социально-экономических и политических условий, а так же внедрению современных информационных технологий, способствует изменению духовно-нравственных качеств личности ребёнка. Поэтому вопрос формирования психологической устойчивости личности ребёнка к неблагоприятным факторам среды – «ресурсной базы» для конструктивной социализации — одна из

основных задач психолого-педагогического сопровождения. Поэтому не ставится под сомнение актуальность развития у детей когнитивной сферы, социального и эмоционального интеллекта.

Ребенок младшего школьного возраста не только читает, пишет и считает, но чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя и других. **И помогать ему нужно и в понимании и самого себя и своего места в современной жизни, во взаимодействии с детьми и взрослыми, в поиске своих ресурсов, утверждении веры в себя и свои возможности, стремлении к преодолению трудных жизненных ситуаций.** И тогда его жизненный путь будет успешным и радостным.

Дети младшего школьного возраста еще мало осознают свои переживания, не всегда способны понять их причины. На трудности младший школьник чаще всего отвечает – гневом, страхами, обидой. И как следствие – закрепляется образ бесперспективного будущего. Исходя из этого, эмоциональное благополучие имеет очень важное значение. Программа «Волшебство каждого дня» была создана с целью развития эмоционального и социального интеллекта, коммуникативных навыков, помощи в формировании адекватной «Я-концепции» и структурированного, эмоционально-позитивного образа будущего у детей младшего школьного возраста как элемента профилактики аддиктивного поведения, в том числе и гаджетзависимости.

Современный мир – это мир технического и технологического прогресса и как следствие – всё больше внимания уделяется обучению новым технологиям. Уже невозможно представить ребенка, не умеющего пользоваться компьютером, сотовым телефоном, планшетом и прочими гаджетами, что, безусловно, дает неограниченные возможности развития, но, в то же время, несёт опасность зависимости. Стараясь загрузить ребёнка как можно большим объемом развивающей информации, забываем о личностной составляющей, самовосприятии ребёнка. Поэтому ***актуальной задачей является создание условий для формирования личности, не только имеющей большой багаж знаний и умений, но и позитивно настроенной на жизнь, то есть максимально приспособленной к жизни.***

Необходимость формирования позитивной «Я-концепции» у младших школьников подтверждается и государственными документами: ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (формирование личностных УУД детей один из аспектов ФГОС НОО). Ещё одним важным аспектом современного человека, без сомнения, является умение планировать свою жизнь и самостоятельно выбирать направления своего развития. Таким образом, в условиях постоянных изменений, сопровождающих нашу жизнь, ресурсом человека для адаптации к современным условиям жизни в будущем является

именно время. Вхождение новых информационных компьютерных технологий во все сферы нашего общества и возникновение в связи с этим новых задач и возможностей, определяет специфические особенности психологического времени человека и дает возможность по-новому выстраивать временную перспективу жизни. Чем интенсивнее происходит смена окружения человека, тем больше ему требуется чувство будущего. Утрата перспективы собственного будущего (деформация временного поля сознания) ведёт к дезадаптации поведения. Таким образом, работа над понятием временной перспективы, очень важна, так как это связано с будущим человека. Утрата перспективы позитивного будущего, как уже говорилось, ведёт за собой различные аддикции, в том числе, и суицидальное поведение. Несмотря на многочисленные междисциплинарные исследования, проводимые в различных областях наук, изменения, дополнения законодательной базы, проблема суицида среди детей и подростков по-прежнему актуальна. Анализ различных источников свидетельствует о том, что Россия на 6 месте в мире по количеству суицидов среди детей и подростков. Поэтому профилактическая работа должна начинаться как можно раньше. Таким образом, актуальность обусловлена возможностью в рамках данной программы помочь младшему школьнику в становлении его как гармоничной личности, в приобретении умения адаптироваться к постоянным системным изменениям современной жизни и выстраивать позитивный образ будущего, а значит быть успешным.

### **Новизна программы.**

Формирование психологической устойчивости личности ребёнка к неблагоприятным факторам среды, т.е. «ресурсной базы» для конструктивной социализации — на сегодняшний день одна из приоритетных задач. Программа «Волшебство каждого дня» реализует *позитивный подход* к профилактике девиантного поведения, когда в фокусе внимания оказывается не сама проблема и её последствия, а защищающий от возникновения этой проблемы личностный потенциал обучающегося. Работа по данной программе направлена на создание оптимальных условий для изменения ценностного отношения ребёнка к себе и своей жизни, формирования его личностной ответственности за своё поведение, поддержку (восстановление) личностного и социального статуса обучающегося, а также стимулирование продуктивных моделей поведения. У детей младшего школьного возраста уже есть определенно сложившийся «образ Я» и менять его достаточно сложно.

Ребёнок пытается сохранить уже сложившиеся представления о себе, ведь так привычнее, понятнее, даже если не очень приемлемо и принято. У ребенка вырабатываются

своеобразные защитные механизмы. При помощи этих механизмов он старается поддержать и сохранить определенное постоянство взглядов на себя и в своём роде стремится сохранить своё лицо. Таких защитных форм поведения, на самом деле, достаточно много. Например, ученик избегает общения с учителем, оценивающим его негативно или демонстрирует ложное безразличие к порицанию окружающих, совершает необдуманные поступки, лишь бы сохранить сложившееся представление о себе. Поэтому основным методом работы была выбрана игра. Игра воспринимается детьми как привычный вид деятельности, а значит, безопасна, что позволяет быстро наладить контакт с детьми, а самое главное, обойти те защитные механизмы, которые были сформированы ранее, и обеспечить более эффективную реализацию поставленных задач. Само использование игры как метода работы с детьми младшего школьного возраста не ново, но сейчас в арсенале педагога психолога появились новые инструменты в рамках этого метода: социально-психологические настольные игры, трансформационные психологические игры, а так же инновационная реабилитационная технология «Мозартика» и другие. Эффективным инструментом работы являются и авторские игры, созданные и апробированные в ходе работы по данной программе и с успехом используемые в ходе реализации других профилактических и коррекционных программ. Так же в работе используются игры, обремененные психологическим компонентом и игры, модифицированные под решение определённых психологопедагогических задач. Ещё одним инструментом, который позволяет решить комплекс задач, является сторителлинг. Он способствует развитию коммуникативной культуры, расширяет познавательные возможности учащихся, а синтез сторителлинга и «Кубиков историй» позволяет тренировать у детей способность быстро адаптироваться к изменяющимся условиям, продиктованным извне и находить оптимальное решение. Сказочная имидж-терапия - «волшебный» метод (автор А.В. Гнездилов), позволяющий «вытащить» из ребёнка то, что в нём есть, но глубоко спрятано, позволяет ему открыть в себе новые ресурсы, а значит эффективно работать над формированием позитивной «Яконцепции». Ведь сказка – это наиболее доступный материал для психической деятельности ребёнка.

Анализируя свой опыт работы с детьми данного возраста и подростками, я пришла к выводу, что для наибольшей эффективности работы и предупреждения девиантного поведения, а так же возникновения некоторых трудных жизненных ситуаций, связанных с ними в старшем возрасте, необходимо «работать с будущим в настоящем». Поэтому работа с позитивной «Я-концепцией» ребёнка должна идти параллельно с формированием у него эмоционально-позитивного, структурированного образа будущего. Умение владеть

ситуацией и выйти из непосредственной зависимости от нее в подростковом возрасте, очень ценное для жизни подростка качества. Важно и то, что понятие перспектива будущего непосредственно связано и с понятием мотивация: «Чтобы создать будущее, мы должны желать, мы должны хотеть, мы должны протянуть руки и двигаться. Будущее — это не то, что приходит к нам, а то, что мы собираемся осуществить. Нет будущего без стремления к чему-то еще и осознания возможности реализовать это» - эти слова Ж. Гюйо как нельзя лучше иллюстрируют это.

Также новизна данной программы состоит в том, что формирование позитивной «Яконцепции», позитивного образа будущего, а как следствие профилактика девиантного поведения, происходит за счёт работы **эффективными технологиями, комфортными для ребёнка**, которые позволяют обойти психологические защиты, а значит, максимально эффективно и результативно решать поставленные задачи.

### **Цели, задачи и принципы реализации программы.**

Программа «Волшебство каждого дня» в перспективе рассчитана на детей 1-4 класса. На данный момент программа «Волшебство каждого дня» прошла апробацию для учащихся 1 классов, которая представляет из себя комплекс социально-психологических игр, психологических трансформационных игр и игровых платформ, интегративных телесноориентированных психотехник, а так же арт-терапевтических упражнений. Современные условия обучения в соответствии с ФГОС предъявляют ребёнку ряд требований. Успешный ученик должен обладать совокупностью личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных действий. В реальности существуют некоторые препятствия: психосоматические, поведенческие, внутрисемейные и прочие проблемы, с которыми сам ребёнок и его родители справиться не могут. **Цель данной программы:** актуализировать внутренний ресурс, связанный с позитивным опытом формирования «Я-концепции» как элемента эмоционально-позитивного, структурированного образа будущего.

Таким образом, можно выделить следующие **задачи** программы:

- формирование психологической устойчивости личности ребёнка к неблагоприятным факторам среды — своего рода «ресурсной базы» для конструктивной социализации
- формирование умения справляться с трудностями, используя внутренние психологические ресурсы
- развитие произвольности как одного из основных возрастных новообразований младшего школьного возраста и главных условий, способствующих успешности

ребенка,

- развитие внутренней активности детей, уверенности в себе, формирование стремления к реализации своих способностей,
- расширение ролевого репертуара,
- снятие тревожности, эмоционального напряжения,
- развитие позитивного представления о своих возможностях,
- расширение и обогащение конструктивных коммуникативных навыков,
- профилактика гаджетзависимости и аддиктивного поведения.

**Принципы реализации программы  
«Волшебство каждого дня»**

**Принцип гуманизма.**

*Гуманистический подход к ребёнку выражается в том, что педагог – психолог должен развивать в себе способность действовать по формуле «понимание вместо осуждения», то есть понять и принять ребёнка таким, каким он стал под влиянием неблагоприятных условий жизни и воспитания.*

**Принцип сотрудничества и  
личностно – ориентированного  
взаимодействия.**

*Личностно – ориентированное взаимодействие помогает понять проблемы детей и определяет отношения сотрудничества и партнерства между взрослыми и детьми, предусматривает учет индивидуально – личностных качеств подростка.*

**Принцип системности,  
последовательности и постепенности.**





### **Описание участников программы.**

Программа рассчитана на детей 7-11 летнего возраста, обучающихся в СОШ. Так же участниками являются родители детей, занимающихся по данной программе и педагоги, работающие с детьми в СОШ.

### **Научные, методологические и методические основания программы.**

Научными основаниями программы являются труды в области «Я-концепции» и ременной перспективы будущего (хронотопа).

Известны различные направления исследования человеческого Я: рефлексивное Я и рефлексивное Я (И.Кон), идеальное Я и реальное Я (Роджерс, К. Хорни), общество и Я (Э.Фромм), мотивация (А. Маслоу), Я-поступок (В.Роменец), Я-проблема (А. Фурман). Одним из основополагающих понятий в психологии личности есть Я, под которым понимается содержательно-динамический аспект самосознания субъекта психической активности, его идентичность как процесс переживания непрерывной самотождественности и целостности человека. Я-концепция является совокупностью

представлений о самом себе, системе установок относительно собственной личности, или, как считают психологи И.Кон, Б.Паригин и другие учёные - "теория самого себя". Впервые термин «концепция» был сформулирован в работах психолога У. Джеймса. Глобальное, личное «Я» учёный представил как двойственное образование, где «Ясознающее» (чистый опыт) и «Я – как объект» (содержание этого опыта) соединяются и существуют одновременно. Именно Джеймсу принадлежит первая глубокая концепция личностного «Я», которую он рассматривает в контексте самопознания и выдвигает гипотезу о двойственной природе «Я».

В начале двадцатого века изучением «Я-концепции» занимались не только многие психологи, но и социологи - Чарльз Кули и Джордж Мид. Ч. Кули первым подчеркнул значение субъективно обратной связи, получаемой нами от других людей, как главного источника данных о собственном «Я» и предложил теорию «зеркального-Я»: представления индивида о том, как его оценивают другие существенно влияют на его «Яконцепцию». «Зеркальное-Я» возникает на основе символического взаимодействия индивида с разнообразными первичными группами, членом которых он является. Эти отношения дают индивиду обратную связь для самооценки. Таким образом, «Я-концепция» формируется путём проб и ошибок, в ходе которого усваиваются ценности, установки, роли.

Становление человеческого «Я», как целостного психологического явления - это не что иное, как происходящий внутри «индивида» социальный процесс - считал Д.Мид, что через условия культуры (сложной совокупности символов, обладающих общими значениями для всех членов общества) человек способен предсказывать как поведение другого человека, в свою очередь, и этот другой человек предсказывает наше собственное поведение. Самоопределение человека (носителя той или иной роли) осуществляется путем осознания и принятия тех представлений, которые существуют у других людей относительно этого человека. Мид доказывает, что именно общество обуславливает форму и содержание процесса формирования «Я-концепции». Благодаря работам Карла Роджерса мы имеем современное представление о понятии «Я-концепции»: «Я-концепция» определяется как организованный, последовательный концептуальный процесс, который составлен из восприятий свойств «Я» («меня») и восприятий взаимоотношений «Я» («меня») с другими людьми и с различными аспектами жизни, а так же ценности, которые связаны с этим восприятием. Этот процесс доступен осознанию, хотя не обязательно осознаваемый. «Я-концепция» - это совокупность не только нашего восприятия того, какие мы есть, но и какими бы хотели быть, какими должны быть. Эта часть «Я» - «Я – идеальное» – это «Я», к которому человек стремиться

и именно его больше всего ценит. «Я-концепция» непосредственно зависит от социализации человека.

По Роджерсу для развития «Я-концепции» необходимы следующие условия:

- потребность в позитивном внимании – человеку важно, чтобы его любили и понимали.

Данная потребность развивается как осознание «Я».

- условия ценности – это то, как человек оценивает свою ценность. На всём протяжении своей жизни ребёнок приобретает опыт и знает, что если его действия родители одобряют, то его ждёт похвала и любовь, а если действия неприемлемы, то его не будут ценить и любить. Это приводит к тому, что человек в разных отношениях по-разному чувствует свою ценность.

- безусловное позитивное внимание – это означает, что человека принимают таким, какой он есть, а человек поступает так, как он хочет.

По утверждению Роджерса, поведение человека согласуется с его «Я-концепцией».

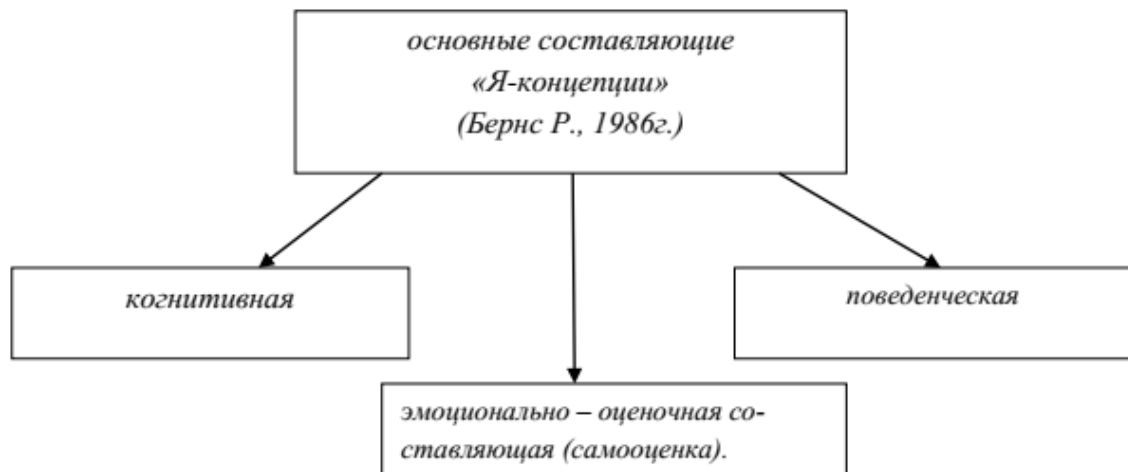
Другими словами, человек стремится сохранить состояние согласованности самовосприятия и переживания.

Согласно исследованиям ученых можно дать общее определение: «Я-концепция» – это относительно устойчивая, более или менее осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит взаимодействия с другими людьми, и относится к себе. «Я-концепция» – это предпосылка и следствие социального воздействия, определяемая социальным опытом. Таким образом, в современной психологии «Я-концепция» рассматривается следующим образом:

1. Компонент личности - отношение индивида к самому себе. Понятие «Я-концепция» выражает единство и целостность личности с ее субъективной внутренней стороной, то есть то, что известно индивиду о самом себе, каким он видит, чувствует и представляет себя сам. (Грицак Л. П., 1991).

2. Как совокупность установок, направленных на самого себя:

- «Образ Я» – представление индивида о самом себе.
- Самооценка – аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты «образа Я» могут вызвать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.
- Потенциальная поведенческая реакция, то есть те конкретные действия, которые могут быть вызваны «образом Я» и самооценкой.



- Когнитивная составляющая. Представления индивида о самом себе. Эти представления кажутся индивиду убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Эти представления отражают устойчивые тенденции в его поведении и избирательность нашего восприятия. При описании себя в словах индивид пытается выразить основные характеристики своего привычного самовосприятия: ролевые, статусные, психологические характеристики, описание имущества, жизненных целей и т.д. Значимость элементов такого самоописания и их иерархия могут изменяться в зависимости от контекста, жизненного опыта, под влиянием момента и т.д. Такие самоописания – это способ охарактеризовать уникальность каждой личности через сочетания ее отдельных черт (Бернс Р., 1986г.).

- Эмоционально – оценочная составляющая (самооценка). Эмоциональная составляющая установки существует в силу того, что ее когнитивная составляющая не воспринимается человеком безразлично, а пробуждает в нем оценки и эмоции, интенсивность которых зависит от контекста и от самого когнитивного содержания (Бернс Р., 1986). Самооценка не постоянна, может обладать различной интенсивностью потому, что определённые черты образа «Я» могут вызывать разные по силе и интенсивности эмоции, которые связаны с принятием образа. Источником оценочных представлений индивида являются и социальные реакции на какие-то его проявления и самонаблюдения. Самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я». Самооценка отражается в сознательных суждениях индивида, где он пытается сформулировать свою значимость, присутствует в любом самоописании.

Позитивную «Я-концепцию» можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной ценности, и соответственно синонимами негативной «Я-концепции» становятся негативное отношение к себе, неприятие себя, ощущение своей неполноценности (Бернс Р., 1986г.).

- Поведенческая составляющая - это те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом «Я» и самооценкой. Общеизвестный факт, что люди не всегда ведут себя так, как позволяют им их убеждения. Сдерживающей силой является социальная неприемлемость, нравственные сомнения или страх индивида перед возможными последствиями. Всякая установка – это эмоционально окрашенное убеждение, связанное с определенным объектом. Особенность «Я-концепции» как комплекса установок заключается лишь в том, что объектом в данном случае является сам носитель установки. Благодаря этой самонаправленности, все эмоции и оценки, связанные с «образом Я», являются очень сильными и устойчивыми. «Не обращать внимание как относишься к тебе другой человек гораздо проще, нежели на то, как ты сам относишься к себе. Никто не может просто так изменить свое отношение к самому себе» (Бернс Р., 1986г.).



Столкновение противоречащих друг другу представлений, чувств, идей, относящихся к представлениям человека о себе, вызывает у него ощущение психологического дискомфорта. И человек всячески пытается этого избежать, предпринимая действия, способствующие достижению утраченного равновесия, стараясь избежать внутренней дисгармонии.



Таким образом, «Я-концепция» - это некий защитный экран, охраняющий самосогласованный образ себя от влияний, которые могут его нарушить. Сложившаяся «Я-концепция» обладает свойством самоподдержания, а значит, у индивида создается ощущение своей постоянной определенности. Самосогласованность «Я-концепции» не является абсолютной. Поведение индивида бывает разным в зависимости от ситуации, в которой он находится, от принятой им психологической или социальной роли. Такая рассогласованность, как правило, соответствует неперекрывающимся контекстам, ситуациям в жизни человека. В зависимости от ситуаций человек меняет шаблон поведения. *Не смотря на относительное постоянство «Я-концепции», у человека всегда есть «люфт» для адаптации к изменчивым условиям. Это допустимое отклонение для самоизменения и развития, которые необходимы для решения возникших задач. Осознание несоответствия существующего «Я-образа» и растерянность, вызванная этим несоответствием, и исследование, направленное на поиск новой идентичности, которая соответствует реальности, – это процесс самопознания, саморазвития и самостроительства, происходящий в течение всей жизни.*

Стабильность «Я-концепции» даёт индивиду ощущение уверенности в курсе своего жизненного пути, во взгляде на различные жизненные ситуации как нечто единое непрерывное в своей преемственности опыта. Интерпретация жизненного опыта – это еще одна функция «Я-концепции». Это вопрос угла зрения на одну и ту же ситуацию через призму своего опыта. Проходя через фильтр «Я-концепции», ситуация осмысливается в

соответствии с уже имеющимися представлениями о себе и мире. Очень важно с раннего детства формировать у человека позитивное отношение к себе, уважение, уверенность в себе и своих силах. Всё это способствует более полной жизненной реализации индивида и определяют ожидания человека в отношении своего будущего. Уверенный в собственной значимости человек ждет соответствующего отношения от окружающих и наоборот.

В возрастной и педагогической психологии младший школьный возраст занимает особое место: в этом возрасте осваивается учебная деятельность, *формируется произвольность психических функций, возникают рефлексия, самоконтроль, а действия начинают соотноситься с внутренним планом.*

По теории Э.Эриксона четвертая стадия развития личности как раз охватывает возраст – 6 – 12 лет, когда ребенок включается в систематическую организованную деятельность и осуществляет ее самостоятельно или во взаимодействии с другими людьми, ребенок пытается завоевать признание и заслужить одобрение, осуществляя разнообразную продуктивную деятельность. Он осваивает различные инструменты и схемы деятельности. В результате у него развивается чувство трудолюбия, способность к самовыражению в продуктивной работе.

***Если ребёнок не умеет выполнять определенные действия и, как следствие, у него низкий статус в ситуациях совместной деятельности, то всё это ведет к появлению чувства собственной неадекватности.*** Младший школьник может потерять веру в свои способности участвовать в каком-либо деле. ***У него должна появиться способность воспринимать свою некомпетентность в новых ситуациях как повод научиться чему-то, а не как дефект личности или признак неминуемой неудачи.***

«Если ребенок чего-то не умеет, то задача взрослых – дать ему понять, что успех обязательно придет, но только чуть позже». (Бернс Р., 1986).

Для каждого человека свойственно, что сознание и чувство «Я» не возникают у него сразу. Отдельные составные элементы этой сложной установочной системы складываются постепенно и сосредоточены на детстве и юности – что и характеризует период формирования личности человека.

*Одним из самых ранних и ответственных в формате развития и формирования «Я – концепции» периодом является младший школьный возраст, так как для младшего школьника характерна тенденция к развитию и расширению сферы «Я» (что в том числе объясняется сохраняющимся в младшем школьном возрасте продолжающимся стремлением к расширению собственного познания окружающего мира и своему месту в нем).* В данном возрасте появляются такие новообразования, как рефлексия и

интроспекция (самонаблюдение). Это приводит к тому, что у младшего школьника меняется взгляд на окружающий мир, у него появляются свои собственные взгляды, собственное мнение и представление о ценностях, *и даже системе ценностей, их приоритетах*. Говоря о ценностных характеристиках, имеется в виду психологическая категория, которая выражает избирательное отношение индивида, в том числе и ребенка, к материальным и духовным явлениям, к социальному окружению. От уровня самооценки, которую имеет младший школьник, зависят его представления о будущем. Хотя младший школьник и живет сегодняшнем днем, но основы его нравственного и профессионального самоопределения закладываются именно в этом возрасте. Через свои интересы и увлечения, которые младший школьник реализует в повседневности, он пытается выяснить, оценить, понять свои возможности, соотнести их со своими требованиями и стремлениями, ребенок постепенно начинает ориентироваться на свою оценку, проявлять самостоятельность.

К концу младшего школьного возраста самооценка может выступать в качестве катализатора деятельности, мотивов поведения и избрания формы общения и круга своего общения, к которому уже будет проявлять стремление младший школьник. Также самооценка становится показателем изменения его «Я – концепции». При всем при этом, оценка окружающих не утрачивает своего значения, т.к. младший школьник продолжает постоянно сверять и соотносить свою самооценку с мнением окружающих, происходит своеобразная сверка «Я» младшего школьника и неких доминирующих «стандартов» в мнении окружающих. На этой стадии в некоторой степени неизбежное влияние на формирование самооценки оказывают культурные, бытовые, и др. факторы окружающей среды и её носителей. Кроме этого, сам младший школьник является источником оценивания других, поэтому важно, чтобы между ними было взаимопонимание, обеспечивающее адекватность взаимооценивания, что в данном случае повлечет и более высокую степень коммуникации.

Формирование позитивной «Я – концепции» может рассматриваться как результат усвоения ребенком комплекса определенных отношений к нему родителей, их воспитательного, а также информационно-образовательного воздействия, их заботы и опеки с их стороны. Еще в работах Э.Эриссона стержнем концепции развития личности выступает «чувство Я» или собственная идентичность. Важнейшим средством выработки «чувства Я» является родительская забота и любовь. Поэтому работа с родителями является неотъемлемым звеном в структуре программы.

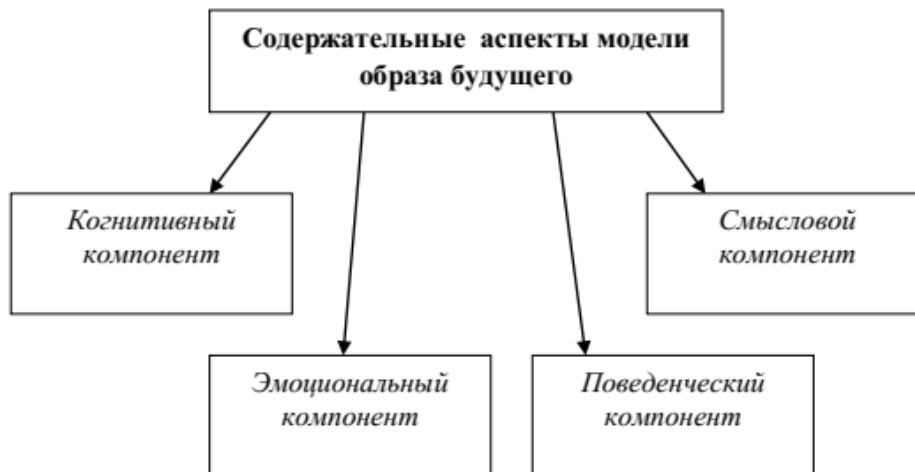
То обстоятельство, что многие условия способствуют развитию позитивной «Я – концепции» младшего школьника, под воздействием расширяющегося социального



окружения, увеличившегося объема окружающей среды и последовательно усложняющейся деятельности, развиваются адекватные самооценки младшего школьника, а значит, и сама личность школьника в целом развивается. Не менее важным вопросом в контексте данного вопроса является способность личности к планированию своей жизни и самостоятельному выбору приоритетных направлений собственного развития. Время в условиях постоянных системных изменений, которые сопровождают нашу жизнь, являет собой особый ресурс человека для адаптации к окружающим современным условиям. Временной ресурс становится особой категорией, сопровождающей любые воздействия изменяющейся среды на человека. Вторжение новых информационных компьютерных технологий во все сферы общества, возникновение в связи с этим новых задач и возможностей, в том числе способов коммуникаций между людьми, позволяет определить специфические особенности психологического времени человека, дает возможность по-новому выстраивать временную перспективу жизни.

Чем быстрее меняется среда и, в частности, окружение человека, тем больше требуется осознание чувства собственного будущего. Утрата или не формирование в сознании младшего школьника перспектив собственного будущего, т. е. деформация временного поля сознания, влечет за собой дезадаптацию в повседневном поведении, при этом деформация временного поля сознания применительно к категории младшего школьника чаще состоит из несформированности в силу возраста эффективной способности к представлению устойчивого образа собственного будущего. Эти аспекты подталкивают нас к мысли о необходимости изучения временной перспективы, подведению школьника к пониманию и представлению школьника о его будущем.

В выделении компонентов образа будущего основой может служить теория жизненного пути и психологического времени личности (К.Л. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Е.И. Головаха, А.А. Кроник, С.Л. Рубинштейн и др.), интегральной периодизации общего психического развития (В.И. Слободчиков и др.).



*Когнитивный компонент*, составляющий представление о будущем. Он отражает совокупность ожидаемых, в том числе вероятностных событий, а также (в меньшей степени) планируемых событий, то, как человек понимает и представляет себе образ будущего, какие выделяет для себя основные этапы предстоящей жизни, какими событиями насыщает картины будущего, их глубину и хронологическую последовательность.

Когнитивный компонент наиболее тесно связан с поведенческим компонентом, их объединяет близкий для обоих компонентов элемент планирования будущего, в рамках данного компонента как причины (свои действия или бездействия) влияющие на последствия (составные части образа будущего).

*Эмоциональный компонент* модели восприятия образа будущего. Эмоциональный компонент включает в себя разные стороны эмоционального отношения к будущему и отражает личностный смысл, который человек придает своей жизни. В этом компоненте эмоциональное отношение к будущему может отражать предпочтения и опасения личности к тем или иным предполагаемым составляющим образа будущего.

*Поведенческий компонент* модели восприятия образа будущего. Представляет он собой совокупность тенденций к реализации определенных форм поведения и жизненного стиля, выступает следствием функционирования специфики содержания и взаимосвязи ценностно-смысловой, эмоциональной и когнитивной составляющих жизненных перспектив личности. Следует отметить, что названные определенные формы поведения и жизненного стиля являются следствием имеющегося жизненного опыта, каким бы он ни был на этот момент. Поведенческий компонент образа будущего включает в себя управление временем как одно из форм проявления активности. Человек, в зависимости от поставленных целей в ближайшей перспективе, начинает активно планировать свою

жизнь и действовать в направлении реализации собственных планов или, как противоположное, пассивное принятие предполагаемых в будущем событий, своеобразное покорение судьбе.

Действуя в направлении далекой перспективы жизни, человек использует жизненные стратегии, жизненные стили (А. Адлер), жизненные сценарии (Э. Берн). Если допустить сравнение различных компонентов между собой, это будет наиболее весомый компонент. *Смысловой компонент* заключается в способности индивида актуализировать содержательно-смысловые грани субъективного образа будущего, показывает его личностное развитие и уровень идентичности. Также и уровень личностного развития может быть не только следствием такой способности индивида, но и, соответственно, показателем способностей индивида. Также справедливо дополнить, что смысловой компонент может в себя включать также предпочтения индивида относительно своего будущего, т.к. личностное развитие в этом возрасте уже позволяет сформировать осмысленное устремление к тем или иным составляющим образа будущего. Временная перспектива на уровне личностных смыслов индивида включает долгосрочное планирование, основанное на осмысленном отношении к собственному личностному опыту и объективной действительности в своей взаимосвязи, преемственность представлений о себе в прошлом, настоящем и будущем в становлении идентичности, при этом естественно подразумевается верная расстановка в последовательности представлений о себе в прошлом, настоящем и будущем. Младший школьный возраст - это период, когда в основном идёт развитие пространственной стороны хронотопа с одной стороны, и произвольности с другой. Ключевым фактором психического и личностного развития в этом возрасте является содержание, форма организации и протекание ведущей в этом возрасте учебной деятельности, или, шире, школьное обучение, с чем согласны представители разных психологических школ и направлений.

Лучшим вариантом развития хронотопа в младшем школьном возрасте является именно развитие его пространственной составляющей. Знания и связанные с ними переживания должны всемерно расширять поле представлений детей об устройстве мира, о своем месте в нем, о том, что этот мир и все, что его составляет, находится в постоянном развитии. В таком случае у них развивается умение жить здесь – и сейчас, в реальной действительности. Именно такой путь развития приводит к моменту перехода в среднюю школу и к более высоким показателям временной компетентности учащихся. Следует отметить, что к указанному моменту перехода в среднюю школу, в целом происходит некое выравнивание степени представлений школьников об устройстве мира, о своем месте в нем.

Сравнительные исследования показывают, что хорошая норма или даже высокие показатели, с разных сторон характеризующие развитие личности и субъектности в этом возрасте, оказываются практически не связанными с глубиной временной перспективы, но связаны с содержательными характеристиками мотивации, с широтой круга интересов ребенка. Хорошо развитые и хорошо развивающиеся дети имеют также принципиально лучшие отношения именно с пространством. Они лучше владеют пространством своего тела, лучше ориентируются и лучше «вписываются» в окружающее пространство, умеют видеть его с разных позиций, с разных точек зрения и отобразить это в рисунке или в рассказе. Что касается произвольности, то важность рассматриваемого возраста как периода интенсивного развития такой психической способности является общепризнанной и, по-видимому, не требует дополнительных доказательств.<sup>1</sup> Учитывая возрастные особенности и специфику поставленных задач, важное значение приобретает выбор психологического инструментария для работы.

### **Особенности методов, применяемых на занятиях**

*активны и основаны на проживании опыта: дети не просто усваивают знания, а через действия, игру, сказку погружаются в содержание собственного внутреннего мира*

*эмоционально окрашены, пробуждают разнообразные эмоции, затрагивают интересы детей*

*метафоричны: используемые игры, психологические упражнения и игры – это поведенческие метафоры – они говорят об одном предмете через признаки другого, а так же сказкотерапевтические упражнения (а в программе их достаточное количество) не могут обойтись без метафоры*

*рефлексивны: большинство игр, психологических техник предусматривает необходимость занять рефлексивную позицию*

*оптимальны по трудности, что связано с ориентацией на зону ближайшего развития*

*событийны: методы программы должны давать возможность событию детей и взрослого, а также событиям, ведущим к личностным изменениям*

Также нередко применяются измерительные процедуры, целью которых является:

- получение информации о самооценке детей;
- изучение уровня развития рефлексивных способностей;
- изучение состояния мотивационно-потребностной и эмоциональной сферы;
- получение информации о характеристиках познавательных процессов.

Особенность этих процедур состоит в том, что они должны быть быстрые в проведении, а так же в возможности использовать их в текущей и заключительной диагностике. Профилактическая работа не должна вызывать негативных эмоций у ребёнка. Больше того, она должна быть комфортна и увлекательна. Обеспечить это, на данном возрастном этапе может, конечно же, игра. В пространстве игры ребенок получает развитие интеллектуальной и эмоциональной сфер, нравственных и волевых качеств, формируется личность в целом. В игре ребёнок активно взаимодействует с миром. Интересным качеством игры можно назвать одновременное переживание участником условности и реальности сложившейся ситуации. Условность (т.е. события, созданные правилами игры) дает ребёнку возможность примерить на себя ситуацию успеха, познать свои силы и ресурсы. Всё это богатейший психологический потенциал игры. Телесно-ориентированные техники также являются богатым материалом для использования их в психопрофилактических целях. Этот подход привлекает непосредственным контактом с подсознанием при помощи языка тела и возможностью контролировать эмоциональные проявления через работу с их телесным выражением, а значит, с произвольной саморегуляцией. То есть как раз с одной из составляющих временной пространственной перспективы, с которой и ведётся работа в младшем школьном возрасте.

На телесном уровне возможно закладка практически всего спектра отношений к окружающему – людям, явлениям и событиями, конечно же, пространственно-временные отношения. Телесное взаимодействие - своеобразный способ поддержания контакта и выхода из него. Оно учит понимать другого человека, а значит, развивает чувство эмпатии. А ведь формирование позитивного образа будущего не возможно без формирования позитивных взаимоотношений в детской среде.

С детьми очень важно использовать гибкие формы работы. Через различные техники арт-терапевтической работы с детьми есть возможность предоставить им выразить себя, выплеснуть накопившиеся эмоции, поделиться своими переживаниями и, как следствие, улучшить свое эмоциональное состояние. Арт-терапия предоставляет ребенку возможность проигрывать, переживать, осознавать различные жизненные ситуации наиболее удобным для психики ребенка способом. Арт-терапия является одним из самых

действенных способов для психопрофилактики и улучшения самочувствия ребенка, а также средством развития его творческих и когнитивных способностей.

Таким образом, многообразие методов психологической профилактики, разработанных на основе различных теоретических направлений, позволяет специалисту эффективно помочь ребёнку выстроить позитивный «Я-образ», раскрыть его ресурсы и возможности, а также сопровождать в формировании позитивной временной перспективы.

### **Структура и содержание программы.**

#### ***Структура занятий***

Каждое из тематических занятий (форма занятия - групповая) строится по схеме, которая включает в себя следующие части:

1. Ритуал приветствия
2. Информационная часть
3. Игра
4. Релаксация
5. Интегративный рисунок
6. Ритуал завершения

В конце каждого занятия проводятся шеринг и обсуждение рисунков. Таким образом, из структуры занятия видно, что ребенку обеспечена всесторонняя интеграция: в теле, рисунке, обсуждении.

Каждое из тренинговых занятий (форма занятия - групповая) строится по схеме, которая включает в себя следующие части:

#### **Вариант 1.**

1. Ритуал приветствия
2. Упражнения на снятие мышечных зажимов, дыхательные упражнения.
3. Релаксация.
4. Интегративный рисунок.
5. Ритуал завершения

#### **Вариант 2**

1. Ритуал приветствия
2. Игра
3. Ритуал завершения

#### **Вариант 3**

1. Ритуал приветствия
2. Телесно-ориентированные техники и приёмы
3. Беседа

#### 4. Игра

#### 5. Ритуал завершения

### **Взаимодействие с другими участниками образовательного процесса.**

#### ***Взаимодействие с родителями.***

Один из факторов воспитания, влияющих на ребёнка, это семья. Она может влиять как положительно, так и отрицательно. Ведь самый тесный контакт у ребёнка с родными. Нет никого, кто так же сильно бы любил его, заботился о нем, как мама, папа, бабушка, дедушка, братья и сёстры. В семье ребёнок получает и первый жизненный опыт, учится вести себя в различных ситуациях. И важно, чтобы его наблюдения и опыт были бы положительными, чтобы «теория у взрослых не расходилась с практикой». Каждый из родителей видит в ребёнке своё продолжение, воплощение определенных установок или идеалов, от которых он трудно отступает. Семья (малая социальная группа) - наилучшая воспитательная среда.

Поэтому психологическая работа (как и педагогическая) с детьми не будет эффективна без помощи и поддержки родителей. В рамках программы «Волшебство каждого дня» родителям предлагаются и родительские собрания, и стендовые материалы и буклеты (Приложения 1,4).

Информация предлагается родителям в рекомендательной, а не в обязательной форме. Родители могут сами выбрать, что для них полезно. Такой стиль общения психолога с родителями позволяет эффективнее построить деловое сотрудничество в воспитании и развитии ребенка.

Темы родительских собраний могут варьироваться в зависимости от наличия проблемы в группе и запроса родителей (Приложения 1).

#### ***Консультирование.***

Также консультирование проводится и в течение работы по программе при возникновении необходимости со стороны родителей (по запросу).





### ***Взаимодействие со специалистами.***

Целью согласованного воздействия психолога с педагогом является оптимизация психолого-педагогического воздействия процесса.

В рамках программы используются следующие формы работы:

- педагогический консилиум
- консультирование

### **Организация и формы работы.**

Программа «Волшебство каждого дня» состоит из 34 занятий (2 диагностических, 10 тематических и 22 тренинговых по 40 минут каждое). (Приложение 1). Программа рассчитана на детей 7-11 летнего возраста. Форма работы групповая. Занятия проводятся в учебном кабинете, а также в сенсорной комнате и комнате двигательной активности.

Этапы работы по программе
<u>Диагностический блок.</u> <i>Цель: диагностика самооценки и определение уровня сформированности хронотопа.</i>
<u>Мотивационный блок.</u> <i>Цель: снижение уровня тревожности до рабочего, формирование желания сотрудничать с психологом и группой.</i>
<u>Профилактический блок.</u> <i>Цель: актуализация ресурсов личностного развития детей как элемент формирования позитивного образа будущего.</i>
<u>Блок оценки эффективности реконструктивных воздействий.</u> <i>Цель: анализ изменений личностных реакций у ребёнка в результате психопрофилактических воздействий.</i>

### ***Диагностический блок программы.***

Анализируя «Я-образ», мы можем рассматривать две позиции: знания о себе и отношения к себе. Человек в течение всей жизни находится в состоянии познания себя и накопления этих знаний – содержательная часть представлений о себе. Эти знания вызывают у человека эмоции, служат объектом оценок и, конечно, предметом его отношения к себе. Чтобы преодолеть влияние стратегий самопрезентации, а значит, пристрастности, в диагностических процедурах применяются проективные методы. Структура личности, в частности и представление о себе, и отношение к себе, может проецироваться в недостаточно структурированной ситуации. Проективные показатели важны для анализа бессознательных компонентов Я-образа, где человек затрудняется адекватно вербализовать, и которые в той или иной мере ускользают при анализе (существуют внутриличностные

защиты, не допускающие до сознания какую-либо часть Я-образа). (Приложение 3)  
Оценка программы с точки зрения успешности формирования позитивного образа будущего происходит в конце работы по программе.

### ***Мотивационный и профилактический блоки программы***

Мотивационный блок.

На данном этапе содержание занятий позволяет снизить уровень тревожности до рабочего, формировать желание сотрудничать с психологом и группой.

Профилактический блок.

I этап. *Актуализация представлений ребёнка о себе.* Обучающиеся отвечают на вопрос: «Кто я?» Этот этап можно условно назвать «опыт», так как в него включена работа со всем «багажом», который был накоплен – способностями, которые были развиты, приобретенными ЗУНами, сформированными личностными качествами.

Цель этапа:

создание условий для формирования у обучающихся представления об их уникальности, как о ценности.

Задачи:

- осознание индивидуальных особенностей и моделей поведения
- эмоциональное отреагирование этого «опыта» и конструктивная переработка.

II. Этап. *Анализ актуальной ситуации развития.* Обучающиеся определяют, формируют свои стремления, перспективы дальнейшего развития, желания – «Чего я (такой) хочу?»

Цель этапа: создание условий для формирования образа желаемого будущего (позитивного образа будущего)

Задачи:

- создание желаемого «образа Я»
- моделирование эмоционального содержания успешного будущего
- интеграция данного образа в «Я – концепцию»

III этап. *Непосредственная детальная работа с образом будущего – конкретными целями, а также способами и условиями их достижения (ресурсами, окружением и т.п.).*

Обучающиеся отвечают на вопросы: «Как я могу этого достичь?» - и, самое главное, - «Каким я стану?». В соответствии с возрастными особенностями детей младшего школьного возраста на данном этапе формируются произвольность и пространственная составляющая хронотопа. И ответы на данные вопросы рассматриваются с позиции формирования произвольности и освоения пространства.

Цель этапа: формирование представления о непрерывности взаимосвязей между совершаемыми действиями и личностными изменениями, между прошлым, настоящим и

будущим.

Задачи:

- развитие навыков целеполагания, планирования действий
- формирование жизненных ориентиров (образов значимых целей);
- развитие личностных качеств, необходимых для построения успешного будущего – уверенности в собственных силах и ответственности за происходящее (т.е. субъектной позиции).

### ***Блок оценки эффективности профилактических воздействий***

Оценка эффективности профилактических воздействий осуществляется путём проведения заключительной диагностики и сравнительного анализа с данными первичной диагностики. (Приложение 2)

#### **Тематическое планирование:**

<i>Этап</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>
<b><i>Диагностический блок</i></b>		
1. <i>Диагностические процедуры.</i>		<b>2</b>
<b><i>Мотивационный блок</i></b>		
1. Знакомство.		2
<b><i>Профилактический блок</i></b>		
1. <i>Актуализация представлений ребёнка о себе</i>	Я	4
	Я и мои чувства.	4
2. <i>Анализ актуальной ситуации развития</i>	Я и другие.	4
	Учусь владеть собой.	10
3. <i>Работа с образом будущего</i>	Мои ресурсы и возможности.	4
<b><i>Блок оценки эффективности профилактических воздействий</i></b>		
1. <i>Диагностические процедуры</i>		1

## Содержание.

Занятие	Цели/Задачи	Методы и приёмы
<b>Диагностический блок</b>		
1. День удивительных подсказок.	Цель: выявить, как ребенок относится к самому себе Цель: изучение сознательного, вербального представления ученика о самом себе, т.е. для выявления описательной части Я образа.	Методика «Автопортрет» (Е. С. Романа, О. Ф. Потемкина). Методика «Кто Я?» (А. М. Прихожан).
2. День путешествия во времени.	Цель: исследование психологического времени личности.	Проективный рисунок «Я в прошлом, настоящем, будущем» (С.М. Меджидова)
<b>Мотивационный блок</b>		
1. День, раскрашенный яркими красками.	установление контакта с ребёнком и группой; формирование желания сотрудничать с психологом; снятие эмоционального напряжения, создание позитивного настроения;	арт-терапевтические техники, психогимнастика, приёмы игротерапии
2. День попутного ветра.	формирование чувства доверия к друг другу, создание эмоционального настроения, повышение уверенности в себе	приёмы игротерапии, телесно ориентированные техники и приёмы
<b>Профилактический блок.</b>		
2. День знакомства с удивительным человеком.	способствовать развитию уверенности в себе, развивать способность думать о себе в позитивном ключе, снятие эмоционального напряжения у детей, формирование самосознания техники и приёмы, работа с МАК «Роботы»	арт-терапевтические техники и приёмы, игра «Если бы...», телесно ориентированные
3. День разноцветных листьев.	способствовать развитию уверенности в себе, развивать способность думать о себе в позитивном ключе, способствовать повышению самооценки, развитие наблюдательности и пространственных представлений	телесно ориентированные техники и приёмы, игра «Фоторобот», игра «Попробуй повтори!»
4. День посиделок у костра.	повышение уверенности в себе, снятие эмоционального напряжения у детей, развитие способности позитивного отношения к другим людям, развитие коммуникативных навыков	беседа, элементы сказочной имидж-терапии, приёмы игротерапии, телесно ориентированные приёмы и техники: релаксация
5. День поиска своей	формирование временной	приёмы игротерапии,

звезды.	перспективы, формирование чувства уверенности в собственных силах, развитие коммуникативных навыков, формирование самосознания	телесно ориентированные приёмы и техники, визуализация, арт-терапевтические техника «Карта сказочной страны»
6. День унылого осеннего дождика.	актуализация знаний о базовых эмоциях, развитие самоконтроля за эмоциональными проявлениями, принятие собственных эмоциональных реакций и способов реагирования, обучение принятию на себя от ответственности за свои чувства	беседа игра «Мои эмоции», арт-техники, телесно ориентированные техники
7. День триумфа над самим собой.	дифференциация собственных чувств и эмоций и определение их по телесным проявлениям, формирование у ребёнка оптимальных способов поведения в конфликте, формирование навыка рефлексии	беседа, игра «Лепёшка»
8. День ожидания первого снега.	снятие эмоционального и мышечного напряжения, формирование навыков саморегуляции и самоконтроля	телесно ориентированные техники и приёмы (работа в комнате двигательной активности)
7. День одинаковых варежек с разным рисунком.	формировать уверенность в себе, снятие эмоционального напряжения, развитие способности позитивного отношения к другим людям, развивать коммуникативные навыки, формирование самосознания	беседа, арт-терапевтические техники и приёмы: сказочная имидж терапия, арт терапевтическое упражнение
8. День отправления в далёкое странствие бумажных журавликов.	развитие способности позитивного отношения к другим людям, развитие коммуникативных навыков, тренировка памяти и внимания	приёмы и техники песочной терапии (работа с манкой), игра «Хаос»
9. День поиска выхода из лабиринта.	формирование у ребёнка конструктивных способов поведения в разных жизненных ситуациях, формирование навыка рефлексии	игра «Ксенобиология»
10. День сжатых кулачков.	закрепить полученные навыки саморегуляции и самоконтроля, закрепить способы конструктивного поведения в конфликте	игра «Лепёшка»
11. День трубного зова.	учить принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие недостатки и достоинства, формирование умения оказывать	сторителлинг, игра «Сокровища тролля»

	и принимать помощь	
12. День записывания неожиданных идей.	формировать умение справляться с трудностями, используя внутренние психологические ресурсы, формирование навыка рефлексии, формирование самосознания	Беседа, игра «Препятствия и возможности»
13. День тихих историй.	развитие социально коммуникативных навыков, развитие чувства эмпатии и чувства собственного достоинства, поиск своих психологических ресурсов	беседа, элементы сказочной имидж - терапии, приёмы игротерапии, телесно ориентированные приёмы и техники: релаксация
14. День прогулок на драконе.	обучение применению навыков саморегуляции в конкретных стрессовых ситуациях по принципу «здесь и сейчас», снижение уровня агрессивности и тревожности	телесно ориентированные приёмы и техники
15. День таинственных писем.	формирование временной перспективы, развитие наблюдательности и пространственных представлений, формирование чувства уверенности в собственных силах, развитие коммуникативных навыков	Арт-терапевтическое упражнение «Карта Новогодних праздников», игра «Попробуй повтори!»
16. День, когда всё понятно без слов.	формирование временной перспективы, развитие пространственного мышления,	телесно ориентированные приёмы и техники, игра «Колумбово яйцо»
17. День наблюдения за кругами на воде.	снятие эмоционального и мышечного напряжения, формирование навыков саморегуляции и самоконтроля	телесно ориентированные техники и приёмы (работа в комнате двигательной активности)
18. День выгуливания хорошего настроения.	формирование временной перспективы, осознанно осваивать пространство, развитие коммуникативных навыков	Игра - квест
19. День прогулок с воздушными шариками.	формирование навыков саморегуляции и самоконтроля, развитие коммуникативных навыков	телесно ориентированные техники и приёмы, игра «Совушки, ау!»
20. День ответов на шумные вопросы.	обучение применению навыков саморегуляции в конкретных стрессовых ситуациях по принципу «здесь и сейчас», снижение уровня агрессивности и тревожности	игра «Кубики влево вправо», беседа, игра «Тик-так-бумм...»
21. День, когда хорошо	формирование временной пер	сторителлинг, работа

даже грустить.	спективы, развитие памяти, развитие наблюдательности и пространственных представлений	с «Кубиками историй»
22. День неслышных шагов и незаметных взглядов.	дифференциация собственных чувств и эмоций и определение их по телесным проявлениям, формирование адекватной самооценки, обучение принятию на себя ответственности за свои чувства	беседа, телесно ориентированные техники и приёмы, игра «Крокодил. Чувства и эмоции»
23. День наблюдения за причудливыми облаками.	формирование временной перспективы, развитие памяти, развитие наблюдательности и пространственных представлений	Игра «Мнемоники» игра «Попробуй, повтори!»
24. День постройки шалаша.	актуализация личностной активности, образного мышления, спонтанного воображения, фантазии, способности к сопереживанию, формирование навыка рефлексии	Мозартика: игровая среда «Городок», игровая среда «Туманы»
25. День прогулок под грибным дождиком.	формирование временной перспективы, развитие пространственных представлений, формирование навыков саморегуляции и самоконтроля	Телесно-ориентированные техники и приёмы, игра «Балансирующие стулья», игра «Космические зайцы»
26. День игры в индейцев.	формирование временной перспективы, развитие внимания, развитие пространственных представлений, снижение эмоционального напряжения	игра «Ринг-Динг», игра «Собери разбери»
27. День, когда встречаются друзья.	формирование навыков саморегуляции и самоконтроля, развитие коммуникативных навыков, формирование временной перспективы, развитие памяти, внимания, мышления, быстроты реакции	игра «Барабашка» («Барамелька»)
28. День важных открытий.	Закрепление полученных на занятиях знаний и навыков конструктивной коммуникации	игра «Пицца»
29. День перезвона хрустальных колокольчиков.	формирование чувства уверенности в собственных силах, поиск своих психологических ресурсов	Арт-терапевтическое медитативное упражнение «Витражи»
30. День подарков себе и другим.	актуализация личностной активности, образного мышления, спонтанного воображения, фантазии, способности к сопереживанию, формирование навыка рефлексии	Мозартика: игровая среда «Витражи»

**Описание используемых методик, технологий, инструментария.**

Подбор форм и методов работы с детьми в рамках программы «Волшебство каждого дня» обеспечивает активность всех детей и эмоционально-благоприятную обстановку в коллективе детей.



## Методы, применяемые на занятиях

### *Методы, применяемые на занятиях*

*психодрама переживаний способствует разработке иных способов поведения*

*транзактный анализ способствует осознанию социальных взаимодействий и выработке более конструктивных коммуникативных моделей*

*ролевой тренинг способствует расширению коммуникативного опыта через проживание ситуаций и рефлексию*

*арт-терапия способствует раскрытию творческого потенциала, а также эмоциональному отреагированию и бессознательному научению*

*использование метафор способствует проработыванию в безопасной форме негативных переживаний*

*активное воображение активизирует механизмы бессознательного научения*

<i>Техники, используемые на занятиях</i>	
	игровые техники
	ритуалы знакомства, представления, прощания
	приемы сосредоточения, настройки
	техники релаксации
	психотехники самооценки и взаимооценки
	упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию
	экспрессивные техники
	развивающе- тренировочные упражнения
	арт-терапевтические и сказкотерапевтические упражнения

### Арт-терапевтические техники

Арт-терапия – метод психологической работы, использующий возможности творчества для достижения положительных изменений в интеллектуальном, эмоциональном и личностном развитии человека.

#### *Игротерапия.*

Младшие школьники только что вышли из периода, когда игра была основным и ведущим видом деятельности, а значит, для них характерны яркость и непосредственность восприятия, легкость вхождения в образы. Игра призвана помочь ребенку сформировать и уточнить представления о жизненно-важных действиях, поступках, ценностях и приоритетах. Игра оказывает сильное влияние на развитие личности. Игра корригирует подавляемые негативные эмоции, неуверенность в себе, различные свойственные детскому возрасту страхи, расширяет способности детей к общению и т.д. Игра как средство динамичной коррекции разбалансированной эмоционально-волевой и

коммуникативной сфер детей младшего школьного возраста. Игра, в то же время, как один из

наиболее эффективных методов модификации личности. В игре реализуется принцип активности: человек усваивает 10% — из того, что слышит, 50% — из того, что видит, 70%

— из того, что проговаривает, 90% — из того, что делает сам. В игре задействуются эмоциональные, когнитивные и деятельностные ресурсы личности, так как метод основан на

понимании личности обучаемого, как мыслящего, чувствующего и активного действующего участника событий приближающихся к реальным событиям и действиям.

Игра - это радость, творчество, опыт, общение и общность, а ещё - ощущение собственной значимости и гарантия безопасности. Она даёт человеку возможность перестать быть ограниченным рамками и условностями.

Игра многогранна, она обучает, развивает, воспитывает, социализирует, развлекает и даёт отдых, проявляет личностное своеобразие играющих. Но исторически одна из первых её задач — обучение. Она выступала как первичная школа воспроизводства реальных практических ситуаций с целью их освоения и выработки необходимых человеческих черт,

качеств, навыков и привычек, развития способностей.

И сегодня игра - это тренажёр для освоения и выработки необходимых человеческих черт, качеств, навыков и привычек, развития способностей. Для обучающихся 1-5 классов — это способ удовлетворения нормальной для их возраста потребности в сильных и целостных эмоциональных переживаниях.

Она даёт возможность детям:

- эмоционально отреагировать на различные волнения и трудности,
- построить на уровне чувств отношения с окружающими,
- научиться контролировать, регулировать свое внутреннее состояние и внутренний мир.

Психологическая настольная игра — это игровое поле, фишки, кубик, ходы и специальным образом созданные психологические игровые задания. С помощью психологической игры можно выявить существующую динамику взаимоотношений, эмоции и чувства, которые испытывают друг к другу дети, в безопасной доверительной обстановке участники проявляют себя настоящих, начинают говорить о своих настоящих потребностях, о своих ожиданиях друг от друга, о собственных мечтах. Так, часто в игре дети показывают агрессию,

которую у них нет возможности выразить дома. Игра — эффективный и быстрый способ

создать безопасную атмосферу для выявления и диагностики детских проблем, и их последующей корректировки, позволяет им раскрыться. В игре ребенку легко показать с помощью выдуманной истории, изменения пластилиновой фигуры, рисунка и других метафор - свои чувства, мысли, намерения.<sup>2</sup>

В работе по программе используется широкий спектр игр. Важное место занимают социально-психологические игры Гюнтера Хорна. Социальные игры Гюнтера Хорна (Карлсруэ, Германия) появились в России осенью 1997 года, когда автор рассказал о некоторых из них на своем выступлении на Международном симпозиуме по проблемам психотерапии и психических нарушений у подростков в Калуге. Эффективность этих игр в работе с детьми уже многократно доказана. Например, в игре «Лепешка» участники сами

лепят из пластилина свои игровые фишки. Тем самым они дают понять, как они относятся к другим игрокам, какие у них желания и намерения. В ходе игры между ее участниками возникают самые разные отношения, иногда и такие, когда кого-то превращают в «лепешку». В игре отрабатывается опыт взаимных обвинений, вежливых извинений, высказываний благодарности и просьбы о помощи. Игроки учатся справляться с агрессией социально приемлемым способом, а неприемлемое поведение наказывается.

Также игра помогает

участникам осознать и проработать тему границ. А игра «Хаос» помогает детям развить такие необходимые социальные навыки как гибкость в общении и наблюдательность.

В ходе игры возникает много значимых социальных взаимодействий, когда участники в ключевых моментах игры отстаивают свою позицию, сомневаются, пытаются схитрить, учитывая реакции других.

В психологической игре «Семейка Гномс» авторов Е. Кирюшиной и А. Мухаматулиной ребята в интересном формате смогут исследовать мир чувств. В игре ребёнок учится понимать, в каких ситуациях люди злятся, обижаются, радуются или пугаются, ему легче выстраивать своё поведение, прогнозировать эмоциональные реакции других людей.

Игры с использованием ассоциативных метафорических карт расширяют спектр эффективных инструментов. Для работы используются следующие колоды метафорических ассоциативных карт: «Ежины сказки» (Е. Морозовская), «Роботы» (Т. Ушакова), «Я и все-все-все» (К. Крюгер), «Мастер сказок» (Т.Зинкевич-Евстигнеева) и др. Игры с использованием МАК дают возможность тренировать коммуникативные навыки, например, игра с

МАК «Ежины сказки» ставит в ситуацию, когда совершенно разным героям приходится не только презентовать себя друг другу, но и договориться о каком-либо общем деле.

Работа с колодой МАК «Роботы» позволяет психологу лучше узнать детей, а ребятам заглянуть в свой внутренний мир, найти место комфорта и «выстроить дружный мир, где всем

хорошо». МАК «Я и все-все-все», а также «Мастер сказок», наиболее приспособлены не только для игры в семейном кругу, проведения досуга, но и для работы психолога.

Произошедшие за последние несколько лет кардинальные перемены сказались на всеобщей

перестройке восприятия детьми окружающей действительности, причем не последнюю роль в этих процессах внутреннего психологического самоопределения сыграл новый вид игр — компьютерные и консольные. Их влияние на психическую сторону личности ребенка не имеет однозначного выражения. Поэтому именно настольные игры могут составить своеобразную конкуренцию виртуальным играм. Они являются наиболее неординарным, разнонаправленным и, вместе с тем, увлекательным для детей способом решения

различных психологических проблем, а также выступают в роли развивающего и духовно обогащающего ресурса. В области педагогических, социальных, психологических наук настольная игра появляется довольно давно, она признается как эффективный метод не только подачи материала, но и отличного его усвоения. Также развитие настольных игр во многом связано с социализацией детей разного возраста, с взаимовыгодным взаимодействием детей одной возрастной группы, с воспитанием в растущих поколениях лучших

моральных качеств. Следует сказать о том, что какую бы настольную игру мы ни взяли, ее влияние на психологическую сторону развития ребенка подросткового возраста будет в первую очередь положительным, ведь одним из главнейших критериев игры, по Эльконину, считается определенная свобода действий, что, в свою очередь, принимается детьми

*как один из важных моментов на этапе преодоления данной стадии, и приближения их к* взрослению. Говоря о настольных играх в широком смысле, стоит сказать о том, что психика детей подразумевает постановку различных целей, и главной среди них по-прежнему

остается общение и завоевание определенного авторитета в среде ровесников. Для того, чтобы предотвратить различные непредвиденные ситуации в реальной жизни, настольная игра с ее возможностью проектирования и переложения возможных вариаций развития может применяться не только в виде социально-познавательного инструмента, но и в роли дополнения какой-либо неформальной ситуации. При этом под настольными играми,

способствующими реализации психологической разгрузки или коррекции разного рода стрессовых состояний совершенно необязательно подразумевать лишь четко определенные

психологические игры. Сложившаяся на сегодняшний день ситуация в мире предлагает всем заинтересованным в такого рода предмете широчайший спектр настольных игр, которые невозможно определить как чисто психологические, проектные, коррекционные, развивающие, и т. д.

Использование арт-терапевтических техник ставит своей целью гармонизацию развития личности ребёнка через развитие способности самовыражения и самопознания. Элементы арт-терапии в данной программе выступают в качестве одного из вспомогательных методов. Их использование даёт социально приемлимый выход агрессивности и другим негативным чувствам, облегчает процесс психокоррекции за счёт того, что внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов – невербальное общение легче ускользает от цензуры сознания. Не менее важными причинами включения данных техник в программу является возможность проработать мысли и чувства, которые ребёнок привык подавлять, ведь иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений; развивать чувство внутреннего контроля - работа над рисунками, картинками или лепка предусматривает упорядочивание цвета и форм; сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах - занятия изобразительным искусством создают богатые возможности для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями и развития способности к их восприятию. Использование проективного рисунка позволяет ребёнку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды. Рисование развивает чувственно-двигательную координацию. Его достоинство (по сравнению с другими видами деятельности) заключается в том, что оно требует согласованного участия многих психических функций. Рисуя, ребёнок дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях. Таким образом, рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, как способ моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Проективный рисунок, как этап психопрофилактической работы, позволяет психологу увлечь детей игрой красок, волшебством и очарованием цветовой гаммы, переключает их с помощью творческих форм

на поиск внутренних ресурсов. Поэтому рисование используется для снятия и профилактики психического напряжения, стрессовых состояний. Элементы музыкотерапии предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия, так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности. Под музыкальные отрывки из классических произведений отечественных и зарубежных композиторов психолог читает текст с целью создания в сознании детей представлений, связанных с созерцанием природы. Обязательное наполнение текста оптимистичным содержанием позволяет сформировать у детей позитивную установку и образы, вызывающие положительные, оптимистичные ощущения и настроения.<sup>3</sup>

### *Сторителлинг.*

Сторителлинг (англ. Storytelling), был изобретён и успешно опробован на личном опыте Дэвидом Армстронгом, главой международной компании Armstrong International.

Разрабатывая свой метод, Дэвид Армстронг учел известный психологический фактор: истории

более выразительны, увлекательны, интересны и легче ассоциируются с личным опытом, чем правила или директивы. Они лучше запоминаются, им придают больше значения и их влияние на поведение людей сильнее.

Согласно федеральному компоненту государственного стандарта начального общего образования одной из основных целей первой ступени общего образования является «развитие личности школьника, его творческих способностей, интереса к учению, формирование желания и умения учиться».

Сторителлинг способствует развитию коммуникативной культуры, расширяет познавательные возможности учащихся, его можно применять на всех ступенях обучения в школе, включая начальную. Плюсы использования сторителлинга на начальных этапах обучения заключаются в развитии грамотной речи младших школьников, мыслительных процессов, воображения, внимания, памяти, важен также весомый интеллектуальный, воспитательный и нравственный момент этого метода.

Начальное общее образование призвано помочь реализовать способности каждого и создать условия для индивидуального развития ребенка. Применение сторителлинга способствует формированию основ коммуникативной компетенции, дальнейшее развитие которой будет происходить на следующих уровнях.

Сторителлинг - техника, построенная на использовании историй с определенным

сюжетом как способ передачи опыта для ребенка в процессе обучения.

Практика устных рассказов, соединяясь с цифровыми технологиями, становится новшеством в учебном процессе. С помощью цифровой технологии сторителлинга можно мотивировать школьников к интенсивной учебе, сформировать у них представление о нравственности, этике, научить определенным поведенческим моделям. С помощью сторителлинга дети учатся слышать и воспринимать жизнь во всех её красках. Возможно некое проектирование будущего, выстраивание временной карты, что даёт ребёнку возможность продолжить усваивать понятие о времени, осваивать и присваивать окружающее пространство, что очень важно на этом возрастном этапе.

### *Сказочная имидж-терапия*

Приоритетным направлением новых образовательных стандартов является реализация развивающего потенциала общего среднего образования, актуальной задачей становится обеспечение развития универсальных учебных действий как собственно психологической составляющей ядра образования. Изменение парадигмы педагогического образования и превращение его по существу в образование психолого-педагогическое, означает необходимость такого содержания, которое позволит осуществлять в процессе своей профессиональной деятельности обучение, ориентированное на развитие учащихся, учет их

особенностей и всестороннее раскрытие их интеллектуального и личностного потенциала.

В жизни каждый из нас играет множество ролей. Мы можем быть одновременно женой и матерью, мужем и отцом, начальником и подчинённым, творческой личностью и педантом. Но бывает так, что мы настолько привыкаем к какой-то одной роли, одному образу, что через некоторое время становимся его рабом. Психологи такое явление называют “соответствие образу”. Негибкое соответствие лишает человека спонтанности.

И вновь

на помощь приходит сказка. Именно здесь можно реально измениться, попробовать себя в неожиданных амплуа. Мгновенное преображение – вот смысл сказочной имидж-терапии. Родоначальником сказочной имидж - терапии является Андрей Владимирович Гнездилов. Для многих людей глубокие позитивные личностные изменения начинаются с изменения внешности. Ведь часто для нового самоощущения не годится «старый костюм» – процесс трансформации целостен и затрагивает все сферы человека. С новым имиджем человек символически получает и новое прошлое, настоящее и будущее.

Прожив жизнь сказочного образа, он приобретает дополнительную силу. В сказочном образе человек может компенсировать то, что ему не хватает в жизни.

*Мозартика.*



Ещё одним важным инструментом является развивающая реабилитационная технология «Мозартика» П. Руссавской. *Мозартика* – новая игровая технология, представляющая собой синтез игротерапии, арт-терапии и психоанализа и обладающая значительным развивающим и реабилитационным потенциалом. На занятиях используются игровая среда

«Витражи», игровая среда «Городок» и игровая среда «Туманы».

Этапы работы включают в себя ознакомление детей с игровым материалом, включение в игровой процесс, создание сюжета на игровом поле и наблюдение психолога за сюжетом, рассказ о созданном сюжете и осмысление его по завершении игры, моделирование позитивных образов, проектирование новой жизненной ситуации на основе созданного игрового сюжета.

### *Песочная терапия*

Песочная терапия в контексте арт-терапии представляет собой невербальную форму психокоррекции и психопрофилактики, где основной акцент делается на творческом самовыражении клиента, благодаря которому на бессознательно-символическом уровне происходят отреагирование внутреннего напряжения и поиск путей развития. Это один из развивающих методов, направленных на разрешение личностных проблем через работу с образами личного и коллективного бессознательного.

По своим свойствам песок удивительный и загадочный материал, приятный на ощупь и очень податливый. Погружая руки в песок, человек испытывает удивительные ощущения. Он позволяет нам создавать из него целые фрагменты мира. Песок обладает способностью принимать любые формы: быть сухим, легким и ускользающим сквозь пальцы, влажным и липнуть к рукам, плотным или пластичным, на нем можно оставлять отпечатки. Песок обладает сильными медитативными свойствами.

### *Интегративные телесно-ориентированные техники*

Релаксация. Релаксация – это расслабление. Приёмы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижение мускульного напряжения способствует снижению нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом. Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения. Умение расслабляться помогает приостановить ненужный расход энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, даёт ощущение покоя и сосредоточенности (Е.И. Зуев). Расслабились мышцы – отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие. Этим обусловлено включение элементов данной релаксации в программу.

Ауторегуляция дыхания. Человек имеет возможность сознательно управлять дыханием

использовать его для успокоения, для снятия напряжения – как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания – действенное средство борьбы со стрессом.

Дыхательная гимнастика призвана освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек. В дыхательную гимнастику включаются специальные статические и динамические дыхательные упражнения.

Медитативные техники. Медитация (от лат. *meditatio* – размышление) – интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение умом в предмет, идею и т.д., которое достигается путем сосредоточенности на одном объекте и устранения всех факторов, рассеивающих внимание, как внешних (звук, свет), так и внутренних (физическое, эмоциональное и другое напряжение). Медитация – прием психической тренировки, принимающий

различные формы в зависимости от культурно-исторического окружения. Медитативные техники эффективно используются в целях саморегуляции. Тексты медитации (в частности, техники направленной визуализации) в рамках данной программы ориентированы на

отдых, активацию, ощущение силы, целостности и др.

Концентрация. Неумение сосредоточиться – фактор, тесно связанный со стрессом. От младшего школьника требуется выполнения нескольких функций одновременно. Каждая из этих функций требует сосредоточенности, предельного внимания и полной самоотдачи. Возникает многократная несосредоточенность. Каждая из функций вызывает целый ряд импульсов, отвлекающих внимание ребёнка от выполняемой в данный момент деятельности, и способна вызвать стрессовую ситуацию. Такое разрывание на части изо дня в

день приводит к психическому истощению. Упражнения на концентрацию помогут ребёнку избежать этого.

На уровне тела можно смоделировать практически любые отношения к людям, явлениям, событиям окружающего мира, а также пространственно-временные отношения. Телесное взаимодействие является способом поддержания контакта и выхода из него, учит понимать другого человека, т.е. развивает чувство эмпатии. Особенно важно формировать позитивные чувства в детской среде.

Большое значение имеют техники непосредственного телесного контакта, потребность в котором у детей очень велика. Техники регрессии помогают создать у ребенка ощущение защищенности, безопасности. Проживая это состояние, ребенок учится строить свои отношения с миром.

Ведение регулярных занятий с использованием данных техник и приёмов создает условия для позитивного формирования «Я - концепции» младшего школьника, развитию его представлений о себе, заботе о своём «личностном росте»; определению положительных сдвигов в общении со сверстниками, повышение своей «ценности», профилактике аддиктивного поведения и гаджет-зависимости.

Таким образом, в процессе работы по программе «Волшебство каждого дня» ребята в комфортной безопасной игровой среде тренируют важнейшие навыки, которые позволят каждому из них выстроить своё успешное будущее.

### **Гарантия прав участников программы**

*Нормативные документы, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы*

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 февраля 2015 г. № ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психологопедагогической, медицинской и социальной помощи».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации №09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Этические кодекс и принципы педагога-психолога службы практической психологии образования России.
- Принципы: компетентности психолога в области формирования эмоциональной сферы и механизмов социализации, конфиденциальности, ответственности и др.
- Правила безопасности применяемых методик и корректного использования сведений психологического характера (приняты Всероссийским совещанием «Служба практической психологии в системе образования России. Итоги и перспективы» (6—7 июня 2002, г. Москва).
- Должностные инструкции педагога-психолога.

- Устав Центра
- Положение об оказании образовательных услуг в Центре
- Приказ Директора Центра «О зачислении обучающихся на занятия по программе»

**Сферы ответственности, основные права и обязанности участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов)**

- Договор об оказании образовательных услуг
- Должностная инструкция специалиста (педагога-психолога)
- Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы.

**Ресурсы необходимые для эффективной реализации программы.**

**Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:**

Необходимо соблюдение нескольких условий, которые будут способствовать эффективной реализации программы:

• *Кадровые*

Профессиональное образование специалистов, работающих по программе.

Повышение профессиональной квалификации специалистов.

Организация внутри ОО непрерывного профессионального образования и самообразования.

Наличие системы стимулирования профессиональной деятельности педагогов-психологов.

Внедрение технологии управления развитием профессиональных компетенций специалистов ОО.

• *Материально-технические*

Санитарно-гигиенические условия процесса (температурный, световой режимы и т.д).

Пожарная безопасность, электробезопасность, охрана труда.

Наличие среды, адекватной потребностям развития младшего школьника и сохранения его здоровья (наличие кабинета, оснащенного комплектом ученических парт, доской, наличие кабинета или зоны внутри кабинета для подвижных игр, наличие кабинета или зоны внутри кабинета для телесно-ориентированных, релаксационных упражнений, наличие мультимедийного оборудования, аудио системы ( музыкального центра и т.д.), сенсорного, светового оборудования (желательно), наличие психологических игр, задействованных в программе (либо аналогичных им)

• *Информационные*

Обеспечение специалистов доступом к информационно-методическим источникам по реализации программы.

Наличие методических пособий и рекомендаций, компьютерных пособий, мультимедийных, аудио, видеоматериалов.

- *Управленческие*

Обеспечение специалистов доступом к информационно-методическим источникам по реализации программы.

Наличие методических пособий и рекомендаций, компьютерных пособий, мультимедийных, аудио, видеоматериалов.

- *Финансово-экономические*

Формирование расходов на реализацию данной программы за счет бюджетных средств.

- *Организационно-педагогические условия*

Разработка методических материалов.

### **Требования к специалистам, реализующим программу.**

- Профессиональное образование.
  - Умение осуществлять психолого-педагогическую диагностику развития практических умений ребёнка, оценивать его индивидуальный опыт освоения программы.
- Актуализировать ресурсное состояние ребёнка путём акцента на достижениях.
- Умение, в соответствии с психолого-педагогической ситуацией, применять актуальные формы и методы взаимодействия с детьми, родителями и педагогами.
  - Повышение собственной профессиональной компетентности, в том числе, в области арт-терапии, игровых технологий

### **Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы**

- Реабилитационная технология «МОЗАРТИКА» П. Руссавская: игровые среды Витражи», «Городок», «Космос»
- Комплект социально-психологических игр Г. Хорна «Лепёшка», «Психреты», «Хаос» и др.
- Игровые платформы «Ксенобиология», «Галерея», «Портрет в полный рост» Т. Ушакова
- Метафорические ассоциативные карты «Роботы» Т. Ушакова, «Ежкины сказки» Е. Морозовской, «Жизнь как чудо» Е. Морозовской, «О природе и погоде» Е. Мухаматулина и др.
- Комплект диагностических материалов и методик по программе.
- Комплект аудио материалов для релаксационных занятий.
- Психологические игры «Неправильная страна» О.Хухлаева, «Имаджидайс» генератор

историй, «Кубики историй», «Крокодилёнок» Чувства и эмоции, «Паника в лаборатории», «Попробуй, повтори!» Е. Мухаматулина, Н. Михеева, «Семейка Гномс» Е. Кирюшина, Е. Мухаматулина, «Сокровища гномов», «Совушки, АУ», «МЕМОРИ» («Чудеса России», «Удивительные животные», «Весь мир»), «MISTAKOS», «Головоноги» и др.\*

### **Сроки и этапы реализации программы**

Программа «Волшебство каждого дня» состоит из 34 занятий (2 диагностических, 10 тематических и 22 тренинговых по 40 минут каждое). (Приложение 1). Программа рассчитана на детей 7-11 летнего возраста. Форма работы групповая. Занятия проводятся в учебном кабинете, а также в сенсорной комнате и комнате двигательной активности.

Этапы работы по программе
<p><u>Диагностический блок.</u>  <i>Цель: диагностика самооценки и определение уровня сформированности хронотопа.</i></p> <p><i>Сроки: сентябрь (первичная диагностика)</i></p>
<p><u>Мотивационный блок.</u>  <i>Цель: снижение уровня тревожности до рабочего, формирование желания сотрудничать с психологом и группой.</i></p> <p><i>Сроки: сентябрь-октябрь</i></p>
<p><u>Реконструктивный блок.</u>  <i>Цель: актуализация ресурсов личностного развития детей как элемент формирования позитивного образа будущего.</i></p> <p><i>Сроки: октябрь-май</i></p>
<p><u>Блок оценки эффективности профилактических воздействий.</u>  <i>Цель: анализ изменений личностных реакций у ребёнка в результате психопрофилактических воздействий.</i></p> <p><i>Сроки: май</i></p>

#### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

- умение младшего школьника справляться с трудностями, используя внутренние психологические ресурсы;
- развитие внутренней активности детей, уверенности в себе, формирование стремления к реализации своих способностей;
- расширение ролевого репертуара;
- снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения;
- развитие позитивного представления о своих возможностях;
- расширение и обогащение конструктивных коммуникативных навыков.

#### **Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.**

Контроль за реализацией программы осуществляют директор образовательного учреждения и заместитель директора по психолого-логопедической работе.

Психологопедагогическая программа принимается решением педагогического совета и утверждается

директором образовательного учреждения.

Так же контроль осуществляется посредством промежуточного анкетирования детей и родителей. В конце первого полугодия проводится промежуточное анкетирование, которое позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень освоения программы обучающимися, динамику развития, соответствие его прогнозируемому, и на этой основе оценить успешность выбранных форм и методов обучения, а также при необходимости скорректировать их.

Выводы о результативности работы по программе делаются путём сравнительного анализа итоговых результатов с результатами первичной диагностики.

**Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

<i>Качественные</i>		<i>Количественные</i>	
<i>Метод</i>	<i>Цель оценочной деятельности</i>	<i>Метод</i>	<i>Цель оценочной деятельности</i>
Наблюдение (ведут родители)	- отслеживание личностных изменений ребёнка психологического портрета детей	Диагностическая методика «Автопортрет» (Е. С. Романова, О. Ф. По темкина)	определения уровня самооценки, сформированности, самоотношения, позитивности-негативности
Наблюдение (ведёт психолог)	- отслеживание личностных изменений ребёнка, в том числе стиля поведения в конфликтной ситуации	Диагностическая методика «Кто я?» (А. М. Прихожан)	изучения сознательного, вербального представления ученика о самом себе, т.е. для выявления описательной части Я образа
Структурированная беседа	- коррекции планирования профилактической работы с детьми конкретной группы и, с другой стороны, для планирования работы (родительские собрания, консультации) с родителями - отслеживание личностных изменений ребёнка	Проективная методика «Я в прошлом. Я в настоящем. Я в будущем» (Л.Б. Шнейдер)	выявление внутреннего благополучия, представлений о себе во временной перспективе, самоотношения, самооценки, наличия трудностей в контактах с окружающими, внутреннего равновесия, комфорта или наличия тревожности, дискомфорта.
Диагностическая	изучение личностной		



методика «Стиль поведения в кон фликте» (К. Томас)	предрасположенно сти к конфликтному по ведению, выявления определенных стилей разрешения кон фликтной ситуации. Методика использо валась в качестве ориентировочной для изучения адаптации онных и коммуникативных особенностей личности, стиля меж личностного взаимо действия.		
---	--	--	--

### **Апробация программы.**

В 2017-2018 учебном году на базе МУ «Гармония» была апробирована программа по формированию у детей младшего школьного возраста позитивной «Я-концепции» и эмоционально-позитивного, структурированного образа будущего «Волшебство каждого дня». С целью оценки результативности данной программы нами был сделан анализ первичной и заключительной диагностики детей младшего школьного возраста. В обследовании принимали участие 89 детей младшего школьного возраста (Приложение 2). Первичная диагностика проводилась в сентябре 2017 года, с сентября по май проводились групповые занятия, в конце мая 2018 года проходила заключительная диагностика и оценка эффективности программных мероприятий.

### **Результаты апробации программы.**

Результаты апробации показали, что положительный сдвиг произошел у большинства детей в группе, на 38% увеличилось число показателей позитивного отношения к себе, количество показателей негативного отношения к себе сократилось на 31%. Полученные в результате диагностических процедур данные свидетельствуют о том, что количество слов, используемых детьми для описания своего образа, значительно выросло: на 155% количество слов-ответов на вопрос «Кто Я?» и на 91% слов-ответов на вопрос «Какой Я?». Это говорит о том, что программа «Волшебство каждого дня» способствовала развитию дифференциации Я-образа младших школьников.

По результатам диагностического обследования меньше детей испытывает трудности в общении. Если на начало года у 60% детей были проблемы с установлением контакта с одноклассниками и педагогами, то к концу года эта цифра снижается на 18 %.

Самоценность ребёнка это тоже один из важнейших показателей, позволяющий ребёнку быть успешным в настоящем и в будущем, так же в положительной динамике: по результатам обследования мы видим снижение количества детей, имеющих завышенный

и заниженный уровень, а уровень адекватной самооценки, напротив, вырос на 18 %. В ситуации конфликта большинство детей готовых искать компромиссные решения, появились ребята с выраженной тенденцией к проявлению сотрудничества как формы поведения в конфликтных ситуациях. ( Приложение 2 ).

В результате наблюдений за детьми во время занятий, при выполнении упражнений, а так же в школе (о чем свидетельствовали отзывы педагогов), дети стали более активны на занятиях, снизилось количество конфликтных ситуаций по сравнению с началом учебного года, если и случались ситуации споров, дети старались вести себя корректно и найти конструктивный выход из сложившейся ситуации. Родители тоже отмечали изменения: «... стал более рассудительным и выдержанным, если раньше даже не выслушав, начинал спорить и злиться, то сейчас пытается понять, о чём мы с папой говорим и предлагает свой вариант... Ему нравилось ходить на занятия.», «... Аня изменилась... Как?... стала более активной, стала интересоваться не только компьютером и телефоном, хочет пойти в художественную школу, чтобы научиться рисовать...», «... у нас появилась теперь традиция... семейная традиция – мы теперь в настольные игры вместе играем. Много нового (в хорошем смысле) узнали о сыне, да и его друзья теперь к нам просятся поиграть!»

Таким образом, можно говорить об эффективности данной программы в формировании у детей младшего школьного возраста позитивной «Я-концепции» и эмоциональнопозитивного, структурированного образа будущего.

### **Список литературы.**

1. Беличева С.А. Основы превентивной психологии. – М., 1993.
2. Бэндлер Р. Пора что-то менять, СПб.: Питер, 2005.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. общаться с ребёнком. Как? – М. «Че Ро», 2003г.
4. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер, 2000. С. 256-269.
5. Дилтс Р. Моделирование с помощью НЛП. – СПб: Питер, 2001.
6. Игры – обучение, тренинг, досуг.../под ред. В.В. Петрушинского// в 7 кн., кн. 6-7., М. 1995.
7. Кон И.С. Психология ранней юности – М.: Просвещение, 1989.
8. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000.
9. Кривцова С.В. Мухаматулина Е.А. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. Тренинг для педагогов. - М.Генезис, 2004.
10. Лёйнер Х. К. Комментированный конспект семинара первой ступени, символдрамы.// Символдрама. Сборник научных трудов. / под ред. Я.Л. Обухова и В.А. Поликарпова. Мн.:

Европейский гуманитарный университет, 2001.

11. Ли Д. Практика группового тренинга. – СПб., Питер, 2002 г.

12. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М.: Просвещение, 2000. – 136с.

13. Маралова Т.П. Психология воспитания. –Череповец, 2011.

14. Метод исследования уровня субъективного контроля//энциклопедия психологических тестов. Личность, мотивация, потребность, 1997.

15. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего, 2004.

16. Прихожан А.Н., Диагностика личностной тревожности и некоторые способы её преодоления// Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога / под ред. Дубровиной И.В., М. 1987.

17. Сарган Г.И. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: ТЦ Сфера, 2002.

18. Толстых, Н. Н. Хронотоп: культура и онтогенез / Н. Н. Толстых. — Смоленск — Москва: Универсум, 2010. — 312 с.

19. Толстых, Н. Н. Использование метода мотивационной индукции для изучения мотивации и временной перспективы будущего / Н. Н. Толстых // Психологическая диагностика. — 2005. — № 3. — С. 77 — 94.

71

20. Хьел Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) – СПб: Питер, 1999.

21. Эриксон Э.Г. Детство и общество. – СПб, 2000.

22. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии – СПб, Питер, 2000.

23. Глубинная психология [Электронный ресурс] / [www.psyoffice.ru](http://www.psyoffice.ru). – Режим доступа [www.psyoffice.ru](http://www.psyoffice.ru).

24. «Рабочая книга практического психолога: Пособие для специалистов, работающих с персоналом / Под редакцией А. А. Бодалева, А. А. Деркача, Л. Г. Лаптева. — М.: Издательство

Института Психотерапии, 2001. — 640 с.» (Тест К. Томаса «Стили поведения в конфликте» в интерпретации Гришиной Н.В.)