

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

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 29 августа 2023 года протокол №1  
Председатель \_\_\_\_\_ Сокол И.А.

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

**Срок реализации:** 4 года

**Уровень:** начального общего образования (1-4 классы)

**Количество часов по учебному плану:** 1 час в неделю

**Количество часов в год:** 1кл.–33часа, 2кл.–34часа, 3кл.–34часа, 4кл.–34часа

Составитель: Бульга Ю.Н.  
(педагог-психолог)

2023 год

## I. Пояснительная записка

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

Обучение ребенка в школе - это новый виток его жизни, в этот период меняется социальная ситуация развития. Необходимо начало школьного обучения, как нового этапа развития ребенка, максимально насытить формами эффективного сотрудничества с педагогом и взаимосодействия со сверстниками в доступной игровой форме. Неподготовленность ребенка к школе часто выявляется в ходе первого года обучения; она выражается в повышенной тревожности, страхах, перерастающих в школьные неврозы и, соответственно, проявляющихся в неуспеваемости. Данная программа ориентирована на оказание помощи и поддержки детям младшего школьного возраста, имеющим трудности в формировании познавательной, эмоциональной и коммуникативной сфер, способствует поиску эффективных путей преодоления возникающих трудностей в совместной учебно-игровой деятельности с педагогами и сверстниками. Способствует созданию комфортных условий для успешной адаптации и обучения младших школьников.

Данная программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания 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. На групповых занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

Другая важная задача в работе с **первоклассниками** – способствовать установлению атмосферы дружелюбия. Нужно учитывать, что дети приходят в школу либо из атмосферы домашнего тепла и внимания, либо из детского сада, и все они страдают от смены привычного окружения, от утраты налаженных дружеских контактов. В классе вокруг них много ровесников, но они все чужие, и общение нужно выстраивать заново, а далеко не каждый ребенок легко устанавливает новые привязанности.

**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.

К третьему году обучения детей взрослые обычно удовлетворенно отмечают стабильную способность ребенка выполнять стандартные задания, умение действовать по образцу. Но, как правило, они не замечают, что эти качества утверждаются в ребенке за счет снижения фантазии, изобретательности, оригинальности восприятия. Родители, педагоги и психологи констатируют уровень развития мышления, памяти, внимания детей, упуская из виду упадок его воображения, креативных способностей. Но 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, но при этом «идеал» может полностью разрушиться, уступив место пренебрежительному отношению, своеобразному «нигилизму». Внутреннее отдаление от авторитета учителя может вызвать в душе ребенка 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. Их тоже нужно научиться воспринимать как живых людей со всеми достоинствами и недостатками, не переставая любить. Ребенок привыкает к тому, что самые близкие люди имеют право иногда уставать или сердиться, порой допускают несправедливость, могут нечаянно обидеть, быть невнимательными. 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.

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 – особенная открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают заглянуть туда. Однако взрослые должны помнить, что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт. Именно сейчас с особым успехом

можно помогать ребенку решать его проблемы, влиять на него, деликатно используя это свойство возраста. Поэтому в программу психологических занятий для четвертого класса введены беседы о личностном идеале, чести и достоинстве, об интеллигентности.

Четвертый класс – последний в начальной школе. Ребенок внутренне готовится к переходу в среднюю школу, к более самостоятельной жизни, к новому этапу взросления. Некоторые дети уже в этот период по своим психическим и физиологическим характеристикам приближаются к стадии препубертата (отрочества, предподросткового возраста). Их поведение заметно меняется: дети требуют подчеркнутого уважения к себе со стороны взрослых, настаивают на своих правах, нередко игнорируя обязанности. Поэтому необходимо уделить особое внимание теме «Права и обязанности школьника», которая помогает детям уяснить необходимость равновесия, гармоничного сочетания прав и обязанностей в жизни человека.

К окончанию четвертого школьного года дети должны обогатить представления о собственных способностях и возможностях, составить определенный личностный идеал в качестве внутреннего ориентира поведения и поступков, приобрести способность делать осознанный выбор в сложных ситуациях. Ребенок ощущает свою долю ответственности за все, что с ним происходит, становится более самостоятельным в решении проблем общения и в школьных делах. В психологических занятиях дети этого возраста охотно берут на себя роль ведущего, нередко перенося ее в реальную жизнь. Многие дети любят принимать участие в делах друзей, стараясь помочь им в трудной ситуации, оказать психологическую поддержку. Поэтому в четвертом классе более полно учитывается детская инициатива, сами дети играют активную роль в организации занятий, предполагается свободный выбор форм и приемов работы.

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 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.

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.

**Актуальность** и социальная значимость данного курса состоит в том, что он призван помочь растущему человеку в постижении норм человеческих отношений и на основе их искать путь самовоспитания, саморазвития. Курс предполагает активное

включение в творческий процесс учащихся, родителей и классного руководителя.

Исходя из этого первой темой, изучаемой на занятиях кружка, является тема «Я школьник», которая включает занятия, посвященные знакомству со школой, с учениками своего класса, привыканию к требованиям обучения.

Занятия, включенные во вторую тему «Трудности первоклассника (второклассника, третьеклассника)» нацелены на осознание детьми своих трудностей, закрепление способности адекватно анализировать и самостоятельно решать свои школьные трудности.

Третья тема «Мои чувства» помогает детям научиться понимать и контролировать свои эмоциональные состояния, генерировать положительные эмоции, создавать ситуации для позитивных проявлений в общении детей друг с другом.

Младший школьный возраст - подходящее время для продуктивной работы с детскими страхами и тревогами. Нормальные возрастные страхи, связанные с вхождением ребенка в новую среду и с изменением образа жизни, могут при надлежащих психологических воздействиях снижаться и изживаться, что исключает риск их перерастания в стойкие невротические фобии. Упражнения, связанные с темой «Страх», помогают также выявлять детей с наиболее выраженными страхами и работать с ними индивидуально.

### **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. Развитие игры у детей (творческий характер игры, ее содействие развитию воображения, мышления, речи ребенка). (П, К)

Кроме вышеизложенных задач присутствуют еще и следующие:

- психологическая поддержка;
- сохранение психологического здоровья;
- способствовать обретению гармонии и баланса (гармония между различными сторонами человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими т.п., а так же гармония между человеком и окружающими людьми, природой);
- ориентация детей на истинные ценности: добро, уважение (пробуждение духовного начала в детях);
- этическое воспитание детей.

## **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.

Первый уровень – приобретение школьником социальных знаний, повышение уровня школьной мотивации, развитие коммуникативной компетентности детей, понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Показателем успешности первого года психологических занятий является в первую очередь налаженная атмосфера свободного, раскованного общения детей друг с другом и с ведущим. Дети привыкают говорить о себе, о своих чувствах, желаниях, проблемах открыто и доверительно. Дети должны быть уверены, что их искренность не повредит им, не будет осмеяна, не повлечет за собой никаких негативных оценок, и только тогда появится возможность постепенного перерастания доверительных отношений в сферу обычных школьных и домашних взаимодействий.

В целом за первый год обучения ребенок делает огромные шаги не только в интеллектуальном развитии, но и в адаптации к незнакомому, первоначально чужому миру школы. Миру, в котором ему предстоит прожить 11 важнейших (с точки зрения становления личности) лет своей жизни.

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

**Личностные** результаты включают:

1. формирование уважительного отношения к иному мнению;
2. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
3. принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
4. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, на основе представлений о нравственных нормах,
5. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
6. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
7. сформированность мотивации к обучению и познанию;
8. сформированность основ гражданской идентичности.

**Метапредметные** результаты включают освоение обучающимися **универсальных учебных действий** (познавательных, регулятивных и коммуникативных),

обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

**Метапредметные результаты должны отражать:**

1. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера (П);
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата (Р);
3. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха (Р);
4. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии (П);
5. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач (К,П);
6. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий (К);
7. умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (К);
8. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества (К);

**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.

Выпускник начальной школы получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь одноклассникам.

Выпускник получит возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Личностные универсальные учебные действия.

У выпускника начальной школы будут сформированы:

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов



требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать аналогии.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности**

*1 класс (33 часа)*

### **1. Я – школьник (14ч)**

Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Что такое дружба. Мои друзья в классе. Я умею дружить. Мой учитель. На кого я похож. Мои успехи в школе. Моя «учебная» сила. Мои способности. Самооценка.

### **2. Трудности первоклассника (3ч)**

Копилка трудностей первоклассника. Школьные трудности. Домашние трудности.

### **3. Мои чувства (16ч)**

Радость. Что такое мимика. Радость. Как ее доставить другому человеку. Жесты. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Грусть. Страх. Страх, его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его

преодолеть. Тревожность. Гнев. С какими чувствами он дружит? Может ли гнев принести пользу? Обида. Разные чувства. Итоговое занятие.

*2 класс (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».

*3 класс (34 часа)*

**1. Я – фантазер (10 ч)**

Я - третьеклассник. Кого можно назвать фантазером? Я умею фантазировать! Мои сны. Я умею сочинять! Мои мечты. Фантазии и ложь. Рисуем волшебными красками. Фантазии в рисунке. Фантазии в пластилине.

**2. Я и моя школа (7 ч)**

Я и моя школа. Я в школе. Диагностика школьной мотивации. Что такое лень? Я и мой учитель. Я и мой учитель. Подарок учителю. Школа и мое самочувствие. Как справляться с «Немогучками».

**3. Я и мои родители (3 ч)**

Я и мои родители. Я умею просить прощения. Почему родители наказывают детей?

**4. Я и мои друзья (7 ч)**

Настоящий друг. Умею ли я дружить? Трудности в отношениях с друзьями. Трудное чувство – дружба. Психологический тренинг. Ссора и драка. Вместе весело дружить. Игра – тренинг.

**5. Что такое сотрудничество (7 ч)**

Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа? Игра – практикум. Коллективное панно. Итоговое занятие.

*4 класс (34 часа)*

**1. Кто я? Мои силы, мои возможности (12 ч)**

Мое лето. Кто я? Какой я - большой или маленький? Мои способности. Мои интересы. Мой выбор, мой путь. Мой внутренний мир. Мой темперамент. Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира. Кого я могу впустить в свой внутренний мир? Мои идеалы. Что значит верить?

**2. Я расту, я изменяюсь (3 ч)**

Мое детство. Важные события моей жизни. Я изменяюсь.

### **3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? (6 ч)**

Мое будущее. Планирование. Моя профессия. Хочу вырасти здоровым человеком! Что такое здоровый образ жизни? Мои хорошие привычки.

### **4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? (4 ч)**

Кто такой интеллигентный человек? Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что такое идеальное Я? Моя самооценка.

### **5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? (9 ч)**

Кто такой свободный человек? Права и обязанности школьника. Что такое «право на уважение»? Права и обязанности. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Конфликт: плюсы и минусы. Как разрешать конфликты мирным путем? Игра-практикум. Умеем ли мы спорить? Итоговое занятие.

#### **Условия реализации программы:**

Занятия по программе проводятся в групповой форме (10-12 человек) на базе школы 1 раз в неделю (по 35-40 минут).

Занятия проводятся в 2-х кабинетах: учебном и игровом.

На занятиях у ребят есть возможность получить конкретные знания, осознать 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. Методика «Домики».
2. «Беседа о школе» (Т.А.Нежной, Д.Б.Элькониной, А.Л.Венгера).
3. Методика «Цветик-семицветик». Цветопись.
4. Опросник мотивации «Беседа о школе» (Т.А.Нежной, Д.Б.Элькониной, А.Л.Венгера)
5. Социометрия.
6. Выявление характера атрибуции успеха/неуспеха
7. «Ваза с яблоками» (модифицированная проба Ж.Пиаже)
8. Индекс групповой сплоченности. Методика А.Н. Лутошкина «Какой у нас коллектив».
9. Опросник Н. Г.Лускановой "Оценка уровня школьной мотивации»
10. Тест школьной тревожности Филлипса
11. Методика «Исправь ошибки»
12. Стандартизированная методика для определения уровня умственного развития младших школьников Э. Ф. Замбацьявичене
13. Анкета «Оцени поступок» (дифференциация конвенциональных и моральных норм по Э.Туриелю в модификации Е.А.Корчагиной и О.А.Карабановой)
14. Методика КТО Я? (модификация методики Куна)
15. Методика «Кто прав?» (Цукерман Г.А.)

### III. Тематическое планирование

1 класс

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		Характеристика основных видов деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1.	Я – школьник	14	10	4	<b>Осознавать</b> свою позицию школьника, <b>развивать</b> уверенность в себе, <b>оценивать</b> свое место в коллективе сверстников
2.	Трудности первоклассника	3	1	2	<b>Характеризовать</b> встречающиеся трудности, <b>оценивать</b> степень их влияния, <b>выбирать</b> приемлемые способы реагирования на стрессы
3.	Мои чувства	16	10	6	<b>Распознавать</b> свои чувства, <b>анализировать</b> чувства других людей, <b>наблюдать</b> за проявление своих чувств, <b>рассказывать</b> о проявлениях своих страхов
Итого:		33			

2 класс

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1	Вспомним чувства	6			<b>Распознавать</b> свои чувства, <b>анализировать</b> чувства других людей, <b>наблюдать</b> за проявлением своих чувств, <b>рассказывать</b> о проявлениях своих страхов
2	Чем люди отличаются друг от друга	14			<b>Оценивать</b> свои личные качества и их проявления, <b>проводить</b> наблюдения за сходствами и различиями между собой, <b>анализировать</b> особенности проявления своего характера, <b>обмениваться</b> мнениями по поводу различий между одноклассниками

3	Трудности второклассника	6			<b>Характеризовать</b> встречающиеся трудности, <b>оценивать</b> степень их влияния, <b>выбирать</b> приемлемые способы реагирования на стрессы, <b>оказывать</b> помощь одноклассникам в поиске выбора способа поведения в трудной ситуации
4	Какой Я - Какой Ты?	8			<b>Осознавать</b> свою позицию школьника, <b>развивать</b> уверенность в себе, <b>оценивать</b> свое место в коллективе сверстников, <b>демонстрировать</b> в учебной игре правила пользования разными видами коммуникации, <b>оценивать</b> лучшие черты характера
Итого:		34			

*3 класс*

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудитор ные	Внеауди торные	
1	Я - фантазер	10			<b>Анализировать</b> свою способность к фантазированию, свое чувство юмора, <b>осознавать</b> ценность умения фантазировать, <b>раскрывать</b> свои креативные способности
2	Я и моя школа	7			<b>Осознавать</b> свою позицию школьника, <b>обмениваться</b> мнениями по поводу различий между одноклассниками, <b>оценивать</b> свои личные качества и их проявления, <b>проводить</b> наблюдения за чувствами в отношении учителя, <b>принимать</b> учителя и его требования
3	Я и мои родители	3			<b>Осознавать</b> требования родителей, <b>сопоставлять</b> их со своими возможностями и желаниями, <b>анализировать</b> ситуации конфликтов, <b>выбирать</b> приемлемые способы разрешения конфликтов с родителями

4	Я и мои друзья	7			<b>Осознавать</b> качества настоящего друга, <b>оценивать</b> свое место в коллективе сверстников, <b>развивать</b> уверенность в себе, <b>анализировать</b> собственное умение дружить
5	Что такое сотрудничество	7			<b>Демонстрировать</b> в учебной игре правила пользования разными видами коммуникации, <b>характеризовать</b> встречающиеся трудности, <b>выбирать</b> способы эффективного сотрудничества
Итого:		34			

*4 класс*

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1	Кто я? Мои силы, мои возможности	12			<b>Оценивать</b> свои способности, <b>проводить</b> наблюдения за сходствами и различиями между собой, <b>анализировать</b> свои возможности, <b>осознать</b> свою уникальность и неповторимость
2	Я расту, я изменяюсь	3			<b>Анализировать</b> происходящие изменения, <b>планировать</b> цели и пути самоизменения
3	Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	6			<b>Осознавать</b> возможные варианты своего будущего, <b>развивать</b> уверенность в себе, <b>оценивать</b> свое место в коллективе сверстников
4	Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?	4			<b>Сформировать</b> представление об идеале, <b>оценивать</b> свои лучшие черты
5	Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?	9			<b>Оценивать</b> степень своей личной свободы, <b>осознавать</b> свободу другого, <b>выбирать</b> приемлемые способы поведения, <b>анализировать</b> , <b>принимать</b> права других людей, <b>обобщать</b> то новое, что усвоено
Итого:		34			

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

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
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
<b>2. Печатные пособия</b>		
6.	Тематические обучающие карточки	К
<b>3. Технические средства обучения</b>		
7.	CD проигрыватель, персональный компьютер, CD диски	Д
<b>4. Экранно-звуковые пособия</b>		
8.	Слайды соответствующего содержания	Д
<b>5. Игры и игрушки</b>		
9.	Наборы ролевых игр, настольные развивающие игры	К
<b>6. Оборудование класса</b>		
10.	Ученические столы двухместные с комплектом стульев	К
11.	Игровые модули специализированной комнаты	К

**Список учебно-методической литературы, рекомендуемой для педагога**

1. Клюева Н.В., Филиппова Ю.В. Общение. – Ярославль: Академия развития: Академия холдинг, 2001.
2. Клюева Н.В. Психолог и семья: диагностика, консультации, тренинг. – Ярославль: Академия развития: Академия холдинг, 2001.
3. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990.

Согласовано  
 Протокол №1 заседания МО  
 учителей начальных классов  
 от «25» августа 2023г.  
 \_\_\_\_\_ Проценко Е.В.

Согласовано  
 Заместитель директора по УВР  
 \_\_\_\_\_ Юрченко О.С.  
 « 28 »августа 2023 г.