

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 г. ОХИ
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ДМИТРИЯ МИХАЙЛОВИЧА КАРБЫШЕВА

*Программа коррекционно-развивающих занятий по формированию уверенности в себе у обучающихся 1-4 классов
«Я победитель»
на 2019-2023 год*

Педагог-психолог: Н.В.Михайлова

Программа коррекционно-развивающих занятий по формированию уверенности в себе у обучающихся 1-4 классов «Я победитель»

Пояснительная записка.

Одна из сфер деятельности педагога-психолога – работа с одарёнными детьми. Одарённый ребёнок обладает уникальными качествами. И что бы ни было причиной тому – наследственность или среда, в которой он растёт, важно поддерживать и развивать его способности. Поэтому задача педагога-психолога – создать условия, помогающие ученикам достигать высоких результатов в той сфере, которая им интересна.

Актуальность.

Предметная олимпиада – это творческий процесс, предполагающий не только проверку уровня знаний в рамках программы, но и возможность самостоятельного осмысления задания, применение нестандартного подхода к его выполнению. Здесь требуется не столько умение решать задачи по заданным образцам-алгоритмам, сколько гибкость мышления, сообразительность, ориентация в своей профессиональной области. Поэтому важна грамотная подготовка учеников к участию в таких мероприятиях. Ведь любая проверка знаний обучающихся будь то тестирование, самостоятельная или контрольная работа, экзамен, олимпиада – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы и проверка не только знаний школьника, но и его психологической устойчивости.

И такая тревожность — это физиологическое состояние, при котором ученики испытывают сильный стресс, беспокойство, дискомфорт во время и/или перед проверкой их знаний, часто такое состояние сопровождается страхом неудачи и ожиданием плохих результатов.

Все трудности при подготовке к такой проверке можно разделить на два типа:

1. Процессуальные (связанные с процедурой):

- ✓ недостаточное знакомство с процедурой;
- ✓ проводят и затем оценивают результаты незнакомые взрослые;
- ✓ время, отводимое на решение заданий, ограничено;
- ✓ мероприятие проходит в другом, чужом для человека месте, где собираются незнакомые сверстники.

2. Личностные (обусловлены личностными особенностями учащихся):

- ✓ убеждения и предрассудки, связанные с проверкой знаний;
- ✓ неадекватная самооценка.
- ✓ на участника возлагается груз ответственности – защита чести учебного заведения, в связи с чем, возможный проигрыш становится поражением не только самого участника мероприятия, но и школы, которую он представляет.

Все перечисленные факторы вызывают тревогу и могут привести к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и

работоспособности, растерянности даже на этапе подготовки к олимпиаде. Порой даже способному обучающемуся трудно в должной мере проявить свои знания, умения, навыки и способности.

Следовательно, подготовка школьников к участию в олимпиадах связана с большой нагрузкой и напряжением организма. Изменить ситуацию, уменьшить интенсивность подготовки, процедуру проведения невозможно, однако возможно помочь созданию позитивного эмоционального настроения школьников, снизить экзаменационные страхи, тревоги, обучить эмоциональной саморегуляции, тем самым способствовать сохранению психологического здоровья школьников.

Цель программы.

Повышение психологических возможностей младших школьников путем отработки стратегии и тактики поведения в период подготовки к олимпиадам; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах, преодоление личностной тревожности путем активизации внутреннего потенциала ребенка на решение собственных проблем.

Основные задачи программы.

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков уверенного поведения.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы.
4. Развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
5. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы, обучение методам нервно – мышечной релаксации, приёмам расслабления.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
7. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Программа рассчитана на учащихся 3-4 классов. Программа предполагает проведение коррекционно-развивающих занятий, в случае необходимости индивидуальное консультирование, ознакомление информационными с памятками, буклетами для учащихся.

Форма проведения коррекционно-развивающих занятий - групповая с наполняемостью группы до 10 человек.

Длительность курса занятий – 5 (занятия проводятся ежедневно).

Продолжительность каждого занятия – до 40 минут с обязательными санитарно-гигиеническими перерывами.

Структура группового занятия включает следующие элементы:

- ✓ ритуал приветствия;
- ✓ мини-лекции и разминка;
- ✓ обсуждение прошлого занятия;
- ✓ основное содержание занятия - тренинги;
- ✓ обсуждение текущего занятия;
- ✓ рефлексия.

Учебно-тематический план образовательной программы

№ п/п	Тематика	Цель деятельности обучающегося	Количество часов
1	Мини-лекция «Как готовиться к испытаниям». Упражнение «Выбор». Упражнение «Кого я вижу».	Формирование представления об эффективных способах подготовки к различным испытаниям, ценностного отношения к жизни, развитие умения осознавать собственные чувства, говорить о них, получать поддержку от окружающих.	1
2	Мини-лекция «Где найти ресурсы». Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день»». Упражнение «Сундук счастья»	Развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу, снятие внутреннего напряжения, страхов.	1
3	Мини-лекция «Что такое мышление и креативность». Упражнение «2 случайных слова». Упражнение «Тест на креативность».	Развитие креативности, логического и творческого мышления.	1
4	Мини-лекция «Олимпиады – это стресс?». Упражнение «Да-нетка» (мини-дискуссия). Упражнение «Мне удаётся». Упражнение «Внушение».	Развитие умение выражать свое мнение, свое отношение к ситуации участия в олимпиаде, формирование представление о внутренних ресурсах, создание условий для самопрезентации, повышение мотивации к обучению новым видам деятельности, повышение мотивации к преодолению трудностей.	1
5	Мини-лекция «Психогимнастика и ее приёмы». Психогимнастические упражнения.	Обучение приёмам снятия психического напряжения.	1
Всего часов			5

Ожидаемые результаты.

Результаты прохождения обучающимися Программы коррекционно-развивающих занятий по формированию уверенности в себе у обучающихся 1-4 классов «Я

победитель» окажут влияние на повышение психологических возможностей младших школьников в период подготовки к участию в муниципальных олимпиадах. Оценка результатов прохождения обучающимися программы коррекционно-развивающих занятий проводится с использованием методик психологического обследования эмоционального состояния учащихся, анкетирования обучающихся и результатов участия в олимпиадах.

Критерии оценки результативности:

- наличие положительной динамики в развитии качественных характеристик;
- повышение уровня стабильности эмоционально-волевой регуляции в деятельности;
- снятие (уменьшение) психического напряжения, тревоги, страхов;
- результативность участия учащихся в олимпиадах;
- повышение интереса к участию в предметных олимпиадах;
- повышение познавательной активности учащихся;
- повышение самооценки учеников через признание сообществом школы их успехов;
- получение опыта самостоятельной работы.

Список литературы

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Психологические игры и занятия с детьми: Развиваем эмоциональный интеллект.
2. Коррекционно-развивающая программа «Я учусь владеть собой», Крюкова С.В., Слободяник Н.П. – Москва, 1997.
3. Психогимнастика в тренинге. СПб, 1999.
4. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. Москва, 1993.
5. Программа «Полезные навыки» – Рабочая тетрадь для 6 класса – Москва, 2001.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. М., 2008 Программа «Полезные навыки» – Материалы для учителя – Москва, 2001
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, 2001.

Занятие 1:

Мини-лекция «Как готовиться к испытаниям».

Цель: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к различным испытаниям.

Как подготовиться психологически:

- ✓ Начинай готовиться заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- ✓ Если очень трудно справиться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
- ✓ Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Режим дня. Раздели день на три части:

- ✓ готовься к экзаменам 8 часов в день;
- ✓ занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй — 8 часов;
- ✓ спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

Питание: Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад.

Место для занятий: Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Как запомнить большое количество материала: Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед испытанием просмотри основные моменты.

- ✓ позитивная установка на запоминание – внутреннее позитивное отношение к самой задаче запоминания;
- ✓ осмысленное запоминание;
- ✓ включение всех органов чувств;
- ✓ повторение (через час сможете вспомнить 60-80%, через сутки 30-40% неосмысленного материала, поэтому его надо повторять);
- ✓ свертывание, уплотнение информации: громкоречевой этап, речь про себя, включение информации в индивидуальную систему понятий, превращение понятий в смыслы, представление изучаемого материала в свернутом виде – в виде планов, формул, схем, конспектов – очень помогает запоминанию;
- ✓ применение знаний на практике, для решения задач, в творческой деятельности.

Условия поддержки работоспособности:

- ✓ Чередовать умственный и физический труд.
- ✓ В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
- ✓ Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
- ✓ 4. Минимум телевизионных передач.
- ✓ Не учите ночью, перед испытанием надо хорошо выспаться.

Эмоциональная разминка.

Упражнение «Выбор».

Цель: способствовать осознанию разнообразия физических и психологических особенностей человека, активизация использования учащимися своих внутренних ресурсов.

Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.
2. Говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустой пончик.
3. Съедаете что-то другое.
4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

Комментарий ведущего.

Если вы выбрали первый вариант, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

Упражнение «Кого я вижу».

Цель: формировать ценностное отношение к жизни; развитие умения осознавать собственные чувства, говорить о них, получать поддержку от окружающих.

Материал: Коробочка с приклеенным внутри зеркалом.

Инструкция: у меня есть такая коробочка, в которой приклеено изображение человека, которого вы все знаете. Ваша задача состоит в том, что бы назвать 3-4 характеристики этого человека, можно сказать, что он любит делать, кушать. Нельзя называть имя этого человека и пол.

Анализ упражнения: Трудно ли было говорить о себе? Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы? Какой вывод мы можете сделать из данного упражнения?

Занятие 2:

Мини-лекция «Где найти ресурсы».

Эмоциональная разминка.

Упражнение: «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день»

Цель: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу.

Материалы: бланки с табличками для каждого участника

Инструкция: Садитесь в круг. У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте сделаем подобную работу. Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.

Подготовка: Нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках.

БЛАНК ПАМЯТКИ «Мои лучшие качества»

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения

Инструкция: «Мои лучшие черты» — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.

«Мои способности и таланты» — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

«Мои достижения» — в этой графе записываются достижения в любой области.

Анализ упражнения:

Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?

Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

Упражнение «Сундук счастья»

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: Напишите сложные ситуации, с которыми вы сталкивались на олимпиаде. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу позитивно. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними.

Анализ: Трудно ли было решать ситуации? Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы? Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

Занятие 3:

Мини-лекция «Что такое мышление и креативность».

Эмоциональная разминка.

Упражнение «2 случайных слова».

Цель: развитие креативности мышления.

Материалы: книги или словари.

Инструкция: Выбрать из словаря два любых слова, придумать как можно больше связей между этими словами.

Упражнение «Тест на креативность».

Цель: Развитие креативности, логического и творческого мышления.

Инструкция: Нарисуйте на листочки как можно больше геометрических фигур или знаков. Дорисуйте эти фигуры так. Чтоб получились какие-то предметы.

Занятие 4:

Мини-лекция «Олимпиады – это стресс?».

Эмоциональная разминка.

Упражнение «Да-нетка» (мини-дискуссия).

Цель: Развитие умение выражать свое мнение, свое отношение к ситуации участия в олимпиаде.

Инструкция: На стенах висят таблички с надписями «Да», «Нет», «Не знаю/не уверен». Обучающиеся, отвечая на вопрос или утверждение ведущего. Выбирают один из ответов и встают возле выбранной таблички. Задача каждого участника объяснить свой выбор. Предлагаемые вопросы или утверждения ведущий должен связать с участием в олимпиадах.

Упражнение «Мне удаётся».

Цель: формирование представление о внутренних ресурсах, создание условий для самопрезентации, повышение мотивации к обучению новым видам деятельности.

Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите «чем я могу похвастаться». Здесь вы должны написать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа. «Чем это может мне помочь». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время олимпиады.

Упражнение «Внушение».

Цель: повышение мотивации к преодолению трудностей.

Инструкция: Олимпиадные работы являются источником давления. Волнение перед данным видом работ может плохо повлиять на способность ответить на вопрос, который он точно знает, а лимит времени, отведенного на выполнение работы иногда заставляет делать глупые ошибки. Часто встречаются случаи, когда дети запугивают сами себя, когда в голове постоянно крутятся мысли типа: «я недостаточно занимался, я не знаю правильного ответа, у меня будет плохой результат».

Вместо того чтобы запугивать себя, попробуем заняться самовнушением - заменить волнение и самокритику уверенностью и подбадриванием себя.

- Осознай, что именно ты говоришь, когда запугиваешь себя.
- Поймай себя на мысли: «я не могу», «я не сделаю», «я не буду».
- Замени их на: «я могу», «я сделаю», «я буду».

Напишите четыре запугивающих предложения, а затем замените их на четыре предложения внушения. Например: «Я не буду, это слишком сложно», заменяем на: «Я попробую это сделать». «Я никогда не сделаю это хорошо, зачем пытаться» на: «Я все понимаю, поэтому сделаю это хорошо».

Участники группы придумывают варианты «запугивающих» предложений, затем изменяют их на позитивные.

Занятие 5:

Мини-лекция «Психогимнастика и ее приёмы».

Эмоциональная разминка.

Психогимнастические упражнения.

Цель: Обучение приёмам снятия психического напряжения.

Упражнение «Самое трудное».

Инструкция: Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене – это ...» и бросить мяч любому ученику.

Упражнение «Поза горы». Это упражнение способствует развитию концентрации и самосознания, улучшению осанки.

Инструкция:

- Встань прямо. Представь гору. Почувствуй, какая она твердая и крепкая. Подними пальцы ног вверх, не отрывая ступни от пола, затем опусти их. Руки можно сложить вместе на уровне груди.
- Напряги икроножные мышцы. Они стали твердые, как склон горы. Напряги все мышцы ног.
- Представь, что у тебя растёт хвост. Он удлиняет твой позвоночник.
- Оставаясь на месте, медленно выгни спину, опуская голову к земле. Дыши ритмично, воображаемый хвост и дыхание удлиняет твою спину.
- Глубоко вдохни грудью. Почувствуй, как она расправляется, когда воздух наполняет легкие.
- Снова напряги ноги, ощути изменения в позвоночнике, шее и голове. Опустит руки вниз и затем медленно приподними их через стороны.

Упражнение «Мышечная релаксация».

Инструкция: Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

Анализ. Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться?

Упражнение «Дыхательная релаксация».

Инструкция: Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох.

Упражнение «Сосредоточение на предмете».

Инструкция: Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручка и т.д.) и положить его перед собой. В течение 4 минут удерживайте все свое внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

Упражнение «Формула аутотренинга».

Инструкция: Руководствуясь правилами, вам нужно составить формулы аутотренинга для себя. Желательные могут зачитать.

Правила составления формулы аутотренинга:

- Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.
- Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю нужное. Я сосредоточен» (*участники читают составленные формулы*).

Вначале рекомендуется сделать пару глубоких вдохов, сосредоточившись на самом процессе дыхания. После нескольких глубоких вдохов надо проговаривать успокаивающие фразы, например: «спокоен и готов ко всему», исчезли все неприятные ощущения в голове; в любой обстановке я сохраняю спокойствие, уверенность в себе; я успешен.

Рекомендации: Использовать следующие формулы самовнушений:

- Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
- Я с хорошим результатом пройду все испытания.
- Я спокойный и выдержанный человек.
- Я смогу справиться с заданием.
- Я справлюсь.
- Я должен сделать то-то и то-то....