

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования «Дом детства и юношества»

РАССМОТРЕНО

на методическом совете

«___» _____ 2020

Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ

директор ДДЮ

_____ В.Ю. Лагойда

«___» _____ 2020

Приказ № _____

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Психологические уроки»

срок реализации – 15 дней

для обучающихся – 6-16 лет

Автор-составитель:

Раджабова Галина Владимировна,

Методист по детскому движению

Щучье 2020

Пояснительная записка

Летнее время, время отдыха , дает все необходимые условия для восполнения энергии, потраченной за учебный год. Организация пришкольного лагеря позволяет реализовать эту возможность.

Организация психолого-педагогического сопровождения летнего отдыха детей способствует успешной адаптации детей к новым условиям пребывания в детском коллективе, обеспечивает полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка, в том числе и детей с индивидуальными особенностями развития и личностными характеристиками (тревожность, агрессивность, неуверенность, замкнутость и т.п.), способствует социально-психологической грамотности педагогов.

Задачи программы психологического сопровождения:

- 1) создание благоприятного климата в детском коллективе, помощь в адаптации к новому коллективу;
- 2) разработка и внедрение мероприятий, способствующих развитию индивидуальных способностей детей, позитивных личностных качеств, сплочению коллектива;
- 3) профилактика девиантного поведения детей;
- 4) ориентировка детей на здоровый образ жизни;
- 5) ознакомление детей со способами снятия эмоционального напряжения, тревожности, агрессивности;
- 6) изучение психофизиологического состояния детей;
- 7) повышение психологической компетентности педагогов и родителей.

Программа рассчитана на период одной оздоровительной лагерной смены (17 день) с 20 июля по 5августа.

Продолжительность работы с отрядом 40-50мин.

В лагерную смену будет проведено 4занятия.

Для реализации обозначенных выше целей и задач работа педагога-психолога проводится по четырем основным направлениям:

- диагностическое;

- коррекционно-развивающее;
- консультативное;
- профилактическое.

Характеристика деятельности по каждому из направлений:

1.Диагностическая работа проводится в организационный период, основной и заключительный. Первичное анкетирование с целью выявления интересов детей, их эмоционального состояния, ожиданий от отдыха проводится в достаточно короткий срок (2-3 день лагерной смены) – время адаптации. Задача педагога – помочь ребенку раскрыться, показать свои лучшие качества, установить адекватные для лагеря отношения, спланировать деятельность, наладить отношения.

Этот период характеризуется:

- неустойчивым общественным мнением;
- адаптацией детей к специфике временного детского коллектива;
- демонстрацией взрослыми стандартных норм поведения;
- оказанием помощи ребенку в раскрытии потребностей и талантов.

Мониторинговой диагностике в основной период подвергаются:

- степень деятельности активности детей;
- дифференциация деятельных потребностей детей;
- выявление формальных и неформальных лидеров;
- выявление степени сформированности временного детского коллектива, установление коммуникативного потенциала отряда;
- выявление сформировавшихся микрогрупп и наличие условий для реализации принципа объединения детей в микрогруппы (по интересам, «примыкание» к сильному лидеру и т.д.).

Последние дни смены направлены на подведение итогов. Отслеживается степень реализации и задач смены. Этот период, как правило, характеризуется:

- выявление общих интересов;
- необходимостью усиления контроля, за безопасностью детей;
- повышенным вниманием участников воспитательного процесса к эмоциональному фону.

2. В работе с детьми психологом используются следующие формы и методы:

- игровые тренинги;
- сказкотерапия;
- игротерапия;
- арттерапия;
- релаксационные упражнения.

3. Консультативное направление деятельности психолога способствует повышению психолого-педагогической компетентности, как педагогического коллектива лагеря, в том числе и администрации, так и родителей учащихся.

4. В рамках профилактического направления деятельности, педагогом-психологом лагеря проводятся разного рода игровые мероприятия, направленные на снятие психоэмоционального напряжения, а также организуется «почта доверия».

Ожидаемые результаты

1. Укрепление психологического здоровья воспитанников.
2. Адаптированность к условиям пришкольного лагеря.
3. Стабилизация эмоционального состояния.
4. Сформированность навыков эффективного взаимодействия детей и педагогов.
5. Сформированность осознанного отношения к здоровью

План работы психолога в пришкольном лагере

21.07.2020.	1) Входная групповая диагностика 2) «Упражнение Мое имя» https://infopedia.su/5x911e.html 3) Почта доверия «Рука в Руке
28.07.2020	1) Промежуточная диагностика в лагерьной смене. 2) Игры на сплочение «Узелки» «Секрет» «Бурундуки» «Доверяющее падение» https://obgonay.ru/raznoe/igry-na-splochennost-kollektiva-igry-na-splochenie-kollektiva-letnij-lager.html
31.07.2020	Тренинг «Мы одна команда» https://www.maam.ru/detskijsad/trening-na-splochenie-kolektiva-my-odna-komanda.html
4.08.2020	1) День приятных воспоминаний. 2) Диагностика выхода из лагеря Рисунок «Что мне запомнилось в лагере».

Приложения

Анкета №1 Входная групповая диагностика

- 1) Имя? _____
- 2) Дата рождения? _____
- 3) Твои первые впечатления о лагере? _____

- 4) Закончи предложения «Лагерь» - Это _____

- 5) Какое у тебя сейчас настроение? _____

Анкета № 2. Изучение межличностных отношений в отряде

- 1) Имя? _____
- 2) Какое у тебя настроение? _____
- 3) Твои впечатления о лагере? _____
- 4) Закончи фразу:
«Лагерь» - это _____
«Я рад, что _____
«Мне жаль, что _____
«Я надеюсь, что _____

5)Представь свой отряд в виде круга и отметь себя (рисунок, смайлик)в нем?
А так же отметь всех участников отряда в этом кругу?

Ты молодец!

Анкета №3 Диагностика выхода из лагеря

1)Имя?_____

2). Тебе понравилось в лагере?_____

3)Какие мероприятия особенно запомнились?

4). Что тебе не очень понравилось?_____

5).Как бы ты оценил свою активность в лагере?(поставь цифру от 1до5)_____

6). Что тебе дал отдых в лагере, чему ты научился, что приобрел?_____

7).Твои предложения на следующей лагерную смену?

Подготовить рисунок «Что тебе понравилось в лагере»

Ты Молодец!

Мы ждем тебя в следующем году !

Игры на сплочение

Цель: сплочения коллектива, опыт доверительных отношений в отряде, а так же развитие и умение работать в команде и чувствовать себя членом команды.

Задачи:

Помогают членам команды найти для себя наиболее комфортное положение в отряде;

Выявление лидерских качеств;

«Скала»

Все участники группы встают в прямую линию. Ведущий говорит о том, что все мы сейчас являемся мощной, непоколебимой скалой.

Для того чтобы почувствовать себя скалой, необходимо очень плотно встать друг к другу (участники могут обняться за талию). После того, как группа стала действительно скалой, по ней начинают движение альпинисты.

Альпинистами выступают сами участники группы. Первый, кто стоит в линии. Начинает двигаться АО скале. Его задача не сорваться, крепко держаться за скалу. После того как первый участник пошел, начинают двигаться остальные участники. Ведущий должен следить, чтобы правила не нарушались и на скале не было больше трех альпинистов.

«Узелки»

Участники образуют круг и берутся за руки, причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками разных людей.

Задача: не расцепляя рук, распутать узел и образовать круг

«Бурундуки»

Ведущий на ухо называет каждого участника каким-либо животным. Все встают в круг, берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается когда ведущий называет животное, которым названо большинство членов группы.

«Доверяющее падение»

Один из участников падает на подставленные руки остальных с более высокой позиций, спиной. Задача группу – его не уронить.

Перед падением участник спрашивает «страхующие готовы»?

Падение производится с небольшой высоты с матом на полу, руки падающего, скрещены, на груди.

Упражнение «Мое имя»

Цель: осознание собственной значимости, способствование более глубокому самопознанию.

Понадобятся кисти, краски, гуашь, карандаши и т.п., все, что позволяет рисовать.

1. Участникам предлагается задание нарисовать свое имя, как они себе его представляют, рисунок может быть насыщен любыми изображениями, с которыми ассоциируются собственное имя.
2. После того. Как все дети закончили свои рисунки, они собираются вкруг на обсуждение.
3. Каждый ребенок (по желанию) демонстрирует свой рисунок и рассказывает о своем имени, о том, что он хотел нарисовать.
4. Ведущий должен активизировать работу участников группы, создавать условия для того, чтобы дети активно задавали вопросы по рисункам. Давали свои ассоциации на рисунок участника.
5. Ведущий предупреждает, что участник может принимать, а может не принимать высказывания группы.

Тренинг по сплочению коллектива

: «Вместе мы сила!».

Цель: сплочение детского коллектива.

Задачи:

- ознакомить обучающихся с правилами работы в тренинговой группе;
- разработать «Законы дружного коллектива»;
- способствовать повышению самооценки у школьников;
- воспитывать чувство коллективизма;
- формировать интерес к тренингам.

Методы: мониторинг психоэмоционального состояния, тренинговые упражнения, дискуссия, мозговой штурм.

Оборудование и материалы: 2 ватмана в виде солнца, смайлики по числу участников в двойном размере на начало и на конец тренинга, плакат «Законы дружного коллектива», бейджи, клубок ниток, запись расслабляющей музыки, музыкальный центр.

Участники: учащиеся 1 - 4 классов (не более 12 человек), педагог-психолог.

Ход занятия:

1.этап «Вступительный» (10 минут)

1.Начало занятия: (приветствие, цели):

- Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычный день. Мы попробуем подружиться и крепко – накрепко скрепить нашу дружбу! Я была свидетелем того, что не все ребята в коллективе пользуются уважением, у некоторых ребят мало друзей. Поэтому сегодня мы выясним причины возникающих проблем в общении, придумаем «Законы дружного коллектива»,

познакомимся друг с другом, станем дружнее и сплоченные и просто приятно пообщаемся. Готовы? Тогда начнем!

2. Мониторинг психоэмоционального состояния учащихся на начало тренинга:

- Напишите на веселом или грустном «смайлике» Ваше имя и приклейте его на ватман («Весёлый смайлик» - хорошее настроение, «Грустный смайлик» - плохое).

- **психологический настрой (ритуал встречи):** Предлагаю Вам взять карточки со своими именами и прикрепить на грудь. Образуем «круг дружбы». Поделимся теплом др. с др., пожелаем успехов и добра!

3. Правила работы в тренинговой группе:

Наше занятие будет проходить в форме тренинга. Для того, чтобы у нас с Вами получилось все что мы задумали, нам необходимо принять правила работы в группе.

1. Быть активным
 2. Высказываться только от своего имени
 3. Выполнять правило поднятой руки (не выкрикивать с места)
 4. Не говорить хором
 5. Не давать оценок
 6. Здесь и сейчас (все чувства переживаем здесь и сейчас, соблюдаем конфиденциальность)
 7. Право ведущего (слушаем внимательно то, что я говорю)
- Какие дополнения, изменения?
- Принимаем? Стараемся соблюдать.

Упражнение № 1 «Здравствуй, друг».

Цель:

1. Победить неуверенность и страх ребенка

2. Создание благоприятной атмосферы в группе.
3. Предотвращение замкнутости и создание условий психологической раскрепощённости участников.

Инструкция:

Дети делятся на две группы. Дети первой группы встают в круг, а участники второй группы заходят внутрь его и тоже встают по кругу, повернувшись лицом к своим одноклассникам. Таким образом должны получиться пары, которым нужно поздороваться друг с другом, повторяя за психологом его слова и движения:

После этого ребятам из внутреннего круга нужно сдвинуться вправо, перейдя к другим партнерам, и снова произнести приветствие. Так можно повторять несколько раз. В ситуации, когда все действуют по одинаковому шаблону, ребенок будет чувствовать себя равноправным членом коллектива, сможет раскрепоститься и преодолеть замкнутость.

2 этап. «Основной» (20 минут)

Упражнение №2 «Передай эмоцию»

Цель: развивать социальный интеллект, учить распознавать эмоции.

Инструкция: Группа стоит или сидит в кругу, один начинает и делает определенное выражение лица, с которым он смотрит на своего соседа слева. Теперь тот повторяет выражение лица и поворачивается в свою очередь к своему соседу слева и т.д. Игра продолжается пока эта «эпидемия» не охватывает всех играющих.

Упражнение №3 «Цветная паутинка».

Цель: Развитие навыков самооценивания и оценивания одноклассников, выражение своего мнения, коллективной сплоченности.

Инструкция: детям нужно встать в круг. Первый участник получает клубок ниток. Он должен несколько раз обмотать ниткой палец на руке и называть свои черты характера «Я...». После этого он продолжает: «Мне нравится..., потому что он(а)...» и перекачивает клубок ниток к тому, кого он назвал. Следующий игрок делает то же самое. Игра продолжается, пока все дети не

окажутся связанными в одну паутинку. Допускается, чтобы один ребенок был выбран несколько раз. При этом надо следить, чтобы не осталось детей, не включенных в общую паутину. После игры рекомендуется обсудить, что в каждом человеке есть что-то хорошее, надо уметь это подмечать. И, конечно же, стоит обратить внимание на то, что эти нити символизируют дружеские отношения, коллективные связи между детьми.

Упражнение №4 «Мозговой штурм» разработка «Законов дружного коллектива»

Цель: развитие навыков выражения своего мнения, групповой сплоченности.

Инструкция:

Дети садятся в круг. Ведущий говорит: «Ребята, я вам буду говорить начало закона, а вы продолжите этот закон. Говорим по очереди».

ЗАКОНЫ ДРУЖНОГО КОЛЛЕКТИВА

1. Закон пунктуальности (не опаздывайте!)
2. Закон улыбки (улыбайтесь всем вокруг, будьте в хорошем настроении)
3. Закон вежливости (будьте со всеми вежливыми)
4. Закон общения (говорите спокойно, не кричите, слушайте внимательно, не перебивайте собеседника)
5. Закон активности (будьте всегда активными)
6. Закон уважения (относитесь так к людям, как бы вы хотели, чтобы относились к вам)
7. Закон аккуратности (следите за своим внешним видом, соблюдайте правила личной гигиены)
8. Закон ответственности (будьте ответственными за свои поступки и обещания)
9. Закон бережливости (берегите своё и школьное имущество)
10. Закон милосердия (помогайте друг другу, не обижайте никого, будьте добрыми)

3 этап «Заключительный» (10 минут)

№5 Итоговая рефлексия:

Мониторинг психоэмоционального состояния:

- Изменилось ли Ваше самочувствие, настроение, если да, то приклейте тот смайлик, какой соответствует вашему настроению. Нам очень интересно Ваше мнение о сегодняшнем тренинге – а так же о Вашем самочувствии, понравились ли Вам наши упражнения? (высказываются)

Чему мы научились на сегодняшнем тренинге? (высказываются)

А сейчас давайте крепко накрепко скрепим нашу дружбу большим объятием! (Все берутся за руки, образуя круг, и обнимаются).