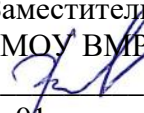


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.П.ТРУБАЧЕНКО
г. ВОЛЬСКА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2023г.

Согласовано
аместитель директора по ВР
МОУ ВМР СОШ № 4 г. Вольска
 /Коновалова В.С./
«01» сентября 2023г

Утверждаю
Директор
МОУ ВМР СОШ № 4 г.
Вольска
 /Фимушкина Л.В./
Приказ № 257 от «01»
сентября 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ПЕСОЧНЫЕ ИСТОРИИ»

курс внеурочной деятельности

Классы: _____

Руководитель: Кулагина О.С.

Количество часов за год: 68, в неделю: 2

г. Вольск 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Песочные истории» разработана на основе требований ФГОС ООО к структуре рабочих программ курсов внеурочной деятельности, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МОУ ВМР «СОШ № 4 г. Вольска», Положения об организации внеурочной деятельности МОУ ВМР «СОШ № 4 г. Вольска».

По данным исследователей в области психологии, в последние 10-летия увеличилось количество детей, у которых отмечается повышенное беспокойство, эмоциональная лабильность, вследствие чего проблема эмоциональных нарушений и своевременная ее коррекция становится актуальной.

Проблема детской тревожности, агрессивности является актуальной и для нашего образовательного учреждения. Как правило, тревожные дети часто имеют низкую самооценку, из-за чего у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. В подростковом возрасте дети очень чувствительны к неудачам, остро реагируют на них и могут отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения.

В связи с этим появилась необходимость в работе с подростками с высокой тревожностью, с психоэмоциональным напряжением и с низкой самооценкой. В ходе психокоррекционных занятий будет использован метод песочной терапии. Данный развивающий метод направлен на разрешение личностных проблем, снятие внутреннего напряжения с помощью песка и психологической песочницы. Подобная терапия отражает мысли и настроение детей, позволяет диагностировать неврозы, стресс. Через свои ощущения, через прикосновения рук к песку ребенок ощущает покой и одновременно огромные возможности. Игра на песке служит тревожному ребенку очень важной поддержкой, средством выражения себя на доступном уровне.

Песочная терапия используется как терапевтическим, так и диагностическим методом. Для детей — это способ рассказать о своих тревогах, страхах и переживаниях, преодолеть эмоциональное напряжение. В отличие от взрослого, ребенок не всегда может выразить свое внутреннее беспокойство. Вследствие чего и возникают трудности в жизни ребенка. Песочная терапия дает ему не только возможность перенести свои переживания и взглянуть на них со стороны, но и научиться успешно с ними взаимодействовать и т.д.

Песочная терапия является ценным инструментом психолога образовательного учреждения. Взаимодействие ребенка с песком позволяет уменьшить внутреннюю тревогу, преодолеть негативизм, снять эмоциональное напряжение, снизить страхи.

Программа направлена на сохранение и укрепление психического здоровья школьников, формирования у детей позитивного образа «Я», повышение уровня уверенности в себе, снижение эмоционального напряжения, умение выражать свои эмоции и чувства, решает такие проблемы у детей, как страхи, агрессию, решение конфликтных ситуаций с окружающими людьми.

Противопоказания для песочной терапии:

- уровень тревожности очень высок;
- аллергия и астма на мелкие частицы и пыль;
- кожные заболевания и порезы на руках.

Цель программы – формирование у детей позитивного образа «Я», повышение уровня уверенности в себе, снижение эмоционального напряжения, умение выражать свои эмоции и чувства, справляться со страхами, агрессией, решение конфликтных ситуаций с окружающими людьми.

Задачи:

- Укрепление самооценки.
- Развитие фантазии, творческого и критического мышления.

- Снижение психофизического напряжения.
- Актуализация эмоций, развитие умения выражать свои чувства и эмоции приемлемыми способами.
- Развитие навыков эффективного общения, конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Общая характеристика курса

Основной метод работы – песочная терапия

Этапы работы

Ориентировочный

Этап прикосновений и игр на поверхности песка

Завершающий.

Форма занятий:

Индивидуальная.

Методы проведения занятий:

Игры, упражнения, арт-терапия, сказкотерапия.

Критерии отбора в группу:

1. Наличие конфликтных тенденций в поведении учащихся в течение нескольких месяцев, которые отмечаются педагогами, родителями, одноклассниками.
2. По желанию.
3. Жалобы родителей, педагогов на повышенную тревожность, неуверенность ребенка, плохое поведение.

Данная программа предназначена для работы с детьми 1-11 классов.

В плане внеурочной деятельности школы на данный курс отводится 68 часов в год по 2 часа в неделю.

Общие принципы взаимодействия

1. Принцип «комфортной среды»

Для успешности процесса необходимо, чтобы учащийся чувствовал себя комфортно и безопасно. Исключаем негативную оценку его действий, идей, результатов, поощряя фантазию и творческий подход.

2. Принцип «безусловного принятия»

Принятие внешнего вида человека, его физического состояния, жизненного опыта, противоречий, ценностей, мотиваций, устремлений и желаний — все это является залогом успешности консультирования. В песочной терапии мы принимаем все действия учащегося в песочнице.

3. Принцип «доступности информации»

Все обращения, реплики, интерпретации и рекомендации, которые дает психолог, должны быть сформулированы доступно для учащегося.

4. Принцип «конкретизации»

Согласно данному принципу, психолог стремится понять истинную причину обращения за консультацией. Часто в консультативной практике заявляемая учащимся причина обращения не является истинной.

5. Принцип «ориентации на потенциальный ресурс клиента»

Рассматривая проблему ребенка, параллельно психолог исследует его потенциальные ресурсы. Информацию о потенциале психологу может дать рассказ о своем хобби, о том, что у него получается лучше всего, о чем он мечтает, что делает его счастливым, что нового он приобрел, столкнувшись с проблемной ситуацией и пр. В дальнейшем психолог формулирует свои рекомендации и строит

программу работы, ориентируясь на ресурс учащегося.

б. Принцип «интегрированности в социальную среду»

Если в процессе психологической работы изменения происходят резко, учащийся становится дезадаптированным. Данный принцип предполагает заботу о ребенке не только в кабинете психолога, но и далеко вне его стен. Психолог предупреждает и готовит ребенка к возможным изменениям в окружающей его среде. Помимо этого, данный принцип предполагает рассмотрение проблем ребенка в системе его социальных отношений.

Пять шагов организации игрового процесса:

Первый шаг - демонстрация песочницы,

Второй шаг – демонстрация коллекции фигурок,

Третий шаг – знакомство с правилами игры на песке,

Четвертый шаг – формулирование темы занятия, инструкции,

Пятый шаг – завершение занятия, ритуал выхода.

Ожидаемые результаты

- Положительное влияние на эмоциональное самочувствие детей. Снижение тревожности, агрессивности, возможность выражения позитивных эмоций у детей в играх на песке. Получение ребенком опыта рефлексии, умение понимать себя и других. Закладка базы для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации.

- Важным показателем эффективности коррекционного воздействия является субъективная оценка участников взаимодействия. Положительные отзывы, чувство удовлетворенности от посещенных занятий являются положительным критерием в оценке эффективности проделанной работы.

- Для администрации и педагогов образовательного учреждения критерием эффективности является соответствие полученных результатов предъявленному запросу.

- Для родителей школьников критерием эффективности будет изменившееся в положительную сторону поведение детей, уменьшение тревожности, агрессии в поведении детей.

Приложение

Общие условия организации работы с «психологической песочницей»:

Для организации песочной терапии требуется

психологическая песочница;

песок;

вода;

коллекция миниатюрных фигурок.

Символизм пространственного расположение предметов в песочнице

Анализ расположения предметов в песочнице строится на основании опыта юнгианских песочных психотерапевтов.

Даже беглый взгляд на пространственное расположение фигурок в песочнице может дать важную информацию об особенностях ребенка.

Для этого нужно определить, какие части песочницы оказались пустыми, а какие наиболее заполнены. Если наблюдается определенная дисгармония в заполнении песочницы фигурками, психолог может обозначить для себя наиболее общие задачи терапии.

Например, все фигурки смещены в верхнюю часть. Нижняя часть оказалась совсем пуста. Перед нами мечтатель, испытывающий трудности в реальной социальной адаптации. Ему сложно воплощать свои идеи в реальность, он слишком когнитивен и рассуждать любит больше, чем действовать. Такого клиента

мы будем «заземлять», выберем специально игру в нижней части песочницы, это на бессознательно-символическом уровне способствует «заземлению».

Или, например, в картине заполнена левая и частично центральная часть, в правой части – пустота. Ребенок говорит, что там – страшно. На границе с правой частью построены укрепления для защиты. От кого – неизвестно. Это говорит о том, что ребенок боится будущего. Боится движения, развития. И в процессе терапии мы должны отследить, чтобы правая часть постепенно заполнилась.

Необходимо помнить о том, что мы имеем дело с внутренними процессами человека, которые не всегда могут быть объяснены и проинтерпретированы.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Тема	Содержание	Формы организации деятельности	Виды деятельности
1.	Здравствуй песок	Демонстрация песочного поля, фигурок, знакомство с правилами взаимодействия в песочном пространстве	Беседа, демонстрация	Манипуляции с песком
2.	Рисунки на песке	Рисуем - 1 пальцем, большим пальцем, ребром ладони, кулаком (сбоку косточки), 2-мя пальцами, ладошками – круг, дерево, цветок, дом, кошку, пляж, машину...	Беседа, демонстрация, обсуждение	Манипуляции с песком
3.	Мое настроение	Создание на песке картину своего настроения с использованием фигурок	Беседа, демонстрация, обсуждение, рефлексия	Манипуляции с песком, фигурками
4.	Мир, в котором я живу	Создание на песке объемной картины с использованием фигурок	Беседа, демонстрация, обсуждение, рефлексия	Манипуляции с песком, фигурками
5.	Путешествие по острову	Создание на песке объемной картины своего вымышленного острова с использованием фигурок	Беседа, демонстрация, обсуждение, рефлексия	Манипуляции с песком, фигурками
6.	Моя школа	Создание на песке объемной картины с использованием фигурок	Беседа, демонстрация, обсуждение, рефлексия	Манипуляции с песком, фигурками
7.	Мое любимое место	Создание на песке объемной картины с использованием фигурок	Беседа, демонстрация, обсуждение, рефлексия	Манипуляции с песком, фигурками
8.	Моя семья	Создание на песке объемной картины с использованием фигурок	Беседа, демонстрация, обсуждение,	Манипуляции с песком, фигурками

			рефлексия	
9.	Мой самый лучший день	Создание на песке объемной картины с использованием фигурок	Беседа, демонстрация, обсуждение, рефлексия	Манипуляции с песком, фигурками
10.	Мои страхи	Предлагается сделать 3 горки на песке и закопать в них 3 любые фигуры	Беседа, демонстрация, обсуждение, рефлексия	Манипуляции с песком, фигурками
11.	Отдых	Предлагается создать на песке картину идеального отдыха	Беседа, демонстрация, обсуждение, рефлексия	Манипуляции с песком, фигурками
12.	Я мечтаю	Создание на песке картину я и мои мечты	Беседа, демонстрация, обсуждение, рефлексия	Манипуляции с песком, фигурками
13.	Битва	Предлагается устроить битву между двумя группами персонажей	Беседа, демонстрация, обсуждение, рефлексия	Манипуляции с песком, фигурками
14.	Дружба	Предлагается разместить на песочном поле фигуры себя и своих друзей	Беседа, демонстрация, обсуждение, рефлексия	Манипуляции с песком, фигурками
15.	Мои качества	Предлагается выбрать любые 3 персонажа положительных и 3 персонажа отрицательных. Разместить их на песочном поле.	Беседа, демонстрация, обсуждение, рефлексия	Манипуляции с песком, фигурками
16.	Остров (групповое занятие)	Группа 5-6 человек, задача построить свой мир, общаясь невербально, используя только жесты и взгляды.	Беседа, демонстрация, обсуждение, рефлексия	Манипуляции с песком, фигурками
17.	Идеальный мир	На песочном поле создаем картину моего идеального мира	Беседа, демонстрация, обсуждение, рефлексия	Манипуляции с песком, фигурками

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Здравствуй песок	4
2.	Рисунки на песке	4
3.	Мое настроение	4
4.	Мир, в котором я живу	4
5.	Путешествие по острову	4
6.	Моя школа	4
7.	Мое любимое место	4
8.	Моя семья	4
9.	Мой самый лучший день	4
10.	Мои страхи	4
11.	Отдых	4
12.	Я мечтаю	4
13.	Битва	4
14.	Дружба	4
15.	Мои качества	4
16.	Остров (групповое занятие)	4
17.	Идеальный мир	4
	Итого:	68