

Приложение 18 к основной
общеобразовательной программе –
образовательной программе
начального общего образования

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
1-4 классы**

Составитель:
Вахонина Н.В.
педагог-психолог

**Нижний Тагил
2020**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для учащихся 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и авторской программы О.В.Хухлаевой.

Данная программа 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, и реализуется в соответствии с планом внеурочной деятельности.

2. Ожидаемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- проявлять самостоятельность в разных видах детской деятельности, оценивает деятельность и поступки не только свои, но и своих сверстников;
- относиться открыто ко внешнему миру, чувствует уверенность в своих силах во внеурочной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками и взрослыми через совместную игровую или учебную деятельность, способен договариваться и учитывать интересы других, сдерживает свои эмоции;
- обсуждать проблемы, возникающие в учебной игровой деятельности, может поддержать разговор на интересующую его тему;
- понимать чувства других людей и сопереживает им, понимает оценки учителей своим и чужим поступкам.

Метапредметные:

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

- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов

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.

Средства формирования УУД: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

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.

Структура занятий

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 занятий

Программа «Тропинка к своему Я» представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арт-терапии, групповые дискуссии.

Для успешной реализации 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.

1 класс

Знакомство. Введение в мир психологии. Радость. Что такое мимика. Как доставить радость другому человеку. Жесты. Радость можно подарить прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Страх. Как справиться со страхом. Гнев. Как справиться с гневом. Качества людей. В каждом человеке есть «светлые» и «темные» качества. Как мы видим друг друга. Какой Я? Мой автопортрет. Мое настроение. Я и другие. Трудности первоклассника на улице, в школе и дома. Школьные трудности. Поведение и общение на улице, в общественном месте. Как преодолеть жизненные трудности. Что я знаю о себе? Что я знаю о своих родителях?

Основная задача 1 класса – первичное осознание позиции школьника, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учиться выполнять.

Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому на групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

В групповые занятия должны включаться игровые и двигательные задания. Первokлассники еще не могут контролировать свои действия. Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Предлагаемая программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего в форме игры и сказок. 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. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Для первоклассников самой значимой фигурой становится учитель. Его похвала или порицание часто более важны, чем тот же отзыв, полученный от родителей. Детям кажется, что они занимают центральное место в жизни педагога, что все его беды и радости связаны только со школой и с ними. Поэтому полезно включать в занятия задания, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и чтение книг, к примеру, или общение с собственными детьми. Это поможет учащимся справиться с возможным страхом перед учителем.

Другая важная задача в работе с первоклассниками – установление атмосферы дружелюбия.

2 класс

Я – второклассник. Кого можно назвать фантазером? Я умею фантазировать. Мои сны. Мои мечты. Я умею сочинять. Фантазии и ложь. Я и моя школа. Я и мой учитель. Я и мои одноклассники. Я и мои родители. Что такое лень? Уважение к старшим. Я умею просить прощение. Почему родители наказывают детей? Настоящий друг. Умею ли я дружить? Трудности в общении с друзьями. Я и мои «колочки». Ссора и драка.

Второклассник начинает учиться в совершенно ином настроении, нежели год назад. Он уже привык к своему новому статусу, к школьным обязанностям, у него сформировался образ хорошего ученика.

В течение второго учебного года дети должны получить довольно полное представление о своих индивидуальных способностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках.

Во втором классе происходит активное освоение учебной деятельности. Ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлексивность. По-прежнему сохраняется острое желание быть успешным в учебе, «быть хорошим, любимым», у некоторых детей появляется тенденция к снижению самооценки. Она может закрепляться, если ребенок считает, что родителей сильно огорчают его неудачи. Поэтому особое значение приобретает тема «Качества», в процессе освоения которой учащиеся получают возможность исследовать себя, узнают, что все люди имеют те или иные недостатки.

Вследствие развития умения действовать по образцу у некоторых детей снижаются творческие способности, исчезает стремление фантазировать. Чтобы предотвратить это, в занятия включено много творческих заданий.

Основное внимание второклассников начинает постепенно смещаться с учебной деятельности на отношения, которые в ней проявляются: с педагогами, родителями, сверстниками. Поэтому на занятиях большое внимание уделяется именно формированию взаимоотношений, основанных на любви, сердечности и возможности не только принимать что-либо от людей, но и отдавать им. По сути, это первые шаги на пути взросления, который характеризуется наличием гармонии в стремлении принимать и отдавать.

3 класс

Я – третьеклассник. Я и мои цели. Хозяин своего Я. Не хочу быть плохим. Умей расслабиться. Мой любимый герой. Добро и зло. Что такое хорошо и что такое плохо. Конфликт. Мое поведение в трудных ситуациях. Волшебные слова. Учимся вежливо говорить. Я вам пишу. Мой день рождения. Мы смеемся. Мальчик и девочка. Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого. Я умею разговаривать с людьми. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа?

К началу третьего класса у ребенка уже четко сформирован отчетливый образ хорошего ученика, он ясно представляет себе, что надо делать, чтобы соответствовать этому образу, однако в результате в какой-то степени утрачивается детская непосредственность, индивидуальные особенности ребенка несколько стираются, снижаются творческие возможности. Все это ослабляет контакт с той ванной составляющей личности, которую психологи называют «внутренним ребенком».

Взрослые в этот период обычно удовлетворенно отмечают стабильную способность детей выполнять стандартные задания, умение действовать по образцу. Но, как правило, они не замечают, что эти качества утверждаются в ребенке за счет обеднения фантазии, снижения изобретательности, оригинальности восприятия. Родители, педагоги и психологи констатируют уровень развития мышления, памяти, внимания детей, упуская из виду упадок воображения, снижение креативных способностей. Однако это- явление временное и обратимое, если вовремя начать работу по актуализации творческих способностей детей. Поэтому важнейшей темой психологических занятий в третьем классе становится тема «Я-фантазер», в ходе проработки которой можно «реанимировать фантазию», утвердить ее ценность в глазах детей и взрослых.

Другая важная особенность этого возраста – качественные изменения во взаимоотношениях детей со значимыми взрослыми – учителем и родителями. К этому времени учитель в сознании детей во многом утрачивает свой идеальный образ. Дети начинают смотреть на него более реалистично, однако при этом «идеал» может полностью разрушиться, уступив место пренебрежительному отношению, своеобразному «нигилизму». Внутренне отдаление от авторитета учителя может вызвать страх перед ним либо злость и обиду. Поэтому усилия психолога должны быть направлены на то, чтобы поддержать в ребенке реальный образ учителя, не снижая при этом его ценности.

Сходный процесс идет и в отношении родителей. Дети должны научиться воспринимать их как живых людей со своими достоинствами и недостатками, не переставая любить. Ребенок привыкает к тому, что самые близкие люди имеют право иногда уставать или сердиться, могут порой допустить несправедливость, нечаянно обидеть, быть невнимательным. Но при этом они любят ребенка не меньше, чем в благоприятные моменты. Ведь они, как правило, способны вовремя простить ребенка и сами попросить прощения. Дети тоже понемногу учатся налаживать отношения, делать шаги навстречу близким людям при трудностях в общении, дорожить ценностью установившихся привязанностей.

Важной темой остается и тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничества в классе. Отношения с друзьями в этот период становятся более значимыми, нежели в первые два школьных года, меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов. Самооценка ребенка теперь в большей степени строится на отношениях с друзьями. Занятия на тему дружбы неизменно вызывают у третьеклассников живой интерес и воодушевление.

К окончанию третьего учебного года дети способны брать на себя роль ведущего в знакомых психологических играх и упражнениях, быть внимательным к остальным участникам, уметь договариваться с ними об условиях игры, давать внятные инструкции, контролировать ход выполнения заданий. Взрослый ведущий старается провести через лидерские роли как можно больше детей группы, чтобы каждый ощутил психологическую разницу между положениями лидера и исполнителя на самом себе.

4 класс

Мое лето. Кто Я? Какой Я? Большой или маленький? Мои способности. Мой выбор. Мой внутренний мир. Кто в ответе за мой внутренний мир. Уникальность моего внутреннего мира. Кого я могу впустить в свой внутренний мир? Что значит верить? Мое детство. Нужно ли человеку изменяться? Я расту, я изменяюсь. Мое будущее. Кем бы я хотел стать? Хочу

вырасти здоровым человеком. Кто такой интеллигентный человек? Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что такое идеальное «Я»? Кто такой свободный человек? Права и обязанности школьника. Что такое «право на уважение». Права и обязанности. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как разрешить конфликты мирным путем?

Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности.

Самое важное свойство этого возраста - особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают их туда. Однако взрослые должны помнить, что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт.

4. Тематическое планирование

1 класс (17 ч.)

№ урока	Наименование тем курса	Всего часов
1	Знакомство. Введение в мир психологии	1
2	Радость. Как её доставить другому человеку.	1
3	Радость можно передать прикосновением	1
4	Страх.	1
5	Как справиться со страхом.	1
6	Как справиться с гневом?	1
7	Разные чувства.	1
8	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1
9	Как мы видим друг друга	1

10	Мой автопортрет	1
11	Какой ты?	1
12	Я и другие	1
13	Школьные трудности	1
14	Домашние трудности	1
15	На улице (поведение и общение)	1
16	В магазине (поведение в общественных местах)	1
17	Итоговое занятие за 1 класс.	1

2 класс (17 ч.)

№ урока	Наименование тем курса	Всего часов
1	Я - второклассник	1
2	Кого можно назвать фантазёром?	1
3	Я умею фантазировать	1
4	Я умею фантазировать	1
5	Мои сны	1
6	Я умею сочинять	1
7	Мои мечты	1
8	Мои мечты	1
9	Фантазии и ложь	1
10	Фантазии и ложь	1
11	Я и моя школа	1
12	Я и моя школа	1
13	Я и мой учитель	1
14	Я и мой учитель	1
15	Я и мои одноклассники	1
16	Я и мои одноклассники	1
17	Итоговое занятие	1

3 класс (17 ч.)

№ урока	Наименование тем курса	Всего часов
1	Я – третьеклассник	1
2	Я – это мои цели.	1
3	Хозяин своего Я	1
4	Не хочу быть плохим	1
5	Умей расслабиться	1
6	Мой любимый герой (примеры для подражания)	1
7	Добро и зло (совесть)	1
8	Что такое хорошо и что такое плохо (хорошие и дурные привычки)	1
9	Конфликт. Моё поведение в трудных ситуациях	1
10	Волшебные слова	1
11	Учимся вежливо говорить	1
12	Я вам пишу	1
13	Мой день рождения	1
14	Мы смеёмся	1
15	Мальчик и девочка	1
16	Что такое сотрудничество?	1
17	Итоговое занятие	1

4 класс (17 ч.)

№ урока	Наименование тем курса	Всего часов
1	Моё лето	1
2	Кто я?	1
3	Кто я?	1
4	Какой я? Большой или маленький?	1

5	Мои способности	1
6	Мой выбор, мой путь	1
7	Мой внутренний мир	1
8	Кто в ответе за мой внутренний мир?	1
9	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	1
10	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1
11	Что значит верить?	1
12	Моё детство	1
13	Нужно ли человеку изменяться?	1
14	Нужно ли человеку изменяться?	1
15	Я расту, я изменяюсь	1
16	Я расту, я изменяюсь	1
17	Итоговое занятие	1