

# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

## «Средняя общеобразовательная школа п. Пеледуй»

---

**Рассмотрено и согласовано**  
**на заседании**  
МО учителей  
начальных классов  
Руководитель МО Незнамова  
З.И.  
«\_\_» августа 20\_\_ г.

**«Согласовано»**  
Заместитель директора  
начальных классов  
по УВР  
п. Пеледуй  
Якунина Т.В.  
\_\_\_\_\_  
«\_\_» сентября 20\_\_ г.

**«Утверждаю»**  
Директор МБОУ СОШ  
п. Пеледуй  
Синюкова И.Г.  
\_\_\_\_\_  
«\_\_» сентября 20\_\_ г.

## Программа

по внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»  
для третьих классов

**Исполнитель:**

**Захарова Людмила Сергеевна,**

Педагог-психолог МБОУ СОШ

п. Пеледуй

п. Пеледуй

**Пояснительная записка**

## Тропинка к своему Я

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

Программа предназначена для обучающихся 1-4 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. В особой ситуации риска находятся младшие

школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. 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 младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к 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 с 1 по 4 класс:

1. Первые классы один час в неделю (33 уч. недель)
2. Вторые классы один час в две недели (18 уч. недель)
3. Третьи классы – один час в три недели (12 уч. недель)
4. Четвертые классы – один час в три недели (12 уч. недель)

## **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).

### 3 класс

*Регулятивные УУД:*

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
- извлекать необходимую информацию из текста
- определять и формулировать цель в совместной работе
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого
- соотносить результат с целью и оценивать его.

*Познавательные УУД:*

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию
- адекватно воспринимать оценку учителя

### *Коммуникативные УУД:*

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
- учиться контролировать свою речь и поступки
- учиться толерантному отношению к другому мнению
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей
- формулировать своё собственное мнение и позицию
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологический тренинг.

### **Содержание программы**

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

#### **Третий класс**

##### **Раздел 1. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (7 часов)**

Я – третьеклассник. Как я изменился за лето?

Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми.

Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным.

Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?

##### **Раздел 2. Умение владеть собой (5 часов)**

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают?

Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»?

Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают?

Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях

### **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.

2.Р.В.Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.

### **Тематическое планирование**

#### **Третий класс**

#### **Раздел 1. Я – фантазер (занятия 1 - 7)**

1.	Я – третьеклассник	1	Передавать внутренние черты характера через выразительные движения, позы.  Моделировать положительные черты характера.	Разминка «Запретный номер».  Этюды «Эгоист», «Злюка».  Игры на расслабление «Кулачки», «Штанга», «Пружинки»	Осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением (Р)  Планировать своё действие в соответствии с поставленной	6.09	
2.	Кого можно назвать фантазером	1				27.09	
3.	Я умею фантазировать	1				18.10	
4.	Мои сны	1				15.11	
5.	Я умею сочинять	1				6.12	
6.	Мои мечты	1				10.01	

7.	Фантазии и ложь	1			задачей(П) Контролировать свою речь и поступки(К)	31.01	
----	-----------------	---	--	--	--	-------	--

## Раздел 2. Я и моя школа

(занятия 8 – 12)

8.	Я и моя школа	1	Работать с литературными текстами.  Объяснять и обосновывать сделанный выбор.  Моделировать и оценивать своё поведение в различных ситуациях	Разминка « Чувства и ассоциации».  Упр. « Агрессивные чувства», «Изобрази ситуацию».  Работа с текстами литературных произведений.	Извлекать необходимую информацию из текста(Р)  Учиться наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять (П)  Учиться толерантному отношению к другому мнению (К)	21.02	
9.	Что такое лень?	1				14.03	
10.	Я и мой учитель	1				11.04	
11.	Как справиться с «немогучками»	1				2.05	
12.	Итоговое занятие	1				23.05	

### Список литературы.

1. Психология младшего школьника: учебник/под редакцией члена-корреспондента РАО А.А. Реан. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 480 С. – (Психология - лучшее).
2. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе — М.: Генезис, 2006. — 385 с.
3. Цветкова С.Л. Живая психология: Методическое пособие. – Якутск: ГБОУ «РЦ ПМСС» МО РС(Я), 2014. – 64 с.
4. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с учащимися. – 2-е изд., М.: Генезис, 2010. – 208с.