

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 20» ГОРОДА НОРИЛЬСКА

РАССМОТРЕНО  
на заседании НМС  
протокол № 1  
от « 30 » августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по ВР  
Т.П.Хвостова  
« 30 » 08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «СПШ № 20»  
Е.В.Руденко  
« 30 » 08 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Тропинка к своему «Я»**  
(социальная направленность)  
на 2024-2025 учебный год

Составила педагог-психолог

Киселева О.И.

г.Норильск  
2024г.

## Оглавление

### **1. Основная характеристика программы**

1.1 Пояснительная записка..... 3

1.2 Цель и задачи программы.....3

1.3 Содержание программы.....4

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1 Тематическое планирование... .....6

2.2. Форма организации.....7

**Список используемых источников.....8**

### **Пояснительная записка**

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

Программа предназначена для обучающихся 2 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. Учит 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 в 2 классе по одному часу в неделю (34ч. 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

### **Содержание программы**

Содержание программы для 2 класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

#### **Раздел 1. Вспомним чувства (4часа)**

- Мы рады встрече.
- Понимаем чувства другого.
- Мы испытываем разные чувства.

#### **Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга? (22 часа)**

- 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.
- Очищаем свое сердце.
- Какие качества нравятся друг другу.
- Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.
- Люди отличаются друг от друга своими качествами.
- В каждом человеке есть светлые и темные качества.

### **Раздел 3. Какой Я – Какой ты. (8 часов)**

- Какой Я?
- Какой ты?
- Трудности второклассника в школе, дома, на улице.
- Школьные трудности.
- Домашние трудности.

#### **Коррекционная направленность предмета**

Данная программа программы способствует достижению учеником личностных и метапредметных результатов. Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий.

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

*Регулятивные УУД:*

- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников;
- учиться прогнозировать последствия своих поступков;
- определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя;
- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации;
- строить речевое высказывание в устной форме.

*Познавательные УУД:*

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото);
- делать выводы в результате совместной работы в группе;

- учиться графически оформлять изучаемый материал;
- моделировать различные ситуации;
- усваивать разные способы запоминания информации.

*Коммуникативные УУД:*

- учиться позитивно проявлять себя в общении;
- учиться договариваться и приходить к общему решению;
- учиться понимать эмоции и поступки других людей;
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов.

### Тематическое планирование

№ занятия	Темы	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Вспомним чувства (4 часа)</b>			
1 2	Мы рады встрече.	2	Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека. Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.
3	Понимаем чувства другого.	1	
4	Мы испытываем разные чувства.	1	
<b>Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга? (22 часа)</b>			
5 6	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	2	Познакомить детей с понятием «качества людей». Исследование своих качеств и особенностей. Формирование позитивного отношения к своему «Я». Повышение уверенности в себе.
7 8	Хорошие качества людей.	2	
9 10	Самое важное хорошее качество.	2	
11 12	Кто такой сердечный человек.	2	
13 14	Кто такой доброжелательный человек.	2	
15 16	Трудно ли быть доброжелательным человеком.	2	
17 18	Я желаю добра ребятам в классе.	2	
19 20	Очищаем свое сердце.	2	
21 22	Какие качества нравятся друг	2	

	другу.		
23 24	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	2	
25 26	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	2	
<b>Раздел 3. Какой Я – Какой ты. (8 часов)</b>			
27 28	Какой Я?	2	Формирование позитивного отношения к своему «Я». Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.
29 30	Какой ты?	2	
31 32	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	2	
33	Школьные трудности.	1	
34	Домашние трудности.	1	

### **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, итоговая диагностика.

### Литература

1. Андрианов М. А. Философия для детей (в сказках и рассказах) Минск, Современное слово, 2014 г. – 280 с.
2. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Второй год обучения)/Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2012г.-168с.
3. Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 класса/ Под ред. С.В.Кривцовой.-М.:Генезис, 2014.-248 с.
4. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.:Издательство ГНОМ иД, 2012. – 160с.
5. Сартан П.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: Сфера, 2013. – 128с.
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис, 2015. – 344с.