

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Добрянская средняя общеобразовательная школа №5»

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
Протокол №1 от 26.08.2019  
Председатель МС В.М. Галкина

Утверждаю:  
Приказ № 195  
от 30.08.2019  
Директор школы О.Н. Шилкова

Рабочая программа  
краткосрочного курса саморегуляции по выбору обучающихся  
6 классов  
**«Шаг к себе»**

Парфенчук Любовь Валерьевна,  
педагог-психолог

Добрянка, 2019г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Шаг к себе» для основного общего образования разработана на основе нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
  - № 1897 от 17 декабря 2010 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,
  - Устава образовательного учреждения,
  - Плана внеурочной деятельности МБОУ «ДСОШ №5»,
  - «Основной образовательной программы основного общего образования» МБОУ ДСОШ № 5,
  - «Положения о рабочей программе педагога» МБОУ ДСОШ № 5.
- Продолжительность курса – 8 занятий.

Цель курса: развитие эмоционального интеллекта через формирование умений целенаправленной оптимизации текущих состояний.

Задачи курса:

- определять собственные чувства и эмоции;
  - освоить определенный набор приемов по саморегуляции;
  - осознанно применять приемы по саморегуляции в смоделированных и/или жизненных ситуациях.
1. Программа реализуется в рамках развития личностной компетентности обучающихся.
  2. Количество занятий – 8 (45-50 минут каждое).
  3. Организационные условия реализации программы:
    - время проведения: в течение одного учебного триместра;
    - режим проведения: 1-2 занятия в неделю;
    - место проведения: учебный кабинет;
  4. Ожидаемые результаты реализации программы: развитие конкретных показателей эмоционального интеллекта осознанный процесс саморегуляции, коррекция эмоционального состояния учеников.
  5. Объекты оценивания и критерии их оценки (критерии оценки деятельности учащихся): эффективность работы обучающихся с собственным эмоциональным состоянием на занятии.

<i>Результат</i>	<i>УУД</i>	<i>Критерии и показатели результативности программы</i>
Ученик владеет определенным набором приемов по саморегуляции и использует их в смоделированных и/или жизненных ситуациях	Личностные: осознание своих эмоций и коррекция собственных состояний при помощи приемов саморегуляции	- отмечает изменения в настроении и самочувствии после занятия; - освоил и использует не менее 5 различных приемов по управлению эмоциональным состоянием в смоделированных игровых ситуациях; - описывает жизненные ситуации в которых мог бы использовать или

		использовал освоенные приемы по саморегуляции «+» - показатель полностью прослеживается; «+-» - показатель прослеживается частично; «-» - показатель не прослеживается.
Коррекция эмоционального состояния		- сдвиг эмоционального состояния в сторону позитивных эмоций. «+» - преобладание позитивных состояний; «+-» - преобладание нейтральных состояний; «-» преобладание негативных эмоций или тревожно-депрессивных состояний.

Ведущий курса на каждом занятии ведет карту наблюдения, фиксируя особенности эмоционального состояния в начале и в конце занятия (после круга приветствий и рефлексивного круга) и результаты работы каждого ученика. Все данные вносятся в сводную таблицу с целью анализа динамики каждого участника арттерапевтического курса:

№ п/п	ФИ ученика	Эффективность деятельности во время занятия («+», «+-», «-»)			Эмоциональный фон («+», «+-», «-»)	
		Фиксация изменения в настроении и самочувствии после занятия	Использование различных приемов по саморегуляции и в игровых ситуациях	Описание жизненных ситуаций, где мог бы использовать или уже использовал приемы по саморегуляции	Эмоциональный фон в начале занятия	Эмоциональный фон в конце занятия

В случае выявления серьезных психологических проблем у участников курсов (не проработанные травмирующие ситуации, резкое ухудшение эмоционального состояния) помимо групповой работы обучающиеся направляются к психологу для индивидуальной терапевтической работы.

6. Структура занятия:

- 1) Круг приветствий, включающий в себя обозначение собственного эмоционального состояния – 5 минут.
- 2) Релаксационное/медитационное упражнение, формирующее необходимый настрой и сосредоточение на собственном внутреннем состоянии – 5 минут.
- 3) Освоение приемов по саморегуляции в игровой форме (индивидуальное, групповое либо в микрогруппах) – 20-25 минут.

- 4) Круг прощаний, включающий в себя фиксацию изменений в эмоциональном состоянии – 5-10 минут.

7. План реализации программы:

7.1. Описание замысла программы: основной формой образовательного процесса при реализации курса является практическое занятие. На каждом занятии курса создается творческая атмосфера, в которой каждый участник осуществляет собственное «свободное действие» в игровом процессе, тем самым позволяя себе раскрепоститься, самовыразиться, познать себя. Навыки саморегуляции дадут возможность избавиться от излишнего напряжения.

В начале и конце занятия в общем круге каждый высказывается о своем настроении и самочувствии.

7.2. Содержание программы:

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Количество часов	Дата проведения
1	Знакомство, раскрепощение, сплочение участников.	1. «Дальние коммуникации» 2. «Плюсы и минусы» 3. «Футбол для осьминогов»	1 ч.	
2	Целеполагание. Регуляция эмоционального состояния.	1. «Напрягись, чтобы расслабиться» 2. «Измени свой пульс» 3. «Лестница достижений»	1 ч.	
3	Произвольная регуляция поведения. Релаксация.	1. «Семь свечей» 2. «Сядьте так, как...» 3. «Передерни веревочку»	1 ч.	
4	Регуляция поведения. Релаксация.	1. «Золотая нить» 2. «Принятие критики» 3. «Поросычьи бега»	1 ч.	
5	Регуляция поведения. Преодоление проблем.	1. «Дотянись до звезд» 1. «Дождик» 2. «Смятый лист»	1 ч.	
6	Произвольная регуляция поведения. Релаксация.	1. «Думай о дыхании» 2. «Запаздывающая гимнастика» 3. «Волшебная подушка»	1 ч.	
7	Релаксация. Регуляция эмоционального состояния.	1. «Лепим из глины» 2. «Психологическое время» 3. «Походки»	1 ч.	

8	Релаксация. Целеполагание. Подведение итогов.	1. «Гимнастика для лица» 2. «Мой жизненный путь» 3. «Строим город»	1 ч.	
---	---	--	------	--

## 8. Материалы для реализации программы

### 8.1 Материально-техническое обеспечение:

- столы, стулья;
- мягкая игрушка среднего размера для рефлексивной техники;
- проигрыватель со спокойной музыкой;
- листы бумаги на каждого участника.

-

### 8.2 Дидактическое обеспечение:

В данном курсе используются набор психотехнических упражнений направленных на саморегуляцию эмоциональных состояний и поведенческих реакций.

## 9. Список литературы:

1) Л.В.Свешникова «Рефлексивные техники эмоционального состояния детей». Издательство «Учитель». Волгоград.

2) Леванова Е., Волошина А., Плешаков В., Соболева А. и др. «Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия». Спб.: Питер, 2013. – 208 с.

3) Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. «Тренинг развития жизненных целей». Спб.: Речь, 2007. – 216 с.

4) Грецов А.Г. «Лучшие упражнения для обучения саморегуляции». Спб.: 2006. – 44 с.

## Дидактические материалы

### 1. Набор игр для знакомства и отработки приемов по саморегуляции

#### **Дальние коммуникации**

Все участники сидят в кругу. Каждый находит партнера по игре, сидящего напротив (желательно, чтобы это не были друзья или хорошие знакомые). В течении одной минуты, по сигналу ведущего, партнеры стараются узнать друг о друге как можно больше. Вставать с места нельзя. Когда время заканчивается, партнеры презентуют друг друга, рассказывая о том, что они узнали.

#### **Плюсы и минусы**

Предлагается придумать и кратко, одной – двумя фразами описать примеры двух жизненных событий – хорошего и плохого. Потом участников просят объединиться в подгруппы по 3 – 4 человека, в них обменяться своими примерами и найти в каждом из этих событий по три положительных момента и по три отрицательных. Это должно касаться и хороших, и плохих событий. Так, например, положительное событие «внезапно разбогатеть» может иметь отрицательным следствием ухудшение отношений с окружающими людьми (т.к. они начнут завидовать), а отрицательное событие «заболеть» - дать возможность прочитать интересную книгу, на которую раньше не хватало времени, отдохнуть от суеты и т.п. После обсуждения (через 10-15 мин.) представители от каждой из подгрупп озвучивают примеры событий, а так же положительных и отрицательных следствий каждого из них.

#### **Футбол для осьминогов**

В игре принимают участие две команды, каждая состоит из 5 – 6 участников. Они становятся в тесные кружки лицами наружу, отводят руки за спину и берутся сзади за руки стоящих рядом участников таким образом, чтобы команда могла перемещаться лишь как единое целое, не «разваливаясь» на отдельных участников. Команды, объединенные таким образом, изображают осьминогов, которые играют в футбол. Задача каждой из команд – за время отведенное на игру (3 – 5 мин.), забить как можно больше голов в ворота соперника. Команды должны на протяжении всей игры перемещаться как единое целое, расцепляться участникам нельзя.

#### **Измени свой пульс**

Участникам предлагается замерить свой пульс: нащупать на запястье место, где биение сердца ощущается отчетливее всего, сосчитать количество ударов в течение 15 секунд и, для вычисления числа ударов в минуту, умножить полученную сумму на 4. Потом участникам предлагают, закрыв глаза и расслабившись, в течение минуты вспомнить и во всех деталях представить себе ситуацию, когда они очень сильно радовались. После этого вновь определяется пульс. Далее таким же образом участники вспоминают ситуации, когда они сильно боялись, испытывали обиду, чувствовали себя счастливыми. После каждого из воспоминаний они фиксируют пульс и отмечают, насколько он изменился по сравнению с предыдущими измерениями. Интересно так же вычислить и сравнить среднее значение пульса в целом по группе после воспоминания каждой из ситуаций.

#### **Лестница достижений**

Участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать ее. После этого они рисуют на листе бумаги формата А4 лесенку из шести ступенек. Нижняя ступенька обозначает

состояние, когда эта цель совершенно не достигнута, верхняя – когда она осуществлена полностью. Участников просят записать около первой и последней ступенек по 2 – 3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно не достигнута либо достигнута полностью. После этого участников просят подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать две – три ее главные характеристики.

Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается 1,5 – 2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет. В заключении задается еще один вопрос: когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно для приближения к достижению цели на одну ступеньку?

## 2. Набор релаксационных/медитативных упражнений

### **Напрягись, чтобы расслабиться**

«Порой мы пребываем в излишнем, ненужном напряжении, от которого не знаем, как избавиться. Наши мышцы при этом тоже сокращаются, они напряжены, возникают так называемые зажимы. То же самое бывает и после интенсивной физической работы. Один из простых и эффективных способов добиться расслабления мышцы – это на несколько секунд произвольно напрячь ее, а потом «скинуть» это напряжение. Заодно, кстати, это и неплохая тренировка мышц, для не нужен никакой спортзал, ее можно проводить где угодно».

Например, можно выполнить такие упражнения:

- \* Согнуть пальцы в кулак и удерживать максимальное напряжение.
- \* Согнуть руки перед собой, сжать кулаки и максимально напрячь бицепсы.
- \* Согнуть руки перед грудью, развести локти в стороны, отвести их максимально назад, зафиксировать это положение, напрягая мышцы плечевого пояса и спины.
- \* Стоя ноги врозь, напрячь мышцы ног и спины.

Произвольные мышечные напряжения можно выполнять из любых исходных положений, соблюдая общее правило: удержание максимального напряжения в течении 15 – 20 секунд, с последующим расслаблением.

### **Семь свечей.**

«Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох