

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Костомукшского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 3  
с углубленным изучением математики»

Согласовано:

заместитель директора  
Лапковская Н.А.

Принято на педагогическом совете  
Пр. № 1 от 29.08.2022г.



Директор

Утверждаю:  
Приказ № 107 от 29.08.2022 г.

Нерובה М.С.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ДРУЗЬЯ ЗИПШИ»**

для учащихся 1 классов

Составители:  
Маслобоева О.А.  
Учитель начальных классов;  
Лапковская Н.А.  
Заместитель директора

Костомукша, 2022 г.

## Пояснительная записка

По данным Российского статистического агентства, десятки тысяч детей страдают от психических заболеваний и психологических травм, погибают от самоубийств.

За последнее десятилетие увеличилось число детей, бежавших от родителей, из учебно - воспитательных учреждений, пропавших без вести, многие из которых становились жертвами или участниками преступлений. По данным прокурорского надзора основной причиной усиления этой опасной тенденции является неспособность детей самостоятельно справляться со сложившимся жизненными трудностями, отсутствие надлежащего семейного и общественного воспитания, жестокое обращение взрослых и сверстников, провоцирующие несовершеннолетних на избегание конфликтной ситуации в виде побегов из дома, суицидов, приобщения к наркотикам, ухода в виртуальный мир.

Также наблюдается увеличение количества разводов, которые приводят к росту числа детей из неполных семей, переживающих тяжелую психологическую травму. Эти и другие психотравмирующие факторы требуют привлечения дополнительных ресурсов для повышения стрессоустойчивости, поддержки и укрепления психического здоровья детей. В настоящее время возросло число детей с психическими заболеваниями и поведенческими расстройствами. Возможной причиной этого являются внешние факторы, например, увеличение числа разводов, рост числа конфликтов на национальной почве, социальные неурядицы, а также внутренние факторы - одиночество, неудовлетворение амбиций, эмоциональная нестабильность. Но главной трудностью при столкновении с подобными причинами является неумение детей справляться с ними самостоятельно социально приемлемыми способами, оптимальными для собственной личности. Зачастую для родителей большей ценностью является интеллектуальное развитие детей, а не психологическая зрелость ребенка.

В связи с этим, подготовка детей к социальной жизни строится в основном на развитии познавательных компонентов психики - памяти, мышления,

внимания, восприятия. В связи с тем, что вопросу психологической готовности ребенка уделяется недостаточное внимание, у детей младшего школьного возраста можно наблюдать несформированность эмоционального и социоадаптивного компонентов. Это часто приводит к снижению психического и соматического здоровья детей, повышению уровня тревожности, невозможности преодоления жизненных трудностей, снижению уровня успеваемости в школе. В свою очередь, это может привести к увеличению количества психических и социально значимых заболеваний среди детей, росту суицидов и других неконструктивных действий для решения трудностей и в последующей жизни.

Программа «Друзья Зиппи» позволяет предотвратить описанные выше проблемы через освоение социальных навыков успешного взаимодействия с ближайшим окружением, а именно:

- адаптацию к новым ситуациям в школе;
- поиск друзей и сохранение дружбы;
- преодоление одиночества и отвержения в коллективе;
- оказание поддержки другим;
- способность высказывать своё мнение;
- предотвращение и разрешение конфликтов;
- активное слушание других людей;
- распознавание своих чувств и способность говорить о них;
- преодоление трудностей, связанных с переменами и потерями, в том числе смертью близких людей.

Кроме того, программа «Друзья Зиппи» дает возможность детям узнать и научиться тому, как:

- бороться с притеснениями и насмешками;
- просить прощения;
- просить о помощи.

Недостатки эмоционального развития детей младшего школьного возраста часто обсуждаются всеми участниками воспитательного и образовательного процесса. Именно на практическое решение данной проблемы направлена

программа « *Друзья Зиппи* », путем ее реализации в начальных классах общеобразовательных учреждений.

**Цель:** поддержание и укрепление психического здоровья детей посредством формирования навыков социальной адаптации и преодоления жизненных трудностей.

**Задачи:**

1. Обучить детей эффективным поведенческим стратегиям, помогающим справиться с трудностями в повседневной жизни;
2. Обучить детей самостоятельному принятию решений;
3. Создать условия для успешной адаптации детей при поступлении в школу;
4. Помочь установить доверительные отношений между учителем и учащимися, учащимися в классе;
5. Оказать психологическую поддержку детям в преодолении кризисных ситуаций;
6. Создать условия для повышения психологической компетентности педагогов.

**Краткая характеристика программы:** данная программа предназначена для обучения детей в возрасте пяти - семи лет методам борьбы с трудностями, и построена на серии рассказов, связанных с деятельностью, способствующей усилению навыков психологической адаптации. Она имеет высокую эффективность в области поддержания психологического благополучия детей, развитию их адаптивных возможностей и навыков преодоления жизненных трудностей.

**Программно-методическое обеспечение:**

1. Друзья Зиппи. Методические рекомендации /Под ред. Е.Макаровой. - Петрозаводск: Verso, 2012.

**Содержание:**

Реализация программы осуществляется посредством взаимосвязанной деятельности педагога- психолога и педагогов.

**Срок реализации: 1 год**

**Возраст детей: 7-8 лет**

**Структура форма занятий:**

Программа разделена на шесть модулей, рассчитана на 33 занятия, из них 24 занятия с учащимися, 6 занятий для родителей и 3- резервные. Занятия проводятся один раз в неделю по подгруппам . Продолжительность занятия не более 40 минут.

Общая структура занятия:

- ритуал приветствия;
- основная часть (слушание историй; игры и упражнения, которые дают детям возможность интенсивно двигаться, свободно выражать свои эмоции, активно взаимодействовать со сверстниками; участие в ролевых играх; элементы художественного творчества (лепка, вырезание, рисование);
- ритуал прощания (заполнение листов обратной связи)

**Принципы проведения занятий:**

1. Наглядность обучения
2. Доступность
3. Развивающий и воспитательный характер материала
4. Системность подачи материала

#### **Тематическое планирование**

<b>№ модуля</b>	<b>Тема модуля</b>	<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
		1	Кто ты, Зиппи?	<b>1</b>
<b>1</b>	<b>Чувства</b>	1	Когда мне грустно- когда я счастлив	<b>1</b>
		2	Когда я рассержен	<b>1</b>
		3	Когда я ревную	<b>1</b>
		4	Когда я нервничаю	<b>1</b>
		5	Тренировочные упражнения для родителей	<b>1</b>
		1	Улучшение коммуникации	<b>1</b>
		2	Умение слушать	<b>1</b>

<b>2</b>	<b>Коммуникации</b>	3	Кто может нам помочь?	<b>1</b>
		4	Как сказать то, что ты хочешь?	<b>1</b>
		5	Тренировочные упражнения с родителями	<b>1</b>
<b>3</b>	<b>Установление и прекращение взаимоотношений</b>	1	Как сохранить дружбу	<b>1</b>
		2	Одиночество и отверженность	<b>1</b>
		3	Как разрешать конфликты с друзьями	<b>1</b>
		4	Как заводить друзей	<b>1</b>
		5	Тренировочные упражнения с родителями	<b>1</b>
<b>4</b>	<b>Разрешение конфликтов</b>	1	Как распознать хорошее решение	<b>1</b>
		2	Когда тебя обижают, дразнят	<b>1</b>
		3	Решение проблем	<b>1</b>
		4	Как помочь другим решить конфликты	<b>1</b>
		5	Тренировочные упражнения с родителями	<b>1</b>
<b>5</b>	<b>Перемены и потери</b>	1	Перемены и потери- часть нашей жизни	<b>1</b>
		2	Адаптация к смерти	<b>1</b>
		3	Посещение мемориала памяти героям	<b>1</b>
		4	Перемены и потери учат нас	<b>1</b>
		5	Тренировочные упражнения для родителей	<b>1</b>
<b>6</b>	<b>Мы справляемся</b>	1	Разные пути преодоления трудностей	<b>1</b>
		2	Как помогать другим	<b>1</b>
		3	Адаптируемся к новым ситуациям	<b>1</b>
		4	Празднуем вместе	<b>1</b>
			Резервное занятие	<b>1</b>
			Резервное занятие	<b>1</b>
			Резервное занятие	<b>1</b>
			<b>Итого:</b>	<b>33</b>

**Дидактический материал:** фломастеры, карандаши, бумага для рисования, ножницы, клей, пластилин, специальный раздаточный материал (для отдельных занятий), наглядный материал (плакаты, иллюстрации).

**Необходимые условия реализации программы:**

1. Заключение согласия между школой и родителями на участие в программе.
2. Взаимодействие с родителями:

*Цель:* психолого-педагогическое просвещение родителей с целью повышения уровня их образованности в вопросах эмоционального благополучия ребенка  
Просветительская работа в форме:

- информационные буклеты, с информацией о содержании обучения, формах и методах работы с детьми в рамках программы;
- набор упражнений для родителей и детей с целью выполнения их в домашних условиях.

3. Взаимодействие с педагогами

*Цель:* повышение профессиональной компетентности педагогов

- проведение консультаций с педагогами о реализации программы;
- разработка методических рекомендаций для педагогов с целью повышения их профессиональной компетентности;
- совместное проведение занятий по программе «Друзья Зиппи».

**Ожидаемые результаты работы по программе «Друзья Зиппи»:**

1. развитие способностей детей к распознаванию различных эмоций, определению стратегий, с помощью которых они смогут справиться с ними;
2. развитие умения детей выражать свои чувства;
3. развитие способности детей по установлению дружеских отношений и тому, как справляться с отверженностью и одиночеством;
4. развитие способностей детей к разрешению конфликтов;
5. развитие способностей детей справляться с переменами и потерями;

6. развитие способностей детей использовать множество стратегий как справляться с различными ситуациями.

### **Показатели эффективности реализации программы**

1. Применение индивидуального подхода к детям с учётом специфики их развития.
2. Применение школьниками полученных знаний и умений во взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183945

Владелец Нерובה Мария Сергеевна

Действителен с 17.08.2022 по 17.08.2023