

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 17» г. Кемерово

Рассмотрено
на заседании МО
учителей начальных классов
Руководитель МО
Н. В. Асмандиярова
протокол № 6
от 12 04 2018

Согласовано
на заседании
педагогического совета
Председатель педсовета
Т. Н. Володкина
протокол № 6
от 28 05 2018

Утверждаю
Директор гимназии №17
Т. Н. Володкина
приказ № 59/3
от 06 06 2018



Рабочая программа курса

«Познаю себя»

(Подготовка детей шестилетнего возраста к обучению)

Автор - составитель:
Костыркина О.П.,
педагог-психолог
МБОУ «Гимназия №17»

Кемерово

Содержание

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты	4
Содержание программы	5
Тематическое планирование	8

Пояснительная записка

Поставим себя на место ребенка, который впервые переступил порог школьного здания. Что мы про него знаем? Ему предстоит адаптироваться в системе, которая кардинально отличается от всего, с чем он (дошкольник) имел дело прежде. Ему необходимо научиться строить свое поведение в соответствии с новой системой социально заданных правил. Он становится учеником. Наконец, у него должна сформироваться внутренняя позиция школьника и определенный интеллектуальный запас (достаточный уровень развития познавательных процессов).

Но все это понимаем мы, взрослые, уже пережившие и усвоившие школьный опыт. Ребенок смотрит несколько иными глазами. Он знакомится с детьми и взрослыми, которых, как правило, до этого не видел, и должен установить с ними отношения. Он осваивает новый, совершенно незнакомый вид деятельности. Ему нужно понять и запомнить новые правила. И теперь результаты его деятельности будут оцениваться.

Вспомним, что поступление ребенка в школу означает, прежде всего, увеличение нагрузок на его организм. И если в довершении к этим нагрузкам ребенок испытывает постоянный стресс и тревогу, вызванные сложностью и непонятностью новой социальной ситуацией процесс адаптации к школе значительно осложняется.

Размышления о том, как помочь детям при встрече с новой для них школьной ситуацией, привели к мысли о необходимости пропедевтического курса для детей дошкольного возраста.

В современном образовании все более углубляется противоречие между знаниями растущего человека о закономерностях развития природы и общества и отсутствием систематических знаний о закономерностях психического и личностного развития самого человека, вступающего во взаимодействие с окружающим миром. Ребенок пытается как-то разобраться в самом себе. Но интерес к самопознанию превышает возможности, так как никакими сведениями о богатстве или бедности внутреннего мира, о психологических особенностях человека дети не располагают. Отсюда неадекватные способы познания себя и других, неудовлетворенность этим познанием, неопределенность в оценках, самооценках, намерениях и т.д. чем глубже ребенок осознает самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, тем более четкими формируются у него представления о своем «Я».

Цель программы: создание условий для успешной социальной психологической адаптации будущих первоклассников и их всестороннего личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей личности.

Для реализации данной цели необходимо **решение следующих задач:**

- дать детям первичные, общие знания о психологии как науке, раскрыть содержание ряда психологических понятий (прежде всего обозначающих основные психические процессы);
- пробудить интерес ребенка к самому себе и к другим людям;
- развивать эмоционально-сенсорную сферу;
- научить ребенка различным методам эмоционально-сенсорного восприятия и оценки себя, и окружающего мира;
- развивать коммуникативную готовность к школе;
- показать практические методы общения между людьми в самом широком диапазоне от желательного до крайне нежелательного;

- научить позитивным методам решения конфликтных вопросов со взрослыми и сверстниками, адекватным реакциям на возможные затруднения в школьной жизни;
- способствовать формированию адекватного представления о школе и осознанию специфики позиции школьника;
- способствовать развитию когнитивной сферы личности ребенка.

Параллельно с решением основных задач решаются **задачи** комплексного развития детей:

- Снятие эмоционального напряжения, импульсивности, тревоги, агрессии.
- Развитие навыков взаимодействия детей друг с другом.
- Развитие внимания, восприятия, речи, воображения, крупной и мелкой моторики.
- Развитие игровых навыков и субъектного поведения.
- Освоение навыков безопасного поведения.

Для решения этих задач используются следующие **методы и приемы**:
игро- и сказкотерапия, проигрывание ситуаций, групповая дискуссия, этюды, аутотренинг, телесно-ориентированная и арттерапия.

Занятия проводятся в группе, продолжительностью 35 минут.

Планируемые результаты

К концу обучения дети должны **знать и уметь**:

- что все люди отличаются друг от друга внешностью и поведением, но обладают схожими чертами (строение тела, эмоции);
- название познавательных процессов и для чего они нужны;
- название эмоциональных состояний человека;
- способы поддержки сверстников и взрослых;
- собственные возможности и характерные особенности;
- что причинами конфликтов могут быть противоположные интересы, чувства, взгляды, какие существуют возможные решения конфликтов. К концу обучения дети должны уметь:
- понимать друг друга, осознать собственную ценность и ценность других людей;
- проявлять уверенность в отношениях со сверстниками и взрослыми;
- видеть друг в друге сходные черты и различия;
- адекватно реагировать в конфликтных ситуациях;
- анализировать и сравнивать, обобщать;
- владеть мнемотехническими приемами запоминания;
- владеть техниками мышечной релаксации;
- распознавать эмоции других людей по мимике и пантомимике;
- сосредотачиваться, концентрировать и удерживать свое внимание.

Содержание программы

В первом разделе программы - «Я среди других» (8 часов) - решается задача познания ребёнком себя через отношения с другими. Ребёнку важно понять, как относятся к нему другие люди, считают ли его «хорошим»; похож ли он на тех, кто его окружает, в чём проявляется это сходство и хорошо ли быть похожим на них. Эти различия он видит не только в половой принадлежности, но и в особенностях своей внешности, отношении к окружающему миру.

Целостное представление о себе может сформироваться у ребенка лишь в том случае, если он научится «прислушиваться» к собственным ощущениям, рассказывать о своих чувствах и переживаниях. Дошкольнику пока трудно понять, что между всеми переживаемыми им состояниями существует тесная связь: боль рождает отрицательные чувства, приятная музыка и любимое дело поднимают настроение. Надежным союзником в этом непростом деле – постижении себя – должен стать для ребенка взрослый.

1. Что такое личность? (4 часа). Личность-совокупность качеств человека, которые приобретаются им в процессе жизни, в обществе, в деятельности и общении с другими людьми. «Личность» - очень многозначное слово. В этом понятии выражается самое главное, что присуще данному человеку, - совокупность его внутренних свойств как существа общественного, таких как особенности мышления, души, поведения: что любит, ценит, как относится к другим, умеет ли твёрдо держать своё слово, самостоятелен или податлив чужой воли. Темы занятий: «Кто я?», «Какой я?», «Чем мы похожи и чем отличаемся друг от друга?», «Я и мои близкие», «Мы все разные», «Мое настроение», «Я умею...», «Я не боюсь научиться» или «Если надо - я научусь», «Я и мои друзья», «Я и моя семья», «Мои мечты», «Мои сказочные сны», «Веселые сказки», « Я личность (рассказ о себе)».

2. Произвольное и непроизвольное поведение. (3 часа) Произвольностью является способность управления своими действиями, умение контролировать произвольное поведение ребенка. Непроизвольное поведение – разнообразные отклонения в поведении. Такие дети ведут себя неосмысленно и нередко лишены инициативности, они предпочитают игнорировать правила и законы – их просто не существует для таких детей. Нарушения постепенно становятся систематическими, ребенок перестает реагировать на замечания и упреки в свою сторону, считая, что он может поступать так, как ему хочется. И такое поведение тоже считается отклонением от нормы.

Спор и конфликт. Как решить конфликт? (поведенческие навыки, ситуативно- адекватные реакции). Школа и школьные правила, специфика позиции школьника.

3. Диагностика дошкольной зрелости (1 час). Диагностическая игра « Помощники доброго волшебника».

Во втором разделе - «Что я могу? Мир чувств и эмоций» (16 часов) - решается задача эмоционально-чувственного развития ребёнка, что вносит неоценимый вклад в освоение ребёнком окружающего мира. Здесь представлены игры, занятия и упражнения, которые помогут ребёнку познать весь спектр ощущений от встреч с персонажами сказок и игр; выразить свои эмоции, помогут ребёнку познать внутренний мир чувств и состояний, научиться анализировать их и управлять ими. Этюды-перевоплощения в персонажей сказочной страны помогают тренировать вкусовые, зрительные, слуховые, обонятельные и тактильные ощущения ребёнка. Комплекс занятий направлен на развитие

пяти взаимосвязанных психических процессов, определяющих познавательные возможности, и включает соответствующие разделы: «Ощущение», «Внимание», «Память», «Воображение», «Мышление и речь» и развитие мелкой моторики. На каждом занятии проводится психомышечная тренировка для снятия мышечного и эмоционального напряжения.

В этом разделе представлены занятия, посвященные формированию у детей представлений о функциях различных органов чувств, помогающих человеку в познании мира и себя. Также используются элементы сказкотерапии, что помогает более глубоко проникнуть в мир ощущений и углубить опыт самопознания. Мир чувств, мир эмоций: радость, грусть, страх, злость.

1. Введение (1 час).

Знакомство. Как человек познает окружающий мир.

2. Ощущение (2 часа).

Как мы ощущаем окружающий мир? Все ли МЫ ощущаем? Как могут меняться наши ощущения?

3. Память (2 часа).

Как мы вспоминаем, что мы забываем. Связь памяти с органами чувств. Удобные способы запоминания.

4. Воображение (3 часа).

Чем «вообразить» отличается от «вспомнить» и «представить»? Что общего между сказкой, изобретением и научным открытием? Воображение и органы чувств.

5. Внимание. (3 часа).

Зачем каждому человеку нужно внимание? Связь внимания с памятью, восприятием. Способы развития и тренировки внимания.

6. Мышление и речь. (5 часов).

Потребность человека в понимании и объяснении окружающего мира. Умение задать вопросы. Качества ума: гибкость, широта, быстрота. Индивидуальность и своеобразие ума каждого человека. Речь — средство выражения мысли. Правила диалога, спора.

В третьем разделе - «Я и другие» (8 часов) - решается задача поиска ребенком своего места среди сверстников, выделения своего «Я», формирования «Я-концепции», поддержки стремления ребёнка к эмоционально-позитивным отношениям со сверстниками: со-радования, со-страдания, со-участия как важным направлениям социализации. Большое место уделяется играм и упражнениям социальной направленности: как избежать конфликта и как его погасить, не обижая сверстника, если спор все-таки возник; как поддержать другого, если он оказался в трудной ситуации, и др. Также в каждый раздел входят: Игры для формирования социальных навыков. Игры и упражнения для мышечного расслабления. Игры для социально-эмоционального развития детей. Игры, формирующие доброжелательное отношение к себе и окружающим. Игры, способствующие адаптации человека в социальном мире.

1. Эмоции и чувства. (8 часов).

В процессе организации совместной деятельности педагог помогает каждому ребенку в поиске своего места в обществе сверстников, овладении способами ненасильственного взаимодействия со сверстниками в процессе решения конфликтных ситуаций. Детям предлагаются следующие темы.

«Кто ты такой?», «Кто они такие?», Эмоции — как способ выражения отношения к окружающему. Различные формы проявления эмоций: вербальные и невербальные (мимика, жесты, позы, пантомимика). Эмоции положительные и отрицательные. Мы управляем эмоциями или они нами? Наши эмоции, чувства и взаимоотношения с другими людьми. Наши страхи. Чувства и их проявления. Трудные ситуации. Дразнить и докучать. Чью сторону ты примешь.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1 раздел: Я среди других (8 часов)		
1. Что такое личность? (4 часа)		
1.	Кто Я? Какой Я? Все мы разные. Чем мы похожи и чем отличаемся друг от друга?	1
2.	Я не боюсь научиться. Если надо – я научусь.	1
3.	Мое настроение. Я умею Я и моя семья. Я и мои друзья.	1
4.	Мои мечты. Мои сказочные сны. Весёлые сказки.	1
2. Произвольное и не произвольное поведение (3 часа)		
5.	Спор и конфликт. Как решить конфликт? (поведенческие навыки, ситуативно- адекватные реакции).	1
6.	Город нашей дружбы.	1
7.	Школа и школьные правила, специфика позиции школьника.	1
3. Диагностика дошкольной зрелости (1 час)		
8.	Диагностическая игра «Помощники доброго волшебника».	1
2 раздел: Что я могу? Мир чувств, мир эмоций (16 часов)		
1. Введение (1 час).		
1.	Знакомство. Как человек познает окружающий мир.	1
2. Ощущение (2 часа).		
2.	Как мы ощущаем окружающий мир? Все ли МЫ ощущаем?	1
3.	Как могут меняться наши ощущения?	1
3. Память (2 часа).		
4.	Как мы вспоминаем, что мы забываем. Связь памяти с органами чувств.	1
5.	Удобные способы запоминания.	1
4. Воображение (3 часа).		
6.	Чем «вообразить» отличается от «вспомнить» и «представить»?	1
7.	Что общего между сказкой, изобретением и научным открытием?	1
8.	Воображение и органы чувств.	1
5. Внимание. (3 часа).		
9.	Зачем каждому человеку нужно внимание?	1
10.	Связь внимания с памятью, восприятием.	1
11.	Способы развития и тренировки внимания.	1
6. Мышление и речь. (5 часов).		
12.	Потребность человека в понимании и объяснении окружающего мира.	1
13.	Умение задать вопросы.	1
14.	Качества ума: гибкость, широта, быстрота.	1
15.	Индивидуальность и своеобразие ума каждого человека.	1
16.	Речь — средство выражения мысли. Правила диалога, спора.	1
3 раздел: Я и другие (8 часов).		
1. Эмоции и чувства (8 часов)		

1.	Кто ты такой?», «Кто они такие?»	1
2.	Эмоции — как способ выражения отношения к окружающему. Различные формы проявления эмоций: вербальные и невербальные (мимика, жесты, позы, пантомимика).	1
3.	Эмоции положительные и отрицательные.	1
4.	Мы управляем эмоциями или они нами?	1
5.	Наши эмоции, чувства и взаимоотношения с другими людьми	1
6.	Наши страхи. Чувства и их проявления.	1
7.	Трудная ситуация.	1
8.	Дразнить и докучать. Чью сторону ты примешь?	1
	Итого:	32 часа