

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 им. Г.К. Нестеренко
муниципального образования Каневской район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического
совета совета от 30.08.2022 года протокол
№1
Председатель _____Сокол И.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
(социальное направление)

Срок реализации: 1 год

Уровень: 2 класс

Возраст обучающихся: 8 – 9 лет

Количество часов по учебному плану: 1 час в неделю

Количество часов в год: 34 часа

Составитель:
педагог-психолог
Булыга Ю.Н.

2022-2023 учебный год

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа кружка «Тропинка к своему Я» для учащихся 2-х классов составлена на основе авторской программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я»: уроки психологии в начальной школе (1-4) Москва,- Генезис, 2019г.

Второклассник начинает учиться в качественно ином настроении, нежели год назад. Он уже привык к своему новому статусу, к школьным обязанностям, у него сформировался отчетливый образ хорошего ученика. Но у этих навыков есть обратная сторона: ребенок в какой-то степени утрачивает свою детскую непосредственность, его индивидуальные особенности несколько стираются, снижаются творческие возможности. Все это ослабляет его контакт с той важной составляющей личности, которую психологи называют «внутренним ребенком».

Важной остается и тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничества в классе. Отношения с друзьями становятся в этот период более значимыми, нежели в первый школьный год, меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов. Формула «кого любит учитель, того и я люблю» утрачивает свою актуальность. Самооценка ребенка теперь в большей степени строится на отношениях с друзьями: «я хороший, если у меня есть друзья, если меня уважают в классе». Занятия на тему дружбы неизменно вызывают у второклассников живой интерес и воодушевление.

К окончанию второго учебного года дети должны иметь довольно полное представление о своих индивидуальных способностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках. Они уже способны брать на себя роль ведущего в знакомых психологических играх и упражнениях, быть внимательными 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.

В то же время детям необходимо учиться воспринимать другого человека как сложную целостность, видеть и принимать в нем не только хорошее. Занятия по теме «Люди отличаются друг от друга своими качествами» помогают школьникам строить отношения друг с другом и со взрослыми реалистично.

На занятиях учащиеся получают знания о том, как общаться, упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения.

Большое внимание уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

Младший школьник еще находится на той переходной ступени, когда внутреннее лучше обретается через внешнее и получает выход, прежде всего,

через действие. Поэтому занятия по усвоению культуры поведения проводятся, как правило, в форме сюжетно-ролевых игр. Дети с помощью ведущего воспроизводят деятельность взрослых, их взаимоотношения и учатся действовать в соответствии с логикой развертывания событий. Ведущий участвует в играх в качестве одного из действующих лиц; особенно важно это при проведении новой игры. Чтобы игры носили творческий характер, руководство игрой младших подростков осуществляется, чаще всего, в форме советов, предложений и помощи в реализации замысла игры.

В процессе проведения занятий ведущий следит за отношениями участников, старается предупреждать ситуации, ведущие к возникновению конфликтов, и формирует дружеские взаимоотношения среди детей и необходимые личностные качества каждого из них.

На занятиях учащиеся выполняют множество упражнений, носящих учебно-тренировочный характер. Для достижения развивающего эффекта многие игры и упражнения можно включать в занятия неоднократно и повторять в течение курса. Чтобы предотвратить снижение интереса ребят к выполнению одного и того же упражнения (игры), важно, возвращаясь к одному и тому же заданию, вводить усложнения в знакомые сюжеты.

В конце каждого блока занятий учащиеся получают задания на дом. Существенен тот факт, что ребята, получая домашнее задание, имеют возможность обсудить его дома с родителями, закрепить полученные знания и навыки вне школы, подготовиться к восприятию и обсуждению новой темы. На уроках общения у каждого участника имеется возможность успешно выполнить несколько игровых заданий. Это необходимо тем, кто плохо справляется с учебными заданиями на предметных уроках. Мы стараемся, чтобы на наших занятиях каждый ученик мог пережить состояние успешности, обязательное для обретения детьми уверенности в своих силах. Известно, что, только опираясь на уверенность ребят в своих силах, можно ставить перед ними задачи, связанные с преодолением трудностей.

Планируя занятия, важно учитывать не только возрастные закономерности, но и проблемы и поведение конкретных детей. Занятия предполагают определенную взаимосвязь – как в подборе тем, так и в последовательности усвоения учащимися понятий, в приобретении ими навыков общения. Темы занятий могут дублироваться в следующем классе с целью закрепления, расширения и углубления понятий в зависимости от особенностей учащихся конкретного класса.

Цель программы:

сохранение и формирование психологического здоровья детей, психологическая поддержка, формирование положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции, развитие УУД.

Задачи:

Выделение компонентов психологического здоровья позволяет определить следующие задачи психологической поддержки детей:

1. Обучение положительному самоотношению и принятию других людей,

- повышение самооценки. (Л)
2. Обучать распознавать свои чувства и выражать их. (Л)
 3. Обучение рефлексивным умениям, доступным приемам саморегуляции (снимать напряжение, избавляться от злости, раздражительности). (Р)
 4. Формирование потребности в саморазвитии. (Л)
 5. Развивать умения успешно взаимодействовать с окружающим социумом. (К)
 6. Обучать осознанному произвольному построению речевого высказывания. (П)
 7. Развивать у обучающихся компетентность в вопросах нормативного поведения и самостоятельности действий, действий по инструкции. (Р)
 8. Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе. (Л)
 9. Формировать положительную мотивацию к учению, речевую активность у младших школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности. (Л), (К)
 10. Сохранение психологического здоровья.
 11. Ориентация детей на истинные ценности: добро, уважение (пробуждение духовного начала в детях);
 12. Развитие игры у детей (творческий характер игры, ее содействие развитию воображения, мышления, речи ребенка).

Основные методические приемы:

1. **Ролевые игры** построены на понимании необходимости ролевого развития человека для обеспечения психологического здоровья.

Основные нарушения ролевого развития у детей:

- Ролевая ригидность – неумение переходить из роли в роль;
- Ролевая аморфность – неумение принимать любую роль;
- Отсутствие ролевой креативности – неумение продуцировать новые образы, принятие патологических ролей.

Ролевые методы проведения занятий предполагают принятие ребенком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей, противоположных обычным; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

2. **Психогимнастические игры** основываются на теоретических положениях социально-психологического тренинга о необходимости особым образом формировать среду, в которой становятся возможными преднамеренные изменения. Эти изменения могут происходить в состоянии группы как целого, а могут в состояниях и характеристиках отдельных участников. В психогимнастических играх у детей формируются:

- принятие своего имени;
- принятие своих качеств характера;
- принятие своего прошлого, настоящего и будущего;
- принятие своих прав и обязанностей.

3. Коммуникативные игры, используемые в программе, делятся на три группы:

1. Игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание». Играм данной группы уделяется особое внимание, так как обычно человек склонен фиксировать свое внимание, прежде всего, на недостатках другого. Кроме того, многие люди имеют так называемые «запреты на поглаживания», сутью которых является трудность, а иногда и невозможность продуцирования положительных оценок и принятия положительных оценок других людей.

2. Игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения.

3. Игры, обучающие умению сотрудничать.

4. Игры и задания, направленные на развитие произвольности. Важно, чтобы формирование произвольности осуществлялось достаточно осознанно, поэтому вводятся такие понятия, как «хозяин своих чувств» и «сила воли».

5. Игры, направленные на развитие воображения можно разделить на три группы:

1. Вербальные игры представляют собой либо придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации, либо коллективное сочинение сказок, либо подбор различных ассоциаций к какому-либо слову.

2. Невербальные игры предполагают изображение детьми «как можно интереснее», по-своему, того или иного живого существа или неживого предмета.

3. «Мыслительные картинки». Дети закрывают глаза и под музыку (звуки природы: дождя, грома, моря, ветра и т.д.) придумывают картинку, а затем рассказывают ее группе (или рисуют). Задание может усложняться тем, что детям дается определенная тема для картинки (например, тема дружбы) или, помимо звукового, добавляется кинестетический раздражитель (детям дают подержать пушистый хвостик ли кусочек мрамора и т.д.). Мысленная картинка может «оживляться». Автор картинки выбирает детей на роли героев и предметов своей картинки, объясняет им, где стоять, как двигаться, что говорить. По команде «раз, два, три картинка оживи!» герои и предметы картинки начинают двигаться, затем все дети хлопают автору и актерам картинки.

6. Задания с использованием терапевтических метафор.

Главная особенность саморазвития – это то, что личность берет на себя ответственность за свое развитие. Для этого необходимо, чтобы у человека присутствовало знание о своих ресурсах и был доступ к ним, что возможно благодаря использованию терапевтических метафор, поскольку уже в самой

структуре метафоры заложено обращение к ресурсам.

7. Эмоционально-символические методы основываются на представлении К. Юнга и его последователей о том, что формирование символов отражает стремление психики к развитию и превращение символов или образцов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, сочинения рассказов и стихов, лепки, способствует личностной интеграции.

8. Релаксационные методы построены как антипод стресса. В программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, дыхательные и визуально-кинестетические техники.

Метод нервно-мышечной релаксации предполагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела. Из дыхательных техник используются глубокое дыхание и ритмичное дыхание с задержкой.

Визуально-кинестетические техники предполагают использование визуально-кинестетических образов.

Адресат программы: учащиеся 2-х классов.

Второй уровень – формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом.

В результате реализации программы организации внеурочной деятельности ожидается повышение результатов, как личностных, так и предметных, и метапредметных.

Личностные результаты включают

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к обучению и познанию;
- ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества.

Метапредметные результаты включают освоение обучающимися **универсальных учебных действий** (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться:

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям (П);
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения (К);
- определение общей цели и путей её достижения: умение договариваться о

распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (Р,К);

- использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач (К,П).

Требования к подготовке учащихся по предмету

Учащиеся должны научиться:

- понимать и контролировать свои эмоциональные состояния;
- положительному самоотношению и принятию других людей;
- ориентироваться на истинные ценности: добро, уважение и др;
- сотрудничать, сопереживать;
- фантазировать.

II. Содержание курса внеурочной деятельности (34 часа)

1. Вспомним чувства (6 ч)

Мы рады встрече. Понимаем чувства другого. Разные чувства. Мы испытываем разные чувства. Игра-практикум. Мои чувства. Рисуем волшебными красками.

2. Чем люди отличаются друг от друга (14 ч)

Качества людей. Люди отличаются друг от друга своими качествами. Хорошие качества людей. Самое важное хорошее качество. Кто такой сердечный человек. Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком. «Я желаю добра ребятам в классе». Практическое занятие. Коллективный портрет моего класса. Очищаем свое сердце. Какие качества нам нравятся друг в друге. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся. Почему человек сердится? В каждом человеке есть светлые и темные качества.

3. Трудности второклассника (6 ч)

Трудности второклассника в школе, дома, на улице. Школьные трудности. Как с ними справиться. Копилка советов. Домашние трудности. Как с ними справиться. Преодоление трудностей. Коллективная игра.

4. Какой Я - Какой Ты? (8 ч)

Какой Я? Какой ты? Расскажи о себе. Кто Я? Какой Я? Диагностическая работа. Мы разные – но мы вместе! Развивающая игра. Остров детства. Коллективное составление истории. Итоговое занятие. Игра – практикум «Здравствуй, третий класс».

Условия реализации программы:

1. Занятия по программе проводятся в групповой форме (10-12 человек) на базе школы 1 раз в неделю (по 35 - 40 минут).
2. Занятия проводятся в учебном кабинете и игровом уголке.

На занятиях у ребят есть возможность получить конкретные знания, осоз-

нать и решить свои личные проблемы, а также выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

Каждое занятие строится по определенному алгоритму.

Этапы занятия:

Ритуал приветствия.

Разминка - воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности (психогимнастика, музыкотерапия, цветотерапия).

Основное содержание занятия - совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия (игротерапия, сказкотерапия, проигрывание ситуаций, этюды, групповая дискуссия, упражнения с ИЗО средствами).

Рефлексия занятия - оценка занятия.

Ритуал прощания.

Формы и виды контроля.

Основной формой контроля является оформление выставки творческих работ учащихся, групповое изготовление коллажей. А также данные, полученные в результате тематических диагностик.

Приемы и методы изучения:

1. «Беседа о школе» (Т.А.Нежной, Д.Б.Элькониной, А.Л.Венгера).
2. Методика «Цветик-семицветик». Цветопись.
3. Опросник мотивации Н.Г. Лускановой
4. Социометрия.
5. Индекс групповой сплоченности. Методика А.Н. Лутошкина «Какой у нас коллектив»
6. Тест «Лесенка»

III. Тематическое планирование

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1	Вспомним чувства	6			Распознавать свои чувства, анализировать чувства других людей, наблюдать за проявлением своих чувств, рассказывать о проявлениях своих страхов
2	Чем люди отличаются друг от друга	14			Оценивать свои личные качества и их проявления, проводить наблюдения за сходствами и различиями между собой, анализировать особенности проявления своего характера, обмениваться мнениями по поводу различий между одноклассниками
3	Трудности второклассника	6			Характеризовать встречающиеся трудности, оценивать степень их влияния, выбирать приемлемые способы реагирования на стрессы, оказывать помощь одноклассникам в поиске выбора способа поведения в трудной ситуации

4	Какой Я - Какой Ты?	8			Осознавать свою позицию школьника, развивать уверенность в себе, оценивать свое место в коллективе сверстников, демонстрировать в учебной игре правила пользования разными видами коммуникации, оценивать лучшие черты характера
Итого:		34			

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.	Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. – М.: Генезис, 2019	Д
2.	Лабиринт души: Терапевтические сказки / Под ред. Хухлаевой О.В., Хухлаева О.Е. – М.: Академический Проект, 2018.	Д
3.	Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников (психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся 1-4 классов). – М.: «Ось-89», 2006.	Д
4.	Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. – М.: «Глобус», 2007.	Д
5.	Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4 классы). – М.: Генезис, 2014	Д
2. Печатные пособия		
5.	Тематические обучающие карточки	К
3. Технические средства обучения		
6.	CD проигрыватель, персональный компьютер, CD диски	Д
4. Экранно-звуковые пособия		
7.	Слайды соответствующего содержания	Д
5. Игры и игрушки		
8.	Наборы ролевых игр, настольные развивающие игры	К
6. Оборудование класса		
9.	Ученические столы двухместные с комплектом стульев	К
10.	Игровые модули специализированной комнаты	К

Согласовано
 Протокол №1 заседания МО
 учителей начальных классов
 от «27» августа 2022г.
 _____ Проценко Е.В.

Согласовано
 Заместитель директора
 Юрченко О.С.
 « 29 » августа 2022 г.