**«Мой успех»**

**Теоретические и методические основы программы**

 Представленная программа психопрофилактических раз­вивающих занятий (уроков) по психологии в начальной школе в своей ***теоретической основе***опирается на понятие психологическо­го здоровья, введенное И.В. Дубровиной и в последующем развитое О.В. Хухлаевой. Ввиду особой значимости концепции психологи­ческого здоровья для раскрытия содержания данной программы остановимся на ней подробнее.

 Под психологическим здоровьем И.В. Дубровина понимает прежде всего психологические аспекты психического здоровья, вза­имосвязанные со всей личностью в целом и находящиеся в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа. Она подчер­кивает особое отношение психологического здоровья к духовно­сти — к полноте и богатству развития личности, ориентации чело­века на абсолютные ценности: Истину, Красоту, Добро. Таким об­разом, если у личности нет этической базы, то нельзя говорить о ее психологическом здоровье. Кроме того, И.В. Дубровина полагает, что психологическое здоровье основано на полноценном и сохран­ном психическом здоровье.

 По мнению О.В. Хухлаевой, психологическое здоровье пред­ставляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями инди­вида и общества и являющихся предпосылкой ориентации лично­сти на выполнение своей жизненной задачи. Оно, с одной сторо­ны, является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, а с другой — обеспе­чивает личности возможность непрерывного развития на протяже­нии всей жизни. К тому же психологическое здоровье напрямую связано с физическим здоровьем: первое является предпосылкой второго. Об этом свидетельствуют данные и психологии здоровья, и психосоматической медицины.

 В отличие от психического здоровья, подразумевающего отсут­ствие патологических симптомов у человека, психологическое здо­ровье, напротив, предполагает наличие определенных личностных характеристик. Примерный «портрет» психологически здорового человека выглядит как набор следующих качеств: креативность, спонтанность, жизнерадостность, открытость, стремление к позна­нию мира через разум и интуицию, принятие себя и окружающих людей, ответственность, доверие к миру, стрессоустоичивость, спо­собность приспосабливаться как к благоприятным, так и неблаго­приятным условиям среды. Одним словом, это человек, находя­щийся в гармонии с собой и окружающими.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

 Основной ***целью***программы психопрофилактических занятий по психологии «Мой успех» является формирование и профилактика нарушений психологического здоровья детей в соот­ветствии с его трехкомпонентной структурой, описанной выше, а также выполнение возрастных задач развития.

 Соответственно можно выделить следующие ***задачи программы:***

1) формирование у учащихся умения принимать самого себя и других людей, при этом осознавая свои и чужие достоинства и не­достатки;

2) развитие личностной рефлексии детей: умения осознавать свои и чужие эмоции, чувства, причины своих и чужих поступков;

3) формирование потребности в саморазвитии и самоизмене­нии у ребенка;

4) развитие умения в трудной ситуации находить силы внутри самого себя и принимать ответственность за свою жизнь на самого себя;

5) расширение пассивного и активного психологического сло­варя детей.

 Помимо общих задач, характеризующих всю программу в це­лом, мы выделили также специфические задачи для каждого кон­кретного класса и возраста. Таким образом, мы учитывали не толь­ко универсальные возрастные особенности младших школьников, но и те возрастные задачи и проблемы, которые по научным дан­ным и нашим собственным наблюдениям характерны для учеников каждого класса начальной школы. Ниже в таблице представлены выделенные нами приоритеты в психопрофилактической группо­вой работе с учениками разных классов начальной школы.

**2-й класс.**

**«Путешествие в Мир Дружбы и Сотрудниче­ства»**

**Задачи работы:**

1. Развитие толерантности и сотрудничества детей.

2. Развитие умения принимать ситуацию и изменять ее.

3. Работа с симпатиями и антипатиями в классе.

4. Профилактика и разбор конфликтных ситуаций в классе.

5. Коррекция страха отметки

**3-й класс
 «Путешествие по Внутреннему Миру»**

**Задачи программы:**

1. Развитие самосознания детей через совершенствование рефлексии.

2. Осознание детьми своего образа «Я» глазами Другого.

3. Развитие положительного отношения, принятия себя и Другого.

4. Развитие самостоятельности детей.

5. Развитие сплоченности детского коллектива

**УСЛОВИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПСИХОЛОГИИ В ШКОЛЕ**

 Занятия или уроки по психологии в начальной школе прово­дятся 1 раз в неделю и обычно вносятся в сетку расписания второй половины дня в школах с полным рабочим днем. Продолжитель­ность занятия - 30 - 40 минут. Слово «урок» в данном случае весьма условно, скорее это занятие, так как от урочной формы работы остается только продолжительность и место встречи (класс). По форме и содержанию подобные занятия скорее походят на тренинги.

 Занятия по психологии рекомендуется проводить в классной комнате, с подключением и использованием не только ее учебного (парт, доски), но и игрового пространства (ковра, дивана, зоны от­дыха). Использование учебного пространства во время занятий психологии важно, так как именно его младшие школьники вос­принимают как сигнал к началу урока и активной работе. С другой стороны, урок психологии — необычный урок, и для достижения некоторых его целей необходима свободная, игровая и творческая деятельность детей, поэтому без «игровой» не обойтись. Ведущему необходимо научиться соблюдать баланс между двумя зонами: учеб­ной и игровой, так как преобладание одной из них может привести либо к утомлению и потере интереса детей, либо к проблемам в дисциплине. Этот баланс нужно регулировать по ходу занятия: к примеру, если психолог чувствует, что дети «разбуянились» на ков­рике, можно вернуть их на места за партами и т.д.

 Общую схема построения, структуры каждого занятия. Любое занятие по психологии начинается и заканчивается особыми ***ритуалами приветствия и прощания.*** Это необходимо для того, чтобы настроить детей на работу и на выход из нее. После приветствия следует ***психологическая разминка*** *—* упражнение, вводящее учащихся в тему занятия, подготавливающее восприятие основного материала урока. Далее следует непосредственно ***основное содержание занятия,***отражающее цель и задачи урока. Заканчивается урок ***ритуалом про­щания****.* Стоит подчеркнуть, что ритуалы приветствия, прощания, а также психологическая разминка обычно проводятся на коврике.

***Схема построения занятия по психологии:***

1. Ритуал приветствия.

2. Психологическая разминка.

3. Основное содержание занятия.

4. Ритуал прощания.

 К каждому занятию по психологии ведущий заранее готовит необходимые материалы, реквизит. Для проведения занятий необ­ходимо завести с детьми альбомы для рисования или тетради.

 На пер­вых уроках ведущему необходимо проговорить с детьми следующие правила: ***конфиденциальность*** *—* то, что обсуждается на занятии, не должно выходить за пределы класса; ***безоценочностъ*** *—* на уроках психологии нет отметок и оценок, правильных и неправильных от­ветов, каждый имеет право выражать свое мнение; ***«правило одного микрофона»*** *—* когда один человек говорит, другие слушают и не перебивают и др. Правила могут дополняться и меняться по мере надобности.

 Поскольку программа «Мой успех» состоит из четырех законченных программ для каждого класса, желательно в конце каж­дого учебного года проводить итоговое занятие в какой-нибудь ин­тересной, творческой форме — коллективной игры, викторины, кон­курса, награждения с номинациями и грамотами и др.