Методические материалы

Данная программа направлена на развитие эмоционального интеллекта, активизацию когнитивной и личностной сферы ребенка.

В ходе программы опытный квалифицированный педагог-психолог:

- обучит детей приёмам саморегуляции;

- научит способам анализа своего поведения и поведения других людей;

- поможет развить навыки сотрудничества и конструктивного выхода из проблемных ситуаций;

- поможет приобрести не только умение самостоятельно работать в заданном темпе, умение контролировать и оценивать свою работу, но и актуализировать познавательные процессы, такие как восприятие, воображение, мышление, память и внимание, а также расширить кругозор и получить новый деятельностный опыт.

Для успешного обучения в начальной школе необходимы, в первую очередь, важны произвольность познавательных процессов, учебной мотивации, навыков, позволяющих успешно осваивать программу, а так же предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе.

В ходе работы ваш ребенок освоит навыки релаксации и саморегуляции, что создаёт условия для формирования у него способности управлять своим эмоциональным состоянием, а это поможет сохранить и укрепить его психологическое здоровье.

Младший школьный возраст – это интенсивный период активного эмоционального становления детей, совершенствование их самосознания, период высокой творческой активности. Именно в младшем школьном возрасте продолжает закладывается так называемое «ядро» уверенности в себе – позитивное самоотношение.

Способность ребенка адекватно выражать эмоции - залог успешности в межличностном общении и любой совместной деятельности.

Все мы живем в мире людей и степень успешности зависит не только от интеллектуальных и физических способностей, а скорее всего от того как эти способности оценивают другие. Человек социальное существо и нуждается в обществе себе подобных и лишь во взаимодействии с другими людьми может реализовать себя.

Уровень успешности личности определяется степенью развитости её эмоционального интеллекта и социальной компетентности (отношением к своему Я, мерой доверия к себе и миру, системой оценок и самооценок, коммуникативными навыками, уверенностью в себе, способностью к сопереживанию).

## Раздел первый. Что такое психология?

Занятие №1

**Вводное**.

Установление контакта с детьми, создание положительной мотивации к предстоящим занятиям, знакомство со структурой курса; знакомство с правилами работы на занятиях. Знакомство с наукой психология (в сказочной форме).
1) Игра «Снежный ком».
2) Знакомство с правилами работы группы.
3) Игра «Поменяйтесь местами те,…».
4)Диагностика развития памяти, внимания, мышления.
5) Рефлексия занятия.

Занятие №2

**Королевство внутреннего мира**.
Знакомство с психологическими терминами, понятиями (в сказочной форме). Игры и упражнения на сплочение группы. Работа с дневником.
1) Сказка о «Королевстве внутреннего мира человека».
2) Игра «Волшебный круг».
3) Задание « Мой дневник».
4) Игра «Попробуй удержи».
5) Психогимнастика.
6) Рефлексия занятия.

Занятие №3

**Игра «Мифы о психологии»**.
Закрепление знаний о психических процессах, состояниях, индивидуальных особенностях человека (в игровой форме).
1) Игра «Мифы о психологии».
2) Упражнение «Автобус».
3) Рефлексия занятия.

# Раздел второй. Психические процессы

Занятие №1

**Ощущения. Виды ощущений.**

Рассмотреть психический процесс – ощущение как первоисточник знаний об окружающем мире. Определить виды ощущений. Практически испытать различные виды ощущений. Осознать роль ощущений в познании предметов и явлений окружающего мира.
1) Мини-лекция.
2) Практические упражнения.
3) Психогимнастика.
4) Упражнение «Енотов круг».
5) Упражнение «Минутка».
6) Рефлексия занятия.

Занятие №2

**Восприятие и его свойства.**
Рассмотреть процесс восприятия и его характеристики. Практически исследовать особенности процесса восприятия.

1) Мини-лекция.
2) Упражнение «Каляки-маляки».
3) Упражнение «Внимательные руки».
4) Упражнение «Круг в квадрате».
5) Психогимнастика.
6) Практические задания.
7) Упражнение «Чувство времени».
8) Диагностика объёма зрительного восприятия.
9) Рефлексия занятия.

Занятие №3

**Память и её развитие.**
Знакомство с понятием память. Развитие зрительной, слуховой, кинестетической, логической памяти; мобилизационной готовности и уверенности в правильности запоминания и воспроизведения информации.
1) Мини-лекция.
2) Упражнения на активизацию.
3) Упражнение «Живая картинка».
4) Психогимнастика.
5) Упражнение «Восстановить пропущенное слово».
6) Пиктограммы.
7) Упражнение «Слова-признаки».
8) Упражнение «Шесть квадратов».
9) Упражнение «Слова-действия».
10) Упражнение «Шесть пар».
11) Упражнение «Запомни рисунок».
12) Упражнение «Слова-антонимы».
13) Упражнение «Слова-синонимы».
14) упражнение «Смысловые пары».
15) Практическая работа.
16) Рефлексия занятия.

Занятие №4

**Внимание и его развитие.**
Знакомство с понятием внимание. Развитие концентрации, устойчивости, объёма, переключаемости, распределения, помехоустойчивости внимания; наблюдательности.
1) Мини-лекция.
2) Упражнения на активизацию.
3) Игра «Кто внимательнее?».
4) Психогимнастика.
5) Игра «Опаздывающее зеркало».
6) Упражнение «Счёт по командам».
7) Игра «Небо-земля-вода».
8) Упражнение «Примеры и текст».
9) Игра «Муха».
10) Упражнение «Каждой руке своё дело».
11) Игра «Искатель».
12) Игра «Испорченный телефон».
13) Игра «Четыре стихии».
14) Игра «Колечко».
15) Игра «Бегемот».
16) Игра «10».
17) Упражнение «4 формы».
18) Упражнение «Что в кулаке?»
19) Игра «Шалун».
20) Упражнение «Фигурный ряд».
21) Игра «Селектор».
22) Упражнение «Не пропусти профессию».
23) Практическая работа.
24) Рефлексия занятия.

Занятие №5

**Мышление, виды мышления. Развитие.**
Знакомство с понятием мышление. Развитие образного, логического, ассоциативного мышления; развитие гибкости, оригинальности, скорости мыслительных операций.
1) Мини-лекция.
2) Упражнения на активизацию.
3) Упражнение «Анаграммы».
4) Задачи на развитие дедукции.
5) Упражнение «Перцептивное моделирование».
6) Упражнение «Логические закономерности».
7) Упражнение «Бег ассоциаций».
8) Упражнение «Закодированные слова».
9) Упражнение «Закодированные примеры».
10) Упражнение «Думаем глазами».
11) Упражнение «Переструктурирование слова».
12) Игра «Всё наоборот».
13) Игра «Что в кулаке».
!4) Упражнение «Универсальный предмет».
15) Упражнение «Классификации».
16) Упражнение «Правильный вывод».
17) Логические задачи.
18) Игра «Придумай сам».
19) Психогимнастика.
20) Рефлексия занятия.

Занятие №6

**Речь. Развитие речи.**
Изучить роль речевого развития в жизни человека. Рассмотреть понятие о языке и речи, участие речи в общении людей.
1) Мини-лекция.
2) Упражнение «Иностранец».
3) Упражнение «Сказка по кругу».
4) Упражнение «Попробуй говорить быстрее».
5) Упражнение «Координация».
6) Упражнение «30 слов».
7) Психогимнастика.
8) Упражнение «Чего на свете не бывает».
9) Рефлексия занятия.

Занятие №7

**Воображение. Развитие воображения.**
Знакомство с понятием воображение. Рассмотреть роль воображения в жизни человека.
1) Мини-лекция.
2) Упражнения на активизацию.
3) Диагностика воображения.
4) Упражнение «Две линии».
5) Упражнение «Ассоциации».
6) Упражнение «Дорисуй».
7) Упражнение «Кляксы».
8) Упражнение «Продолжи рисунок».
9) Упражнение «10 непохожих человечка».
10) Игра «Необитаемый остров»
11) Психогимнастика.
12) Рефлексия занятия.

**Раздел третий. Личностные особенности.**

Занятие №1

**Темперамент.**
Познакомиться с понятием «темперамент». Рассмотреть типы темпераментов.
1) Упражнения на активизацию.
2) Сказка о «Рыцарях – темпераментах».
3) Мини-лекция.
4) Дискуссия.
5) Упражнение «Нарисуй свой темперамент».
6) Диагностика темперамента.
7) Упражнение «Определяем темперамент».
8) Психогимнастика.
9) Рефлексия занятия.

Занятие №2

**Характер. Особенности характера.**
Познакомиться с понятием характера. Рассмотреть жизненные проявления характера, индивидуальные различия в характерах людей, изменение характера в течение жизни.
1) Мини – лекция.
2) Упражнения на активизацию.
3) Сказка «Деревья-Характеры».
4) Упражнение «Противоположные черты».
5) Упражнение «Черты характера сказочных героев».
6) Дискуссия.
7) Практическая работа.
8) Психогимнастика.
9) Рефлексия занятия.

Занятие №3

**Самооценка.**
Рассмотреть понятие самооценки, понять влияние самооценки на становление личности человека и его деятельность. Показать влияние самооценки на процесс общения. Определить самооценку учащихся. Способствовать формированию адекватной самооценки. снизить зависимость самооценки от мнения других людей.

1) Упражнения на активизацию
2) Мини-лекция.
3) Сказка о «Волшебных зеркалах».
4) Проигрывание ситуаций.
5) Дискуссия.
6) Упражнение «Зеркало».
7) Упражнение «Имя».
8) Упражнение «Саморисование».
9) Упражнение «Назови свои сильные стороны».
10) Упражнение «Три дома».
11) Упражнение «Кто Я?».
12) Упражнение «Мудрец».
13) Диагностика.
14) Психогимнастика.
15) Рефлексия занятия.

Занятие №4

**Воля. Волевое поведение.**
Получить представление о воле и волевом поведении человека. Рассмотреть взаимосвязь воли и поведения, воли и сознания человека, воли и эмоций. изучить волевые качества человека.
1) Упражнения на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Притча «Вставай».
4) Проигрывание ситуаций.
5) Дискуссия.
6)Диагностика «Степень развития воли».
7)Упражнение «Хочу. Могу. Надо».
8) Составление ассоциограммы «Время».
9) Упражнение «Минутка».
10) Игра «Заколдованный принц».
11) Сказка «Лень-река».
12) Упражнение «Как справиться с ленью?».
13) Практическая работа.
14) Психогимнастика.
15) Рефлексия занятия.

Занятие №5

**Эмоции. Развитие.**
Изучить роль эмоций, чувств, настроений в жизни человека. Рассмотреть виды эмоций. Отработать навыки распознания эмоций и чувств.
1) Упражнения на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Игра «Крокодил».
4) Разбор ситуаций.
5) Дискуссия.
6) Упражнение «Скульптор».
7) Упражнение «Лица».
8) Упражнение «Что бывает…?».
9) Упражнение «Передай рисунок».
10) Практическая работа «Рисуем настроение».
11) Упражнение «Изобрази сказку».
12) Сказка «Девочка Ошибка».
13) Создание рисунка «Мой страх».
14) Создание рисунка «Обида».
15) Психогимнастика.
16) Рефлексия занятия.

Занятие №6

**Саморегуляция. Самоконтроль.**
Обучить навыкам саморегуляции и самоконтроля; повысить уверенность в себе, в свои силы. Повысить сопротивляемость стрессу.
1) Упражнения на активизацию.
2) Психогимнастика.
3) Аутотренинг. Релаксация.
4) Упражнение «Заколдованный принц».
5) Упражнение «Таинственная дверь».
6) Упражнение «Цепочка».
7) Упражнение «Только бумага».
8) Диагностика склонности к внушаемости.
9) Игра «Проекция».
10) Упражнение «Молодец!»
11) Упражнение «Дорисуй и передай».
12) Упражнение «Прощай напряжение».
13) Упражнение «Волшебный лес».
14) Упражнение «Ааааа и Иииии».
15) Игра «Стряхни».
16) Тест «Моё самочувствие».
17) Рефлексия занятия.

**Раздел четвёртый. Общение и взаимодействие**

Занятие №1

**Виды общения.**
Рассмотреть различные виды общения и ситуации их использования. Глубже понять свой стиль общения и поведения.
1) Упражнение на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Упражнение «Контакт масок».
4) Разыгрывание ситуаций.
5) Дискуссия.
6) Рефлексия занятия.

Занятие №2

**Учимся управлять собой.**
Оценить свою степень общительности. Потренировать умение управлять собой.
1) Упражнение на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Упражнение «Мне скучно – мне нескучно».
4) Тест «Какой я в общении».
5) Разыгрывание ситуаций.
6) Дискуссия.
7) Рефлексия занятия.

Занятие №3

**Учимся понимать себя и других.**
Получить понятие о гибкости в общении и потренировать её на практике, потренировать коммуникативную гибкость в упражнениях.
1) Упражнение на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Упражнение «Карусель».
4) Упражнение «Круг общения».
5) Упражнение «Пойми меня».
6) Рефлексия занятия.

Занятие №4

**Знаки внимания при общении.**
Ознакомиться с понятиями о знаках внимания в процессе коммуникации, освоить навыки пассивного и активного слушания. Научиться определять знаки внимания в ситуациях общения.
1) Упражнение на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Упражнение «Комплимент».
4) Упражнение «Подарок».
5) Разыгрывание ситуаций.
6) Дискуссия.
7) Рефлексия занятия.

Занятие №5

**Как научиться общаться лучше?**
Повысить коммуникативный уровень учащихся. Практически опробовать упражнения, повышающие уровень коммуникативной компетенции.
1) Упражнение на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Практические задания.
4) Дискуссия.
5) Упражнение «Глаза в глаза».
6) Упражнение «Прикосновение».
7) Психогимнастика.
8) Рефлексия занятия.

Занятие №6

**Качества, важные для межличностного общения.**
Определение качеств, важных для общения. Рассмотреть использование этих качеств в реальных ситуациях общения. Определение коммуникативного уровня учащихся.
1) Упражнение на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Диагностика.
4) Практическое задание.
5) Дискуссия.
6) Психогимнастика.
7) Рефлексия занятия.

Занятие №7

**Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика.**
Развитие невербальной коммуникации. Обучение восприятию и правильному воспроизведению мимических и жестовых движений в соответствии с интонацией
1) Упражнение на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Упражнение «Разговариваем без слов».
4) Игра «Крокодил».
5) Психогимнастика.
6) Рефлексия занятия.

Занятие №8

**Конфликт. Разрешение конфликтов.**
Получить понятие о конфликте, его происхождении, развитии и путях разрешения. Нахождение адекватных способов выхода из конфликта.
1) Упражнение на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Упражнение «Претензии».
4) Диагностика.
5) Разыгрывание ситуаций.
6) Дискуссия.
7) Рефлексия занятия.

Занятие №9

**Мои права и права других людей.**
Получить понятие о правах личности как основы адекватного взаимодействия с окружающими. Найти взаимосвязь между чувством уверенности в себе и поведением человека. Сформировать у учащихся позицию уважения к своим правам и правам других людей.
1) Упражнение на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Упражнение «Скульптура».
4) Упражнение «Декларация прав».
5) Дискуссия.
6) Рефлексия занятия.

Занятие №10

**Как узнать другого человека и легко с ним общаться?**
Показать соотношение вербального и невербального компонентов общения. Практически овладеть навыками наблюдения за внешними проявлениями внутренних переживаний.
1) Упражнение на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Упражнение «Я тебе доверяю».
4) Игра «Солнечная система».
5) Упражнение «Кролик».
6) Рефлексия занятия.

Занятие №11

**Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение без масок».**
Научиться давать и получать обратную связь как необходимое условие открытого доверительного общения. Определить правила обратной связи. Дополнить свой «образ Я» информацией от окружающих людей.

1) Упражнение на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Упражнение «Значимые люди».
4) Упражнение «Автопортрет инкогнито».
5) Упражнение «Горячее место».
6) Упражнение «На что он похож?».
7) Рефлексия занятия.

Занятие №12

**Как мы воспринимаем окружающий мир?**
Сформировать умение воспринимать собеседника. Освоить начальные навыки вербальной подстройки к собеседнику (на речевом уровне).
1) Упражнение на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Упражнение «представления».
4) Практическое задание.
5) Дискуссия.
6) Рефлексия занятия.

Занятие №13

**Поддержка.**
Сформировать благожелательное отношение к собеседнику для успешности коммуникативного процесса. Раскрыть сущность поддержки и принятия в общении. Научиться осуществлять поддерживающие действия. Помочь учащимся стать более открытыми в общении.
1) Упражнение на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Упражнение «Большая загадка».
4) Разыгрывание ситуаций.
5) Дискуссия.
6) Рефлексия занятия.

Занятие №14

**Позиции в общении.**
Ознакомить учащихся с позициями общения, научить распознавать их в повседневных ситуациях, моделировать ситуации общения с различных позиций и выбирать оптимальную для данной ситуации.
1) Упражнение на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Разыгрывание ситуаций.
4) Дискуссия.
5) Психогимнастика.
6) Рефлексия занятия.

Занятие №15

**Правила ведения дискуссии.**
Научиться грамотно дискутировать. Усвоить правила ведения дискуссии. На практике применить правила дискуссии при обсуждении темы.
1) Упражнение на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Практические задания.
4) Рефлексия занятия.

Занятие №16

**Учимся чувствовать и наблюдать.**
Развить сенсорную остроту, овладеть начальными навыками визуальной, аудиальной и кинестетической калибровки.
1) Упражнение на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Упражнение «Видеть, слышать, чувствовать».
4) Тренировка слуховой чувствительности.
5) Тренировка ощущений.
6) Упражнение «Штирлиц».
7) Рефлексия занятия.

Занятие №17

**Я и моё имя.**
Формирование знаний о себе. Рассмотреть значение имени в жизни человека, влияние имени на характер. Создание символа, знака своего имени. Формирование адекватной самооценки через принятие своего имени.
1) Упражнение на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Дискуссия.
4) Создание символа, знака своего имени.
5) Рефлексия занятия.

Занятие №18

**Эмпатия и рефлексия. Способы восприятия и понимания людьми друг друга.**
Овладеть навыками эмпатии и рефлексии как способов восприятия и понимания собеседника. Освоить навыки саморефлексии.
1) Упражнения на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Упражнение «Угадай эмоциональное состояние».
4) Упражнение «Я в лучах солнца».
5) Упражнение «Футболка».
6) Психогимнастика.
7) Рефлексия занятия.

**Раздел пятый. Потребности. Мотивы**

Занятие №1

**Знания. Умения. Навыки. Привычки.**
Получить понятие о действиях, знаниях, умениях, навыках человека.
1) Упражнение на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Упражнение «Ярмарка умений».
4) Упражнение «Аукцион привычек».
5) Дискуссия.
6) Рефлексия занятия.

Занятие №2

**Потребности человека.**
Получить представление о деятельности человека. Познакомиться с видами потребностей. Определить влияние потребностей на развитие эмоционально-волевой сферы человека.

1) Упражнение на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Сказка о «Волшебницах - Потребностях».
4) Дискуссия.
5) Психогимнастика.
6) Рефлексия занятия.

Занятие №3

**Мотивы.**
Получить представление о мотивах. Рассмотреть типы мотивов. Определить мотивацию учения, записать и проранжировать собственные мотивы учения.
1) Упражнение на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Сказка «Война Мотивов».
4) Дискуссия.
5) Диагностика.
6) Рефлексия занятия.

Занятие №4

**Виды деятельности. Игра.**
Познакомиться с видами деятельности человека. Увидеть отличие детских игр от игр животных. Познакомиться с историей появления игрушки. Рассмотреть развитие игры в детском возрасте.
1) Упражнения на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Упражнение «Матрёшка».
4) Практическое задание.
5) Дискуссия.
6) Рефлексия занятия.

Занятие №5

**Учебная деятельность. Мотивы учения.**
Получить понятие о учебной деятельности и мотивах учения. Рассмотреть типы мотивов учения. Увидеть взаимосвязь познавательных и социальных мотивов учения с возрастными особенностями человека.
1) Упражнения на активизацию.
2) Мини-лекция.
3) Упражнение «Незнайка».
5) Упражнение «Идеальный ученик».
6) Упражнение «Идеальный учитель».
7) Дискуссия.
8) Упражнение «Что важно для меня».
9) Упражнение «Легко – трудно».
10) Рефлексия занятия.

Занятие №6

**Заключительное занятие.**
Проведение оценки занятий (эмоциональном и смысловом), формулирование основных результатов. Рефлексия – как этот курс может помочь в жизни?
1) Упражнения на активизацию.
2) Упражнение «Мой путь».
3) Диагностика.
4) Рефлексия занятия.
5) Упражнение «Лимонадник. Сладкий happy end».