

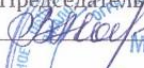


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия г. Надыма»

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогической
коллегии (педагогический совет)

Протокол от 21 мая 2021 года №3

Председатель  В.А.Коробец

Введено в действие приказом
от 31.08.2021 № 

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
МОУ «Гимназия г. Надыма»
 Шрамко Ю.В.

17 мая 2021 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании предметного
методического объединения учителей
начальных классов

Протокол от 14 мая 2021 г. №5

Руководитель ПМО
 Н.В.Трубина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Час общения «Тропинка к своему Я»»
1-4 классы
на 2021/2022 учебный год

Составитель:
Колпакова М.Н.

Пояснительная записка

Целью психологического и педагогического сопровождения по ФГОС является создание условий для развития личности учащихся и их успешного обучения. Внеурочная деятельность является одним из таких условий. 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 возможностями учащихся, слабая 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.

Программа «Тропинка к своему Я» - это комплекс занятий в начальной школе направленных 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, благоприятной для развития школьника.

Программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой (Уроки психологии в начальной школе).

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Отличительными особенностями программы является то, что она способствует достижению личностных и метапредметных результатов учеником начальной школы.

Программа «Тропинка к своему Я» способствует достижению следующих личностных результатов :

1. Формирование у учащегося готовности и способности к саморазвитию.
2. Развитие мотивации к обучению и познанию.
3. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
4. Принятие и освоение социальной роли обучающегося.
5. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
6. Развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей.
7. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

А также помогает формированию метапредметных достижений, включающих освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.
2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
4. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
5. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
6. Готовность слушать собеседника и признавать возможность существования различных точек зрения, излагать свое мнение, свою точку зрения и оценку событий.
7. Формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
8. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками. Программа рассчитана на 2-4 классы, по 1 часу в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

Формы организации занятий

Для успешной реализации используются групповые занятия по 10-12 человек.

Индивидуальные занятия необходимы тоже для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Методы используемые на занятиях

1. Игровые методы
2. Арт-терапия
3. Сказкотерапия
4. Создание личного портфолио занятий с продуктами деятельности

Предполагаемые результаты

	Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты

Знать	- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения в обществе, семье, со сверстниками; - правила общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.	- знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии; - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.	-осознавать собственную полезность и ценность; - основные способы психологического взаимодействия между людьми; - приемы повышения собственной самооценки; - осознание своего места в мире и обществе;
Уметь	— анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели - налаживать контакт с людьми; -соблюдать правила игры и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой	- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать собственное мнение и позицию; - находить свое место в	- работать в группе, в коллективе. -получать удовольствие от процесса познания -преодолевать возникающие в школе трудности - справляться с неудачами; -осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; -

	деятельности.	школьной жизни;	взаимодействовать с учителем, сверстниками - адекватно анализировать собственные проблемы;
Применять	- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. - знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития	- полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед неудачей; - приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов;	- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения; - полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности; - через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления

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

2 класс

Регулятивные УУД:

1. Учиться контролировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников.
2. Учиться прогнозировать последствия своих поступков.

3. Определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя.
4. Учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации.
5. Строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

1. Находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото).
2. Делать выводы в результате совместной работы в группе.
3. Учиться графически оформлять изучаемый материал.
4. Моделировать различные жизненные и учебные ситуации.
5. Усваивать разные способы запоминания информации.

Коммуникативные УУД:

1. Учиться позитивно проявлять себя в общении.
2. Учиться договариваться и приходить к общему решению.
3. Учиться понимать эмоции и поступки других людей.
4. Овладевать способами позитивного разрешения конфликтов.

3 - 4 класс

Регулятивные УУД:

1. Осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением.
2. Извлекать необходимую информацию из текста.
3. Определять и формулировать цель в совместной работе.
4. Учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях.
5. Осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит.
6. Реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми.
7. Планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого.
8. Соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

1. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.
2. Наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять.
3. Обогащать представление о собственных возможностях и способностях.
4. Учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения.
5. Оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости.
6. Учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта.
7. Находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию.
8. Адекватно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные УУД:

1. Ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.
2. Учиться контролировать свою речь и поступки.
3. Учиться толерантному отношению к другому мнению.
4. Учиться самостоятельно решать проблемы в общении.
5. Осознавать необходимость признания и уважения прав других людей.
6. Формулировать своё собственное мнение и позицию.
7. Учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Содержание программы

Первый класс.

Основная задача – 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 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. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия. Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Предлагаемая программа 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 детьми. Это поможет учащимся справиться с возможным страхом перед учителем.

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

Тематическое планирование 1 класс.

№ п.п	Тема, цель	Занятия (тема).	Кол-во часов
1	Я – школьник. (15 часов) <i>Цели:</i> - содействовать осознанию позиции школьника; - способствовать формированию дружеских отношений в классе; - развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.	1 Знакомство. Я умею управлять собой.	1
		2-3. Я умею преодолевать трудности	2
		4. Я умею слушать других.	1
		5. Я умею учиться у ошибки.	1
		6-7 Я умею быть доброжелательным.	2
		8. Я доброжелательный.	1
		9.Я умею быть ласковым.	1
		10-11. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе другими.	2
		12. Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.	1
		13-14. Я учусь решать конфликты	2

		15. Я умею решать конфликты	1
2.	Мои чувства. (19 часов) Цели: - рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева; - обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; - помочь детям осознать относительность оценки чувств; - способствовать снижению уровня страхов.	16-17. Радость. Что такое мимика.	2
		18. Радость. Как ее доставить другому человеку.	1
		19-20. Жесты.	2
		21. Радость можно передать прикосновением.	1
		22. Радость можно подарить взглядом.	1
		23. Грусть.	1
		24. Страх.	1
		25. Страх, его относительность.	1
		26-27 Как справиться со страхом.	2
		28. Страх и как его преодолеть.	1
		29. Гнев. С какими чувствами он дружит?	1
		30. Может ли гнев принести пользу?	1
		31. Обида.	1
		32-33. Разные чувства.	2
		34. Итоговое.	1

Содержание программы

Второй класс.

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 рефлексю. 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 неуспешность. 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.

Тематическое планирование 2 класс.

№ пп	Тема (цели)	Занятие (тема)	Кол- во часов
1	Вспомним чувства. (6 часов) Цель - актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.	1. Мы рады встрече.	1
		2-3. Понимаем чувства другого.	2
		4-6. Мы испытываем разные чувства.	3
2	Чем люди отличаются друг от друга? (16 часов) -Цели: ознакомить детей с понятием «качества людей», -помочь исследовать свои качества, изучить свои особенности	7-8. Люди отличаются друг от друга своими качествами.	2
		9-10. Хорошие качества людей.	2
		11. Самое важное хорошее качество.	1
		12. Кто такой сердечный человек?	1
		13. Кто такой доброжелательный человек?	1
		14-15.Трудно ли быть доброжелательным человеком?	2
		16. «Я желаю добра ребятам в классе»	1
		17. Чистое сердце.	1
		18. Какие качества нам нравятся друг в друге?	1
		19-20. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся?	2
		21-22. Каждый человек уникален.	2
3	Какой Я – Какой Ты? (12 часов) Цели: - помочь детям осознать наличие у них разнообразных положительных качеств; - учить детей находить положительные качества во всех людях.	23-24. Какой Я?	2
		25-26. Какой Ты? Учимся договариваться.	2
		27-28. Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	2
		29-31. Школьные трудности.	3
		32-33. Домашние трудности.	2
		34. Итоговое занятие.	1
	Итого		34 часа

3 класс.

К началу третьего класса у ребенка уже четко сформирован 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. 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 констатируют уровень развития мышления, памяти, внимания детей, упуская из виду упадок воображения, снижение творческих способностей. Однако это - явление временное и обратимое, если вовремя начать работу по актуализации творческих способностей детей. Поэтому важнейшей темой 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. Внутренне отдаление от авторитета учителя может вызвать страх перед ним либо злость и обиду. Поэтому усилия педагога 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 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 разницу между положениями лидера и исполнителя на самом себе.

Тематическое планирование 3 класс.

№	Тема (цели)	Занятия (темы)	Кол-во часов

1	Я- фантазер. (9 часов) Цели: - помочь детям осознать ценность умения фантазировать; - развивать творческие способности детей.	1-2. Я- третьеклассник.	2
		3. Кого можно назвать фантазером?	1
		4-5 Я умею фантазировать!	2
		6. Мои сны.	1
		7. Я умею сочинять!	1
		8. Мои мечты.	1
2	Я и моя школа. (7 часов) Цели: - помочь детям осознать особенности позиции ученика; - предоставить учащимся возможность контролировать свои чувства в отношении учителя; -помочь детям принять учителя таким, какой он есть.	9. Фантазии и ложь.	1
		10-11 Я и моя школа.	2
		12 Что такое лень?	1
		13-14 Я и мой учитель.	2
3	Я и мои родители. (5 часов) Цели: - помочь детям осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями; - обучить детей способам разрешения конфликтов с родителями.	15-16. Как справляться с «Немогучками»?	2
		17-18. Я и мои родители.	2
		19-20. Я умею просить прощения.	2
4	Я и мои друзья. (6 часов) Цели: - помочь детям осознать качества настоящего друга; -подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить.	21. Почему родители наказывают детей?	1
		22. Настоящий друг.	1
		23-24. Умею ли я дружить?	2
		25-26. Трудности в отношении с друзьями.	2
5	Что такое сотрудничество?	27. Ссора и драка.	1
		28. Что такое сотрудничество?	1
		29. Я умею понимать другого.	1

	(7 часов) Цель – дать детям представление о понятии «сотрудничество».	30. Я умею договариваться с людьми.	1
		31. Мы умеем действовать сообща.	1
		32-33. Что такое коллективная работа?	2
		34. Итоговое занятие.	1
	Итого		34 часа

4 класс.

Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру и интереса к общению со сверстниками. 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. Поэтому целый ряд занятий посвящен обсуждению вопросов взаимоотношений в классе.

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.

Особое место занимают занятия, связанные с обсуждением близкого и отдаленного будущего. Наблюдая за трудной жизнью родителей, подростки понимают, что постепенно выходят из детского возраста и это может порождать страх взросления. Поэтому дополнительными задачами этих занятия является снятие тревоги и побуждение к учебной активности.

Последние занятия полностью посвящены процессу перехода в 5 класс.

Тематическое планирование 4 класс.

№	Тема (цели)	Занятие (тема)	Кол-во часов
1	Кто Я? Мои силы, мои возможности. (10 часов) Цели: - помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности; - помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость.	1. Мое лето.	1
		2. Кто Я?	1
		3. Какой я - большой или маленький?	1
		4. Мои способности.	1
		5. Мой выбор, мой путь к успеху.	1
		6. Мой внутренний мир и мои друзья.	1
		7-8. Уникальность моего внутреннего мира	2
		9 Мои интересы.	1
		10. Что значит верить?	1
2	Я расту, я изменяюсь (5 часов) Цели: - помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения; - помочь детям научиться	11-12. Мое детство, мои друзья.	2
		13-14. Мои одноклассники	2
		15. Конфликты в классе	1

	планировать цели и пути само-изменения.		
3	Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? (5 часов) Цели: -дать детям возможность задуматься о будущем, попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты будущего; - помочь детям понять, что будущее начинается в настоящем; - ввести понятие «Жизненный выбор»	16-17. Мое настоящее и будущее.	2
		18. Хочу вырасти здоровым человеком!	1
		19.Моя будущая профессия.	1
		20. Мое ближайшее будущее - 5 класс.	1
4	Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? (5 часов) Цель – помочь детям осознать понятие «Интеллигентный человек», обсудить проблему идеалов.	21. Кто такой интеллигентный человек?	1
		22-23. Хочу вырасти интеллигентным человеком.	2
		24-25. Что такое идеальное Я?	2
5	Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? (9 часов) Цели: - помочь детям осознать личную свободу и свободу другого; -помочь им понять, что свобода часто связана с наличием обязанностей; - помочь осознать, что необходимо признавать и уважать права других людей.	26. Кто такой свободный человек?	1
		27-28. Права и обязанности школьника	2
		29. Что такое «право на уважение»?	1
		30. Права и обязанности.	1
		31. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	1
		32-33. Как разрешать конфликты мирным путем?	2
		34. Итоговое занятие.	1
	Итого		34 часа

Литература

1. Федеральный государственный стандарт начального общего образования.

2. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4)».
3. Хухлаева О.В. «Лесенка радости».
4. Хухлаева О.В. «Маленькие игры в большое счастье».
5. Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми (игры, упражнения, сказки) ».