

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__

Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»
для четвертых 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. недели)
2. Вторые классы один час в две недели (18 уч. недель)

3. Третьи классы – один час в три недели (12 уч. недель)
4. Четвертые классы – один час в три недели (12 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).

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.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологический тренинг.

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.

Четвертый класс

Раздел 1. Кто Я? Мои силы, мои возможности (занятия 1 -9)

1.	Мое лето	1	Передавать внутренние	Разминка «Запретный	Осознавать свои телесные	5.09	
----	----------	---	-----------------------	---------------------	--------------------------	------	--

2.	Кто Я?	1	черты характера через выразительные движения, позы. Моделировать положительные черты характера.	номер». Этюды «Эгоист», «Злюка». Игры на расслабление «Кулачки», «Штанга», «Пружинки».	ощущения, связанные с напряжением и расслаблением (Р) Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей (П) Контролировать свою речь и поступки (К)	26.09	
3.	Какой я – большой или маленький	1				17.10	
4.	Мои способности	1				14. 11	
5.	Мой выбор, мой путь	1				5.12	
6.	Мой внутренний мир	1				9.01	
7.	Уникальность моего внутреннего мира	1				30.01	
8.	Кого я могу впустить в свой внутренний мир	1				20.02	
9.	Что значит верить	1				13.03	

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь.(занятия 10 - 12)

10.	Мое детство	1	Работать с литературными текстами. Объяснять и обосновывать сделанный выбор. Моделировать и оценивать своё поведение в различных ситуациях	Разминка « Чувства и ассоциации». Упр. « Агрессивные чувства», «Изобрази ситуацию». Работа с текстами литературных произведений.	Извлекать необходимую информацию из текста (Р) Учиться наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять (П) Учиться толерантному отношению к другому мнению (К)	10.04	
11.	Я изменяюсь	1				8.05	
12.	Итоговое занятие	1				22.05	

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.