

Согласованно

Зам. Директора по ВР

_____ Н.В. Ильина

Утверждаю

Директор МАОУ «Средняя школа № 1»

_____ С. В. Беликов

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №1»

Петропавловск – Камчатского городского округа

программа внеурочной деятельности по психологии для начальной школы

Тропинка к своему Я

на 2023 – 2024 учебный год

к УМК (автор, издательство, год издания): «Тропинка к своему Я» к. п. н. О.В.Хухлаевой, Москва,2001.

Общее количество часов: 35 часов

Количество часов в неделю: 1 час

Класс: 5

Составитель программы:

И.В.Мазурова

Педагог – психолог

Пояснительная записка

Тропинка к своему Я

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва,2001.

Программа разработана с учетом обновленных ФГОС.

Программа предназначена для обучающихся 5 классов.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса.

Предлагаемая программа психологических занятий школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях

- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния
- способность справляться со страхами, обидами, гневом
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам
- умение справляться с негативными эмоциями
- стремление к изучению своих возможностей и способностей
- успешная адаптация в социуме.

Цель курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к среднему звену школьной жизни.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Описание места предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается детьми семи лет по одному часу в неделю (37 ч. в год).

Общая характеристика предмета:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента:

аксиологический (связанный с сознанием), **инструментально-технологический и потребностно-мотивационный**.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

Формы организации учебного процесса:

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

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

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.

Содержание программы

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

Пятый класс

Раздел 1. Мои чувства (16 часов)

Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.

Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника.

Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты –наши первые помощники в общении.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.

Как справиться с гневом?

Может ли гнев принести пользу?

Разные чувства . Как можно выразить свои чувства?

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (5 часов)

Что такое качества людей и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие –нет?

Как мы видим друг друга?

Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга.

В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество.

Кто такой сердечный человек.

Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?

Раздел 3. Какой Я – какой Ты (8 часов)

Люди отличаются друг от друга своими качествами. У каждого человека есть много разных положительных качеств.

Как научиться находить положительные качества у себя?

Как правильно оценить себя?

Как распознать положительные качества у других людей?

Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания. А это важно при общении с окружающими.

Какие качества нужны для дружбы?

Раздел 4. Трудности пятиклассника (6 часов)

Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?

Какие я знаю способы борьбы с трудностями: обратиться за помощью, вспомнить свой прошлый опыт, договориться, изменить своё отношение к проблеме, понять, что трудности встречаются в жизни всех первоклассников. Главное- помнить, что я живу среди людей, и каждый мой поступок и желание отражается на людях, где бы я ни находился: в школе, дома, на улице.

Учебно - методическое обеспечение программы

Ведение курса психологических занятий обеспечивается следующими пособиями:

1.О.В.Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников.

Москва, «Генезис», 2011.

Тематическое планирование

Раздел 1. Мои чувства (занятия 1 – 13)

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | Характеристика деятельности учащихся | Примечания | Универсальные учебные действия (УУД) |
|-------|---|------------------|---|---|---|
| 1. | Знакомство. Введение в мир психологии | 1 | Познакомиться с новым предметом, учителем и одноклассниками. | Беседа «Введение в мир психологии» Упр. « Знакомство», «Имя оживает», «Рисунок имени», «Зоопарк», «Зайчик испугался-зайчик рассмеялся», «Собираем добрые слова», «Передай сообщение», «Пойми меня», «Страшное и смешное», «Придумай весёлый конец». | Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками. Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха, гнева. |
| 2. | Радость. Что такое мимика | 1 | Познакомиться с понятиями «мимика», «жесты», «эмоции», «чувства». | | |
| 3. | Радость. Как её доставить другому человеку. | 2 | Описывать свои чувства и состояние и сравнивать их с чувствами партнёров по | | |
| 4. | Жесты. | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----|---------------------------------------|---|--|--------------------|--|
| 5. | Радость можно передать прикосновением | 1 | общению. Осваивать правила общения со сверстниками. | Работа со сказкой. | Доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах. |
| 6. | Радость можно подарить взглядом | 1 | | | |
| 7. | Страх. | 1 | | | |
| 8 | Страх. Его относительность | 1 | | | |
| 9. | Как справиться со страхом. | 2 | | | |
| 10 | Гнев. С какими чувствами он дружит? | 1 | | | |
| 11 | Как справиться с гневом? | 1 | | | |
| 12. | Может ли гнев принести пользу? | 1 | | | |
| 13 | Разные чувства. | 3 | | | |

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (занятия 14 – 17)

| | | | | | |
|----|----------------|---|-------------------------------------|---|--|
| 14 | Качества людей | 1 | Познакомиться с понятием «качества» | Упр. «Отношения», «Придумай и отгадай», «Снежная королева», | Извлекать с помощью учителя необходимую информацию из текста |
|----|----------------|---|-------------------------------------|---|--|

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| 15 | Люди отличаются друг от друга своими качествами | 2 | людей» Анализировать свои поступки и поступки других людей и учиться объяснять их с помощью учителя. | «Ладощка», «Мы похожи -мы отличаемся». Работа со сказкой. | сказки. Учиться исследовать свои качества и свои особенности. |
| 16 | В каждом человеке есть «светлые» и «тёмные» качества | 1 | Работать с пословицами о лучших человеческих качествах. | | |
| 17 | Как мы видим друг друга | 1 | | | Учиться работать в парах. |

Раздел 3. Какой Я – какой Ты? (занятия 18 – 21)

| | | | | | |
|----|-----------------|---|---|--|---|
| 18 | Какой Я? | 2 | Описывать своё настроение. Учиться правильно выражать свои чувства в общении с другими людьми. | Разминка «Противоположные чувства» Упр. «Психологическая разгадка», «Цыганка», «Заяц-Хваста». Работа со сказкой. | Уметь оценивать свой результат с помощью учителя. Учиться находить положительные качества у себя и у других людей. Учиться договариваться и уважать разные мнения |
| 19 | Мой автопортрет | 1 | | | |
| 20 | Моё настроение | 1 | | | |
| 21 | Какой ты? | 2 | | | |
| 22 | Я и другие | 2 | | | |

Раздел 4. Трудности пятиклассника (занятия 22-26)

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|
| 23 | Трудности пятиклассника в школе, дома, на улице. | 1 | <p>Осваивать правила поведения в разных ситуациях: в школе, дома, на улице, в общественных местах.</p> <p>Работать с иллюстрациями. Находить необходимую информацию.</p> <p>Моделировать ситуацию.</p> | <p>Разминка «Разнообразие характеров».</p> <p>Упр. «Копилка трудностей», «Театр».</p> <p>Рисование «Трудные ситуации первоклассника».</p> <p>Работа со сказкой.</p> <p>Конкурс достижений.</p> | <p>Учиться осознавать свои трудности и стремиться преодолевать их.</p> <p>Учиться рассуждать, строить логические умозаключения.</p> <p>Уметь договариваться и приходить к общему решению.</p> |
| 24 | Школьные трудности | 1 | | | |
| 25 | Домашние трудности | 1 | | | |
| 26 | На улице (поведение и общение) | 1 | | | |
| 27 | В магазине (поведение в общественных местах) | 1 | | | |
| 28 | Итоговое занятие | 1 | | | |

Календарно – тематическое планирование

| № | Дата | Тема урока (Развиваемые психологические процессы) | Количество часов | Краткое содержание (Цель) |
|----|----------------------|--|------------------|--|
| 1. | 02.09.22 | Знакомство. Введение в мир психологии | 1 | Познакомиться с новым предметом, учителем и одноклассниками. |
| 2 | 09.09.22 | Радость. Что такое мимика | 1 | Познакомиться с понятиями «мимика», «жесты», «эмоции», «чувства». |
| 3 | 16.09.22 23.09.22 | Радость. Как её доставить другому человеку. | 2 | Описывать свои чувства и состояние и сравнивать их с чувствами партнёров по общению. Осваивать правила общения со сверстниками |
| 4 | 30.09.22 | Жесты. | 1 | |
| 5 | 07.10.22 | Радость можно передать прикосновением | 1 | |
| 6 | 14.10.22 | Радость можно подарить взглядом | 1 | |
| 7 | 21.10.22 | Страх. | 1 | |
| 8 | 04.11.22 | Страх. Его относительность | 1 | |
| 9 | 11.11.22 | Как справиться со страхом. | 1 | |

| | | | |
|----|----------------------------------|--|---|
| 10 | 18.11.22 | Гнев. С какими чувствами он дружит? | 1 |
| 11 | 25.11.22 | Как справиться с гневом? | 1 |
| 12 | 02.12.22 | Может ли гнев принести пользу? | 1 |
| 13 | 09.12.22 16.12.22 23.12.22 | Разные чувства. | 3 |
| 14 | 13.01.23 | Качества людей | 1 |
| 15 | 20.01.23 | Люди отличаются друг от друга своими качествами | 1 |
| 16 | 27.01.23 | В каждом человеке есть «светлые» и «тёмные» качества | 1 |
| 17 | 03.02.23 | Как мы видим друг друга | 1 |
| 18 | 10.02.23 17.02.23 | Какой Я? | 2 |

Познакомиться с понятием «качества людей»

Анализировать свои поступки и поступки других людей и учиться объяснять их с помощью учителя.

Работать с пословицами о лучших человеческих качествах.

| | | | |
|----|----------------------|--|---|
| 19 | 24.02.23 | Мой автопортрет | 1 |
| 20 | 03.03.23 | Моё настроение | 1 |
| 21 | 10.03.23 17.03.23 | Какой ты? | 2 |
| 22 | 24.03.23 07.04.23 | Я и другие | 2 |
| 23 | 14.04.23 | Трудности пятиклассника в школе, дома, на улице. | 1 |
| 24 | 21.04.23 | Школьные трудности | 1 |
| 25 | 28.04.23 | Домашние трудности | 1 |

Описывать своё настроение.

Учиться правильно выражать свои чувства в общении с другими людьми.

Осваивать правила поведения в разных ситуациях: в школе, дома, на улице, в общественных местах.

Работать с иллюстрациями.
Находить необходимую информацию.

Моделировать ситуацию

| | | | |
|----|----------------------|--|---|
| 26 | 05.05.23 | На улице (поведение и общение) | 1 |
| 27 | 12.05.23 | В магазине (поведение в общественных местах) | 1 |
| 28 | 19.05.23 26.05.23 | Итоговое занятие | 2 |