**Управление образования и науки Липецкой области**

**Государственное (областное) бюджетное учреждение**

**Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи**

|  |  |
| --- | --- |
| Принято  на заседании Педагогического совета  Г(О)БУ ППМСП-центра  Протокол №\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | Утверждаю  Директор Г(О)БУ ППМСП-центра  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Стебенева  Приказ №\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

**Рабочая программа по курсу «Телефон мне друг, а не враг»**

**к дополнительной общеразвивающей программе социально-гуманитарной направленности для детей младшего школьного возраста по профилактике гаджет-зависимости с использованием обучающих карточек «Мир ребенка в информационной среде»**



**Автор-составитель:**

*Козлова Анастасия Олеговна* – педагог-психолог Государственного (областного) бюджетного учреждения Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.

г. Липецк, 2021

**Содержание**

**Планируемые результаты……………………………………………………..**

**Содержание Программы……………………………..…………………………**

**Календарно-тематическое планирование……….…………………………..**

**Список литературы…………………………………………………………….**

**Планируемые результаты.**

По завершению Программы ребенок овладеет определенными знаниями, умениями и навыками.

У обучающегося сформируются такие знания, как:

- правильно использовать телефон,

- защитить свои личные данные,

- защитить себя и не попасться под негативное влияние в сети Интернет,

-общаться по телефону.

Ребенок научится:

- снимать психоэмоциональное напряжение,

- понимать свои чувства и чувства других людей;

- анализировать жизненные ситуации.

Младший школьник приобретет навыки:

- волевого контроля и саморегуляции,

- ответственного поведения,

- информационной грамотности.

Разовьет интерес к своим способностям и сможет воспитать нужные аспекты психологического здоровья.

**Содержание Программы**

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | ***Раздел 1. Входная диагностика*** | **1** | **0,1** | **0,9** |
| 1.1 | *«Знакомство. Диагностика»* | 1 | 0,1 | 0,9 |
| 2 | ***Раздел 2. Профилактика гаджет-зависимости*** | **9** | **1,8** | **7,2** |
| 2.1 | *«Знакомство с Пипом или секрет хорошего настроения»* | 1 | 0,2 | 0,8 |
|  |  | | | |
| 2.2 | *«Пип и плохое настроение»* | 1 | 0,2 | 0,8 |
|  |  | | | |
| 2.3 | *«Пип и плохие мысли»* | 1 | 0,2 | 0,8 |
|  |  | | | |
| 2.4 | *«Пип и информационная грамотность»* | 1 | 0,2 | 0,8 |
|  |  | | | |
| 2.5 | *«Пип и СМС»* | 1 | 0,2 | 0,8 |
|  |  | | | |
| 2.6 | *«Пип и Кумиры»* | 1 | 0,2 | 0,8 |
|  |  | | | |
| 2.7 | *«Пип и умение владеть собой».* | 1 | 0,2 | 0,8 |
|  |  | | | |
| 2.8 | *«Пип и новые открытия»* | 1 | 0,2 | 0,8 |
|  |  | | | |
| 2.9 | *«Пипу на память»* | 1 | 0,2 | 0,8 |
|  | ***Раздел 3.* *Итоговая диагностика*** | **1** | **0,1** | **0,9** |
| 3.1 | *«Диагностика. Подведение итогов»* | 1 | 0,1 | 0,9 |
|  | ***Итого*** | **11** | **2** | **9** |

***Занятие 1.***

***Тема: «Знакомство. Диагностика»***

Теоретическая часть (0,1 ч).

Введение в программу.

Практическая часть (0,9 ч).

Упражнение «Знакомство».

Сбор анамнеза.

Входная диагностика.

Упражнение «Настроение».

***Занятие 2.***

***Тема: «Знакомство с Пипом или секрет хорошего настроения»***

*Теоретическая часть (0,2 ч.).*

Знакомство с правилом хорошего настроения.

Изучение эмоций, которые испытывает ребенокпри использовании телефона.

*Практическая часть (0,8 ч.).*

Упражнение «Ласковое имя».

Упражнение «Мой гаджет».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Упражнение «Знакомство с Пипом или секрет хорошего настроения».

Обратная связь.

Упражнение «Хороший поступок».

Домашнее задание.

***Занятие 3.***

***Тема: «Пип и плохое настроение»***

*Теоретическая часть (0,2 ч.).*

Изучение способов улучшения своего настроение, не используя телефон.

Сказка «Пип и плохое настроение».

*Практическая часть (0,8 ч.).*

Упражнение «Приветствие».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я-радуюсь > Гаджет > Я-злюсь».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Обратная связь.

Упражнение «Мое настроение».

Домашнее задание.

***Занятие 4.***

***Тема: «Пип и плохие мысли»***

*Теоретическая часть (0,2 ч.).*

Знакомство с методами, как можно справиться с переживаниями (со стрессами) без использования телефона.

Сказка «Пип и плохие мысли».

*Практическая часть (0,8 ч).*

Упражнение «Необычное приветствие».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я-интересуюсь > Гаджет > Я-пренебрегаю (неприязнь)».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Обратная связь.

Упражнение «Необычное прощание».

Домашнее задание.

***Занятие 5.***

***Тема: «Пип и информационная грамотность»***

*Теоретическая часть (0,2 ч.).*

Знакомство с правилами безопасности в сети «Интернет» и понятием информационной грамотности.

Сказка «Пип и информационная грамотность».

*Практическая часть (0,8 ч.).*

Упражнение «Лови мое настроение».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я-удивляюсь > Гаджет > Я-боюсь».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Обратная связь.

Упражнение «Лови».

Домашнее задание.

***Занятие 6.***

***Тема: «Пип и СМС»***

*Теоретическая часть (0,2 ч.).*

Знакомство с этикетом и правилами общения в телефоне.

Сказка «Пип и СМС».

*Практическая часть (0,8 ч.).*

Упражнение «СМС с приветом».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я-чуткий (нежность)>Гаджет > Я-грущу».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Обратная связь.

Упражнение «Развернутое СМС».

Домашнее задание.

***Занятие 7.***

***Тема: «Пип и Кумиры (цифровая репутация)»***

*Теоретическая часть (0,2 ч.).*

Знакомство с ценностями человека. Как важно правильно выбирать себе кумиров? Цифровая репутация.

Сказка «Пип и Кумиры».

*Практическая часть (0,8 ч.).*

Упражнение «Я как ТЫ».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я-смущен > Гаджет > Я-стыжусь».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Обратная связь.

Упражнение «Ты как Я».

Домашнее задание.

***Занятие 8.***

***Тема: «Пип и умение владеть собой».***

*Теоретическая часть (0,2 ч.).*

Важность контроля своего поведения и желаний для благополучного развития личности.

Сказка «Пип и умение владеть собой».

*Практическая часть (0,8 ч.).*

Упражнение «Мешок с приветом».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я-положительный > Гаджет > Я-отрицательный».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Обратная связь.

Упражнение «А что в мешке?».

Домашнее задание.

***Занятие 9.***

***Тема: «Пип и новые открытия»***

*Теоретическая часть (0,2 ч.).*

Польза от использования телефона и сети Интернет.

Сказка «Пип и новые открытия».

*Практическая часть (0,8 ч.).*

Упражнение «Выбери эмоцию».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я-Эмоции= Гаджет = Польза».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Обратная связь.

Упражнение «Подари эмоцию».

Домашнее задание.

***Занятие 10.***

***Тема: «Пипу на память»***

*Теоретическая часть (0,2 ч.).*

Различная информация в сети Интернет: где полезна, а где нет.

*Практическая часть (0,8 ч.).*

Упражнение «И снова Здравствуй!».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я и гаджет».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Упражнение «На память».

Обратная связь.

Упражнение «И снова Тебе желаю!»

***Занятие 11.***

***Тема: «Диагностика. Подведение итогов»***

*Теоретическая часть (0,1 ч).*

Подведение итогов. Завершение программы.

*Практическая часть (0,9 ч).*

Упражнение «Привет на память!».

Выходная диагностика.

Упражнение «До свидания!».

**Календарно-тематическое планирование курса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер занятия** | Название темы | Количество часов | Дата | |
| Всего | Предполагаемая дата | Фактическая дата |
|  | **Раздел 1. Входная диагностика** | **1** |  | |
| 1 | *«Знакомство. Диагностика»* | 1 | 01.09.2021 |  |
|  | **Раздел 2. Профилактика гаджет-зависимости** | **9** |  | |
| 2 | *«Знакомство с Пипом или секрет хорошего настроения»* | 1 | 08.09.2021 |  |
| 3 | *«Пип и плохое настроение»* | 1 | 15.09.2021 |  |
| 4 | *«Пип и плохие мысли»* | 1 | 22.09.2021 |  |
| 5 | *«Пип и информационная грамотность»* | 1 | 29.09.2021 |  |
| 6 | *«Пип и СМС»* | 1 | 06.10.2021 |  |
| 7 | *«Пип и Кумиры»* | 1 | 13.10.2021 |  |
| 8 | *«Пип и умение владеть собой».* | 1 | 20.10.2021 |  |
| 9 | *«Пип и новые открытия»* | 1 | 27.10.2021 |  |
| 10 | *«Пипу на память»* | 1 | 03.11.2021 |  |
|  | **Раздел 3. Итоговая диагностика** | **1** |  | |
| 11 | *«Диагностика. Подведение итогов»* | 1 | 10.11.2021 |  |

**Список литературы**

1. А.А. Реана «Психология детства». Издательство Москва «Олма-пресс» 2003г.

2. В.К. Вилюнас, Ю.Б. Гиппенрейтер «Психология эмоций». Тексты. Издательство Московский университет 1984г.

3. Книги: Клаус Фопель [Электронный ресурс] / Клаус Фопель «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения». Практическое пособие. В 4-х томах. Издательство Москва «Генезис» 1998г. – Режим доступа : https://vk.com/wall-42129592\_1058 (09.08.2021г.)

4. Л.Ф. Обухова «Детская психология: теории, факты, проблемы». Издательство Москва «Тривола» 1997г.

5. «Школьный психолог» методический журнал для педагогов-психологов №5-6май-июнь 2017г. Издательский дом «Первое сентября».

6. «Школьный психолог» методический журнал для педагогов-психологов №7-8 июль-август 2017г. Издательский дом «Первое сентября».

7. «Школьный психолог» методический журнал для педагогов-психологов №7-8 июль-август 2018г. Издательский дом «Первое сентября».