

# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

## «Средняя общеобразовательная школа п. Пеледуй»

---

### Рассмотрено и согласовано

на заседании

МО учителей

начальных классов

Руководитель МО Незнамова

З.И.

«   » августа 20 г.

### «Согласовано»

Заместитель директора

начальных классов

по УВР

п. Пеледуй

Якунина Т.В.

«   » сентября 20 г.

### «Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ

п. Пеледуй

Синюкова И.Г.

«   » сентября 20 г.

## Программа

по внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»  
для вторых 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:

1. Первые классы один час в неделю (33 уч.нед.)
2. Вторые классы один час в две недели (18 уч.нед.)

3. Третьи классы – один час в три недели (11 уч. недель)
4. Четвертые классы – один час в три недели (11 уч. недель)

### **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).

## 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
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов

### ***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.

### **Тематическое планирование**

#### **Второй класс**

#### **Раздел 1. Вспоминаем чувства (занятия 1 – 3)**

1.	Мы рады встрече	1	Угадывать партнёра по описанию его качеств.  Угадывать и описывать ситуацию по её пластическому представлению.  Придумывать невероятные истории по заданию учителя и обсуждать их в группе.	Разминка «Мы снова вместе».  Упр. «Небылицы», «Кто это?».  Рисование «Мой сон».  Работа со сказкой.	Строить речевое высказывание в устной форме(Р)  Осознавать ценность умения фантазировать(П)  Учиться выполнять разные роли (К)	2.09	
2.	Понимаем чувства другого	1				16.09	
3.	Мы испытываем разные чувства	1				30.09	

#### **Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (занятия 6 – 25)**

4.	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1	Участвовать в групповой работе. Обсуждать полученный результат. Сравнивать полученный результат с предполагаемым, делать выводы. Передавать разные чувства с помощью мимики.	Разминка «Умей сказать приятные слова». Упр. «Передай чувство», «Извини меня». Этюды: «Кто лишний?», «Что значит понимать другого?», «Я умею договариваться». Работа со сказкой «Чтобы тебя любили».	Определять и формулировать цель в совместной работе <b>(Р)</b>  Расширить своё представление о понятии «сотрудничество» <b>(П)</b>  Уметь работать в группе, договариваться и приходить к общему решению <b>(К)</b>	14.10	
5.	Хорошие качества людей	1				28.10	
6.	Самое важное хорошее качество	1				18.11	
7.	Кто такой сердечный человек	1				2.12	
8.	Кто такой доброжелательный человек	1				16.12	
9.	Трудно ли быть доброжелательным человеком	1				13.01	
10.	Я желаю добра ребятам в классе	1				27.01	
11.	Очищаем свое сердце	1				10.02	
12.	Какие качества нам нравятся друг в друге	1				17.02	
13.	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся	1				3.03	
14.	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1				17.03	
15.	В каждом человеке есть светлые и темные качества	1				7.04	

### Раздел 3. Какой Я – Какой Ты? (занятия 26 – 36)

16.	Какой Я?	1	Участвовать в учебной игре о правилах поведения в школе. Моделировать ситуацию по заданию учителя и обсуждать её.	Разминка «слова и действия». Упр. «Мешок хороших качеств», «Школьные ситуации». Работа со сказкой «О ленивой	Учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников <b>(Р)</b>  Осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в	21.04	
17.	Какой Ты?	1				5.05	
18.	Итоговое занятие	1				19.05	

				звёздочке»	соответствии с этой позицией(К)		
--	--	--	--	------------	---------------------------------------	--	--



### 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.