

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа п. Пеледуй»

Рассмотрено и согласовано
на заседании
МО учителей
начальных классов
Руководитель МО Незнамова
З.И.
«__» августа 2016г.

«Согласовано»
Заместитель директора
начальных классов
по УВР
п. Пеледуй
Якунина Т.В.

«__» сентября 2016 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ
п. Пеледуй
Синюкова И.Г.

«__» сентября 2016 г

Программа

по внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»
для первых классов

Исполнитель:

Захарова Людмила Сергеевна,
Педагог-психолог МБОУ СОШ
п. Пеледуй

п. Пеледуй

Пояснительная записка

Тропинка к своему Я

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва,2001.

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов.

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 направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. 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.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника;
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- способность справляться со страхами, обидами, гневом;

- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

Цель курса психологических занятий: 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 обучающихся.

Описание места предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю (34ч. в год). Общий объём учебного времени составляет 136 часов.

Общая характеристика предмета:

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

аксиологический (связанный с сознанием), **инструментально-технологический и потребностно-мотивационный**.

Аксиологический 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.

Инструментальный 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.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

Формы организации учебного процесса:

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

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.

Учебно - методическое обеспечение программы

Ведение курса психологических занятий обеспечивается следующими пособиями:

1.О.В.Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников.

Москва, «Генезис», 2011.

2.Р.В.Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.

Содержание программы

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

Первый класс

Раздел 1.Мои чувства (14часов)

Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.

Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника.

Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты –наши первые помощники в общении.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.

Как справиться с гневом?

Может ли гнев принести пользу?

Разные чувства . Как можно выразить свои чувства?

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (6часов)

Что такое качества людей и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие –нет?

Как мы видим друг друга?

Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга.

В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество.

Кто такой сердечный человек.

Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?

Раздел 3. Какой Я – какой Ты (8 часов)

Люди отличаются друг от друга своими качествами. У каждого человека есть много разных положительных качеств.

Как научиться находить положительные качества у себя?

Как правильно оценить себя?

Как распознать положительные качества у других людей?

Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания. А это важно при общении с окружающими.

Какие качества нужны для дружбы?

Раздел 4. Трудности первоклассника (5 часов)

Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?

Какие я знаю способы борьбы с трудностями: обратиться за помощью, вспомнить свой прошлый опыт, договориться, изменить своё отношение к проблеме, понять, что трудности встречаются в жизни всех первоклассников. Главное – помнить, что я живу среди людей, и каждый мой поступок и желание отражается на людях, где бы я ни находился: в школе, дома, на улице.

Тематическое планирование

Первый класс

Раздел 1. Я – школьник (занятия 1 – 11)

№ п/п	Тема занятия	Кол ичес тво часо в	Характерис тика дея тельнос ти учащих ся	Примечания	Универса льные учебные действия (УУД)	Дата проведения	
1.	Знакомство. Введение в мир психологии	1	Познакомиться с новым предметом, учителем и одноклассниками.	Беседа «Введение в мир психологии» Упр. «Знакомство», «Имя оживает», «Рисунок имени», «Зоопарк», «Зайчик испугался-зайчик рассмеялся», «Собираем добрые слова», «Передай сообщение», «Пойми меня», «Страшное и смешное», «Придумай весёлый конец». Работа со сказкой.	Овладевать навыкам и самоконтроля в общении со сверстниками .(Р) Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха, гнева.(П)	7.09	
2.	Как зовут ребят моего класса	1	Содействовать осознанию позиции школьника.			14.09	
3. 4.	Зачем мне нужно ходить в школу	2	Способствовать формированию дружеских отношений в классе.			21.09 28.09	
5. 6.	Мой класс	2	Развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.			5.10 12.10	
7.	Какие ребята в моем классе	1				19.10	
8.	Мои друзья в классе	1				26.10	
9.	Мои успехи в школе	1				9.11	
10.	Моя «учебная сила»	1				16.11	

Раздел2. Мои чувства (занятия 11 – 25)

11.	Радость. Что такое мимика	1	Познакомиться с понятиями «мимика», «жесты», «эмоции», «чувства».	Упр. «Закончи предложения», «Зоопарк», «Превратись в животное», Собираем добрые слова», «Передай сообщение», «Пойми меня», «Страшное и смешное», «Придумай весёлый конец».	Доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах (К)	23.11				
12.	Радость. Как её доставить другому человеку.	1						30.11		
13.	Жесты.	1				Описывать свои чувства и состояние и сравнивать их с чувствами партнёров по общению.			1.12	
14.	Радость можно передать	2							8.12	
15.	прикосновением								15.12	
16.	Радость можно подарить взглядом	1							22.12	
17.	Страх.	1				Осваивать правила общения со сверстниками.	Работа со сказкой.		11.01	
18.	Страх. Его относительность	1							18.01	
19.	Как справиться со страхом.	1							25.01	
20.	Гнев. С какими чувствами он дружит?	2								
21.			8.02							
22.	Как справиться с гневом?	1							15.02	
23.	Может ли гнев принести пользу?	1							1.03	
24.	Разные чувства.	2							15.03	
25.						22.03				

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (занятия 26 – 28)

26.	Качества людей	1	Познакомиться с понятием «качества людей»	Упр. «Отношения», «Придумай и отгадай», «Снежная королева», «Ладощка»,	Извлекать с помощью учителя необходимую информацию из текста сказки. (Р)	5.04	
27.	Люди отличаются друг от друга своими качествами	2				Анализировать свои поступки	
28.			19.04				

			и поступки других людей и учиться объяснять их с помощью учителя.	«Мы похожи - мы отличаемся». Работа со сказкой.	Учиться исследовать свои качества и свои особенности(П)		
--	--	--	---	---	---	--	--

Раздел 3. Трудности первоклассника (занятия 29-33)

29.	Трудности первоклассника в школе, дома, на улице.	1	Осваивать правила поведения в разных ситуациях: в школе, дома, на улице, в общественных местах. Работать с иллюстрациями. Находить необходимую информацию. Моделировать ситуацию.	Разминка «Разнообразие характеров». Упр. «Копилка трудностей», «Театр». Рисование «Трудные ситуации первоклассника». Работа со сказкой. Конкурс достижений.	Учиться осознавать свои трудности и стремиться преодолевать их (Р) Учиться рассуждать, строить логические умозаключения (П) Уметь договариваться и приходить к общему решению(К)	26.04	
30.	Школьные трудности	1				3.05	
31.	Домашние трудности	1				10.05	
32.	В магазине(поведение в общественных местах)	1				17.05	
33.	Итоговое занятие	1				24.05	

Список литературы.

1. Психология младшего школьника: учебник/под редакцией члена-корреспондента РАО А.А. Реан. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 480 С. – (Психология - лучшее).
2. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе — М.: Генезис, 2006. — 385 с.

3. Цветкова С.Л. Живая психология: Методическое пособие. – Якутск: ГБОУ «РЦ ПМСС» МО РС(Я), 2014. – 64 с.
4. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с учащимися. – 2-е изд., М.: Генезис, 2010. – 208с.