

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа №1 с.п. Экажево»



Рабочая программа внеурочной деятельности
социального направления
«Тропинки своего Я»
для учащихся 1-4 классов

Программа психологических занятий «Тропики своего Я» (для четырехлетней начальной школы)

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я»

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Цель курса - формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь учащихся.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Одним из результатов освоения курса «Тропинка к своему Я» является осмысление и интериоризация (присвоение) учащимися системы ценностей.

- Ценность добра – осознание себя как части мира.
- Осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).

- Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
- Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.
- Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.
- Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремлённости, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду.
- Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства.
- Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

Общая характеристика курса

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента:

- Аксиологический (связанный с сознанием) компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.
- Инструментально-технологический компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.
- Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Принципы реализации программы курса:

1. *Принцип индивидуализации* предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
2. *Принцип доступности* от уровня психологических особенностей ребёнка.
3. *Принцип наглядности* - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
4. *Принцип систематичности и последовательности* заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
5. *Принцип научности* лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей младшего школьного возраста.
6. *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Основным средством формирования УУД являются психологические занятия в форме тренинга. Занятия проводятся под руководством психолога, прошедшего специальную подготовку для ведения групп. Оптимальная численность группы не должна превышать 10-14 человек. Для участия в групповой работе не подходят учащиеся с очень высокой тревожностью, излишне эмоциональные, девиантным поведением, склонностью к проявлению агрессии.

Любая деятельность младших школьников более эффективна в условиях игры. Исходя из этого, предлагаемая программа курса психологических занятий уделяет серьезное внимание таким **методам работы** как игры и сказки. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными.

Ролевые игры предполагают принятие ребенком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей, противоположных обычным; проигрывание своей роли в гротескном варианте. Через драматическую игру ребенок пытается расширить свое Я, сломать ригидные и телесные пределы, которые обстоятельства ставят ему.

Коммуникативные игры, используемые в программе, способствуют формированию у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание»; обучают умению сотрудничать.

Вербальные игры представляют собой либо придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации (например: «Что произойдет, если учительница припрыгает в класс на одной ножке?»), либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову.

Релаксационные методы, способствующие снятию психоэмоционального напряжения, внушению желательного настроения.

Рисуночные методы представляют уникальную возможность для выражения и актуализации слабо осознаваемых, подсознательных идей и состояний. Дети младшего школьного возраста еще затрудняются в словесном описании своих переживаний, символическая речь рисунка позволяет по-новому взглянуть на ситуацию и благодаря этому найти путь к их решению. Рисование в целом является средством свободного самовыражения и самопознания.

Психологические занятия с учащимися начальной школы проходят по определенной схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

Часть 1. Вводная. Цель – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры работы – приветствия, игры-активаторы, элементы психогимнастики.

Часть 2. Рабочая. На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально – личностной и познавательной сферы ребенка.

Часть 3. Завершающая. Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Здесь предусматривается проведение какой – либо общей игры – забавы или другой коллективной деятельности, например, создание общего рисунка. Упражнения на релаксацию.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение всего года. Продолжительность занятий 35 – 40 минут.

Для проведения занятий необходим отдельный кабинет, отличный от школьного класса, оборудованный аудио- и видеоаппаратурой, отдельной игровой зоной.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

Итогом работы по данной программе является приобретение ребенком чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с одноклассниками и учителями. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

1

класс

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;
- учиться исследовать свои качества и свои особенности;
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя;
- учиться наблюдать;
- моделировать ситуацию с помощью учителя.

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- учиться работать в паре и в группе;
- выполнять различные роли;
- слушать и понимать речь других ребят;
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

2

класс

Регулятивные УУД:

- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников;
- учиться прогнозировать последствия своих поступков;
- определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя;
- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации»;
- строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото);
- делать выводы в результате совместной работы в группе;
- учиться графически оформлять изучаемый материал;
- моделировать различные ситуации;
- усваивать разные способы запоминания информации.

Коммуникативные УУД:

- учиться позитивно проявлять себя в общении;
- учиться договариваться и приходить к общему решению;
- учиться понимать эмоции и поступки других людей;

3 - 4 класс

Регулятивные УУД:

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
- извлекать необходимую информацию из текста;
- определять и формулировать цель в совместной работе;
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми;
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;
- соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях;
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные УУД:

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учиться контролировать свою речь и поступки;
- учиться толерантному отношению к другому мнению;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении;
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
- формулировать своё собственное мнение и позицию;
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Для оценки планируемых результатов освоения программы рекомендуются следующие формы контроля:

- педагогическое наблюдение,
- диагностика эмоционального состояния обучающихся (методики «Паровозик», «Кактус», «Веселый – грустный», САН, шкала тревожности Филипса, рисуночные методики «Дом. Дерево. Человек», «Вымышленное животное и т.д.),
- диагностика межличностных взаимоотношений (методики «Социометрия», «Наш класс», «Секрет», «Капитан корабля», методика Рене Жиля, изучение сплоченности коллектива и т.д.),
- диагностика изменений в личности обучающихся (ранжирование ценностных ориентаций, методики «Домики», «Цветик-семицветик», «Что во мне проросло», ситуации свободного выбора и т.д.).

Календарно-тематическое планирование

1 класс

<i>Дата</i>	<i>№ занятия</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание деятельности</i>	
				<i>Теоретическая часть занятия</i>	<i>Практическая часть занятия</i>
1 раздел «Я – школьник».			12		
	1.	Знакомство. Введение в мир психологии.	1	Беседа о психологии.	
	2.	Как зовут ребят моего класса.	1		Практикум по осознанию позиции школьника.
	3.	Зачем мне нужно ходить в школу.	1		
	4.	Мой класс.	1		
	5.	Диагностическое занятие.	1		
	6.	Какие ребята в моем классе.	1		Практикум по формированию дружеских отношений в классе.
	7-9.	Мои друзья в классе.	3		
	10.	Диагностическое занятие.	1		Диагностика межличностных отношений
	11.	Мои успехи в школе.	1		Практикум по развитию уверенности в себе и своих учебных возможностях.
	12.	Моя учебная сила.	1		
2 раздел. «Мои чувства».			17		
	13.	Радость.	1		Практикум по распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей.
	14.	Радость. Как ее доставить другому человеку.	1		
	15.	Что такое мимика.	1		
	16.	Жесты.	1		

	17.	Диагностическое занятие.	1		Диагностика эмоционально-волевой сферы
	18.	Радость можно передать прикосновением.	1		Практикум по распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей. Помощь в осознании относительности оценки чувств. Способствовать снижению уровню страхов, тревожности.
	19.	Радость можно подарить взглядом.	1		
	20.	Грусть.	1		
	21.	Страх.	1		
	22.	Страх и его относительность.	1		
	23-24.	Как справиться со страхом.	2		
	25.	Гнев. С какими чувствами он дружит.	1		
	26.	Может ли гнев принести пользу.	1		
	27.	Обида.	1		
	28-29.	Разные чувства.	2		
Подведение итогов.			4		
	30.	Диагностическое занятие.	1		Диагностика позиции «Я», самооценки. Изучение уровня школьной мотивации.
	31.	Диагностическое занятие.	1		Диагностика эмоционально-волевой сферы.
	32.	Диагностическое занятие.	1		Диагностика межличностных отношений
	33.	Итоговое занятие.	1		Игра-конкурс (КВН) по изученному материалу.

Календарно-тематическое планирование

2 класс

Дата	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности			
				Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия		
1 раздел «Вспомним чувства».			5				
	1.	Мы рады встрече. Я – второклассник.	1		Практикум по актуализации знаний об эмоциональной сфере человека.		
	2.	Понимаем чувства другого.	1				
	3-4.	Разные чувства.	2				
	5.	Диагностическое занятие.	1			Выявление самооценки. Изучение уровня школьной мотивации.	
2 раздел «Чем люди отличаются друг от друга».			15				
	6.	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1	Знакомство с понятием «качества людей». Беседа о различных человеческих качествах.	Практикум по исследованию качеств, изучению своих особенностей.		
	7.	Хорошие качества людей.	1				
	8.	Самое важное хорошее качество.	1				
	9.	Кто такой сердечный человек.	1				
	10.	Кто такой доброжелательный человек.	1				
	11.	Трудно ли быть доброжелательным человеком.	1				
	12.	Я желаю добра.	1				
	13.	Очищаем свое сердце.	1				
	14.	Какие качества нам нравятся друг в друге.	1				
	15.	Диагностическое занятие.	1			Диагностика эмоционально-волевой сферы.	
	16-17.	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	2				Практикум по исследованию качеств, изучению своих особенностей.
	18-19.	В каждом человеке есть светлые и темные качества.	2				
	20.	Диагностическое занятие.	1				Диагностика межличностных отношений
3 раздел. «Какой Я – какой Ты?»			10				
	21-22.	Какой я?	2				Практикум по

	23-24.	Какой ты?	2		осознанию разнообразных качеств учащихся. Отработка навыков находить положительные качества в окружающих людях.
	25-26.	Копилка трудностей.	1	Беседа о различных трудностях в школе и дома.	Практикум по выработке путей преодоления трудностей.
	27-28.	Школьные трудности.	2		
	29-30.	Домашние трудности.	2		
Подведение итогов.			4		
	31.	Диагностическое занятие.	1		Выявление самооценки. Изучение уровня школьной мотивации.
	32.	Диагностическое занятие.	1		Диагностика эмоционально-волевой сферы.
	33.	Диагностическое занятие.	1		Диагностика межличностных отношений
	34.	Итоговое занятие.	1		Игра-путешествие «В мире людей»

Календарно-тематическое планирование

3 класс

Дата	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
1 раздел «Я - фантазер».			8		
	1.	Я - третьеклассник.	1		Практикум по актуализации у учащихся знаний о качествах человека.
	2.	Диагностическое занятие.	1		Выявление самооценки, эмоционально-волевой сферы.
	3.	Кто такие фантазеры.	1	Беседа о фантазии, ее роли в жизни. Умение различать фантазию от лжи.	Практикум по развитию креативных способностей учащихся.
	4.	Я умею фантазировать.	1		
	5.	Мои сны.	1		
	6.	Я умею сочинять.	1		
	7.	Мои мечты.	1		
	8.	Фантазии и ложь.	1		
2 раздел «Я и моя школа».			7		
	9.	Я и моя школа.	1		Практикум по осознанию особенности позиции ученика.
	10.	Что такое лень?	1		
	11-12.	Я и мой учитель.	2		
	13-14.	Как справиться с «Немогучками».	2		
	15.	Диагностическое занятие.	1		Изучение уровня школьной мотивации.
3 раздел «Я и мои родители»			5		
	16.	Диагностическое занятие.	1		Выявление особенностей межличностных отношений в семье.
	17-18.	Мои родители.	2		Практикум по осознанию требований родителей, сопоставлению их со своими желаниями и возможностями. Обучение учащихся способам разрешения конфликтов с родителями.
	19.	Я умею просить прощения.	1		
	20.	Почему родители наказывают детей?	1		

4 раздел «Я и мои друзья»			5		
	21.	Настоящий друг.	1		Практикум по развитию навыков межличностного общения.
	22.	Умею ли я дружить?	1		
	23.	Трудности в отношениях с друзьями.	1		
	24.	Ссора и драка.	1		
	25.	Диагностическое занятие.	1		Диагностика межличностных отношений
5 раздел «Что такое сотрудничество?»			5		
	26.	Что такое сотрудничество?	1	Беседа о понятии «сотрудничество».	Практикум по развитию навыков межличностного взаимодействия. Игры на сплочение, взаимодействие.
	27.	Я умею понимать другого.	1		
	28.	Я умею договариваться с людьми.	1		
	29.	Мы умеем действовать сообща.	1		
	30.	Что такое коллективная работа?	1		
Подведение итогов.			4		
	31.	Диагностическое занятие.	1		Диагностика эмоционально-волевой сферы.
	32.	Диагностическое занятие.	1		Изучение уровня школьной мотивации.
	33.	Диагностическое занятие.	1		Диагностика межличностных отношений
	34.	Итоговое занятие.	1		Веревочный курс.

Календарно-тематическое планирование

4 класс

Дата	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
1 раздел «Кто я? Мои силы, мои возможности».			10		
	1.	Мое лето.	1		Практикум по актуализации у учащихся знаний о межличностных взаимоотношениях.
	2.	Диагностическое занятие.	1		Диагностика эмоционально-волевой сферы.
	3.	Кто я?	1	Беседа о понятии «способности»,	Практикум по исследованию своих способностей и возможностей.
	4.	Какой я – большой или маленький?	1		
	5.	Мои способности.	1		
	6.	Мой выбор, мой путь.	1		
	7.	Мой внутренний мир.	1		
	8.	Уникальность внутреннего мира.	1		
	9.	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1		
	10.	Что значит верить?	1		
2 раздел «Я расту, я изменяюсь».			4		
	11-12.	Мое детство.	2		Практикум по планированию целей и путейсамоизменения.
	13.	Я изменяюсь.	1		
	14.	Диагностическое занятие.	1		Выявление уровня школьной мотивации.
3 раздел «Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?»			4		
	15-16.	Мое будущее.	2	Ввести понятие «жизненный выбор».	Практикум по структурированию будущего, еговозможные варианты.
	17-18.	Хочу вырасти здоровым человеком.	2		
4 раздел «Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?»			5		
	19.	Кто такой интеллигентный человек?	1	Беседа об интеллигентности, качествах интеллигентног	Практикум по осознанию Я идеального и Я реального.
	20-21.	Хочу вырасти	2		

		интеллигентным человеком.		о человека.	
	22.	Что такое идеальное Я?	1		
	23.	Диагностическое занятие.	1		Диагностика межличностных отношений
5 раздел «Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?»			7		
	24	Кто такой свободный человек?	1	Беседа о свободе, ее связи с обязанностями. Права других людей.	Практикум по разрешению конфликтов.
	25.	Права и обязанности школьника.	1		
	26.	Что такое «право на уважение»?	1		
	27.	Права и обязанности.	1		
	28.	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	1		
	29-30.	Как разрешать конфликты мирным путем?	2		
Подведение итогов.			4		
	31.	Диагностическое занятие.	1		Диагностика эмоционально-волевой сферы.
	32.	Диагностическое занятие.	1		Изучение уровня школьной мотивации.
	33.	Диагностическое занятие.	1		Диагностика межличностных отношений
	34.	Итоговое занятие.	1		КВН «Я и мир вокруг меня»