

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Купино муниципального района Безенчукский Самарской области

Проверено зам. директор по УВР Ефремова А.И. Протокол № 7 от «30» августа 2023г.	УТВЕРЖДАЮ директор ГБОУ ООШ с. Купино Пр. №140-од от 30.08.2023г. _____ Климова Л.В.
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) « Тропинка к своему Я » Класс 1- 4

Количество часов по учебному плану: 1 класс 33 ч (1 ч в неделю)

2- 4 класс 34 ч (1 ч в неделю)

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов

Протокол №1 от «30» августа 2023г.

Председатель МО Хархавкина М.Г.

1. Пояснительная записка

В современном образовании все более углубляется противоречие между знаниями растущего человека о закономерностях развития природы и общества и отсутствием систематических знаний о закономерностях психического и личностного развития самого человека, во взаимодействие с окружающим миром. Учащиеся разного возраста пытаются как-то разобраться в самих себе. Но их интерес к самопознанию превышает их возможности познать себя, так как никакими сведениями о богатстве или бедности внутреннего мира, о психологических особенностях человека они не располагают. Отсюда неадекватные способы познания себя и других, неудовлетворенность этим познанием, неопределенность в оценках, самооценках, намерениях и т. д.

Курс «Тропинка к своему Я» поможет ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение на начальных этапах школьного образования, когда основные свойства познавательной деятельности и качества личности находятся в периоде своего осмысленного становления.

Работа по программе проводится в рамках социального и духовно-нравственного развития и воспитания школьников, которая является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

Программа курса разработана на основе программы О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я» и представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арттерапии, групповые дискуссии.

Актуальность программы

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. Формирование психологического здоровья.
3. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
4. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
5. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
6. Предупреждение и снижение тревожности и страхов детей.
7. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
8. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
9. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.
10. Формировать терпимость к мнению собеседника.

Основные формы работы

Занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу.

Формы организации занятий: проект, занятие-диспут, интегрированное занятие, занятие-праздник, тесты, рисунок, урок-беседа, экскурсия, просмотр видеофильма, игра.

2. Общая характеристика курса «Тропинка к своему Я»

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

Принципы реализации программы курса

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
2. Принцип доступности от уровня психологических особенностей ребёнка.
3. Принцип наглядности - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игра подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
4. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
5. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей старшего дошкольного возраста.

6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Описание места курса «Тропинка к своему Я» в учебном плане

В соответствии с учебным планом лицея предмет внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» изучается с 1 по 4 класс. Занятия проводятся со всем классом. Общий объем учебного времени составляет 138 часов (33 недели в 1 классе и 34 недели во 2-4 классах по 1 часу в неделю).

4. Описание ценностных ориентиров содержания курса «Тропинка к своему Я»

Одним из **результатов** освоения курса «Тропинка к своему Я» является осмысление и интериоризация (присвоение) учащимися системы ценностей.

- Ценность добра – осознание себя как части мира.
- Осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).
- Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
- Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.
- Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.
- Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремленности, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду.
- Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства.
- Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

5. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»

1 класс

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.

2 класс

Регулятивные УУД:

- учиться рефлексировать 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

3 - 4 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.

Планируемые результаты освоения курса «Тропинка к своему Я»

В результате изучения данного курса на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения, тексты, овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- 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;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, 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;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- 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;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

6. Содержание, формы организации и виды деятельности курса «Тропинка к своему Я»

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы, формы проведения и виды деятельности учащихся.

Первый класс

Раздел 1. Мои чувства (14 часов)

Форма работы: урок-беседа, рисунок, занятие-диспут, игра, интегрированное занятие, просмотр видеофильма

Характеристика видов деятельности:

Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками .(Р)Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха.

гнева.(П)Доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах (К)

- 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 (6 часов)

Форма работы: тесты

Характеристика видов деятельности:

Извлекать с помощью учителя необходимую информацию из текста сказки.(Р)

Учиться исследовать свои качества и свои особенности(П)

Учиться работать в парах (К)

- 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)

Форма работы: урок-беседа, проект

Характеристика видов деятельности:

Уметь оценивать свой результат с помощью учителя(Р) Учиться находить положительные качества у себя и у других людей(П) Учиться договариваться и уважать разные мнения (К)

- 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 первоклассника (5 часов)

Форма работы: экскурсия, рисунок, занятие-диспут

Характеристика видов деятельности:

Учиться осознавать свои трудности и стремиться преодолевать их (Р)

Учиться рассуждать, строить логические умозаключения(П)

Уметь договариваться и приходить к общему решению(К)

- 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.

Второй класс.

Раздел 1. Я – фантазёр (10 часов)

Форма работы: рисунок, урок-беседа

Характеристика видов деятельности: Строить речевое высказывание в устной форме(Р)

Осознавать ценность умения фантазировать(П)

Учиться выполнять разные роли(К)

- Я – второклассник. Что интересно второкласснику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы?
- Школа моей мечты - какая она?
- Что такое фантазия и зачем она нужна человеку?
- Все ли дети умеют фантазировать? Нужно ли учиться фантазировать? Кого можно назвать фантазёром?
- Мои сны: что в них правда, а что –фантазии?
- Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии.
- Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.

Раздел 2. Я и моя школа (9 часов)

Форма работы: занятие-диспут, просмотр видеофильма

Характеристика видов деятельности:

Учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников(Р)

Осознавать ценность умения фантазировать(П)

Осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией(К)

- Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Какие чувства вызывают у учеников школьные занятия? Когда ученики любят учителя? Когда ученики боятся учителя?
- Школа на планете «Наоборот».Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе?
- Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы –коллектив!
- Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками?» Справиться с ними помогает формула : «Хочу – могу», «Не хочу – не могу».

Раздел 3. Я и мои родители (6 часов)

Форма работы: интегрированное занятие

Характеристика видов деятельности: Извлекать необходимую информацию из различных источников(текст, фото, рисунок) (Р)

Учиться графически оформлять изучаемый материал(П)

Овладевать способами разрешения конфликтов с родителями (К)

- Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи. Моя родословная.
- Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям?
- Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости».
- Почему родители наказывают детей?
- Я понимаю, что родители, как и все люди, могут ошибаться, могут уставать и не всегда поступают правильно. Главное – это научиться прощать друг друга.

Раздел 4. Я и мои друзья (10 часов)

Форма работы: игра, занятие-диспут

Характеристика видов деятельности:

Учиться прогнозировать последствия своих поступков(Р)

Осознавать качества настоящего друга(П)

Учиться понимать эмоции и поступки других людей(К)

- Каким должен быть настоящий друг.
- Умею ли я дружить и можно ли этому научиться?
- Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся?
- Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере?
- Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры?
- Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?

Третий класс

Раздел 1. Умение владеть собой (8 часов)

Форма работы: урок-беседа, тест

Характеристика видов деятельности:

Осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением(Р)

Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей(П)

Контролировать свою речь и поступки(К)

- 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. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (8 часов)

Форма работы: интегрированное занятие

Характеристика видов деятельности:

Извлекать необходимую информацию из текста(Р)

Учиться наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять (П)

Учиться толерантному отношению к другому мнению (К)

- 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

Раздел 3. Культура общения (7 часов)

Форма работы: игра, занятие-диспут

Характеристика видов деятельности:

Правильно строить речевое высказывание в устной форме(Р)

Обогатить своё представление о культуре общения людей(П)

Соблюдать правила этикета(К)

- Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые выработывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не попасть в неловкую ситуацию. Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно.
- Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор.
- Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении.
- Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки.
- Как правильно познакомиться?
- Как правильно держать себя, чтобы понравиться?

Раздел 4. Что такое сотрудничество? (12 часов)

Форма работы: рисунок, просмотр видеофильма

Характеристика видов деятельности:

Определять и формулировать цель в совместной работе (Р)

Расширить своё представление о понятии «сотрудничество(П)

Уметь работать в группе, договариваться и приходить к общему решению (К)

- Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений:
 - из умения понять другого;
 - из умения договориться;
 - из умения уступить, если это нужно для дела;
 - из умения правильно распределить роли в ходе работы.
- Что значит понимать другого и как можно этому научиться?
- Как научиться договариваться с людьми?
- Что такое коллективная работа?

Четвёртый класс

Раздел 1. Мои силы, мои возможности (11 часов)

Форма работы: урок-беседа, рисунок, тест

Характеристика видов деятельности:

Учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях(Р)

Обогатить представления о собственных возможностях и способностях(П)

Учиться самостоятельно решать проблемы общения(К)

- Моё лето. Как я провёл лето и чему научился за время летних каникул. После лета меня называют по-новому – четвероклассник. Чем четвероклассник отличается от первоклассника? А от второклассника и третьеклассника?
- Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленюшка...это все мои друзья. Но команду здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля!
- Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь?
- Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие».
- Мой выбор, мой путь.
- Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни.
- Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь.
- Мой внутренний мир.
- Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю.
- Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно.

- Что значит верить?
- Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (5 часов)

Форма работы: занятие-диспут

Характеристика видов деятельности:

Осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит(Р)

Учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения(П)

Формулировать своё собственное мнение и позицию (К)

- Моё детство.
- Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю?
- Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть.
- Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас.
- Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?

Раздел 3. Моё будущее (5 часов)

Форма работы: рисунок, интегрированное занятие

Характеристика видов деятельности:

Планировать цели и пути самоизменения (Р)

Оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости(П)

При работе в группе учитывать мнение товарищей(К)

- Как заглянуть во взрослый мир?
- Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас.
- Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (3 часа)

Форма работы: урок-беседа, проект

Характеристика видов деятельности:

Соотносить результат с целью и оценивать его(Р)

Учиться моделировать новый образ на основе личного опыта(П)

Учиться формулировать собственное понимание смысла текста сказки(К)

- Поведение человека зависит от его качеств.
- Кто такой интеллигентный человек и какие качества должны у него присутствовать?

Портрет интеллигентного человека.

- Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком?

Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем?

- Что такое идеальное Я?
- У многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.

Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно? (11 часов)

Форма работы: урок-беседа, проект, интегрированное занятие

Характеристика видов деятельности:

Осознавать, что свобода не может быть безграничной(Р)

Учиться находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию(П)

Осознавать необходимость признания и уважения прав других людей(К)

- Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется?
- Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице».
- Что такое «право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»?
- В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Главные права и обязанности ученика. «Билль о правах ученика и учителя в школе».
- Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?

7. Тематическое планирование «Тропинка к своему Я»

1 класс

Раздел 1. Мои чувства (14 ч)

№ п/п	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся	Форма проведения	Универсальные учебные действия (УУД)
1.	Знакомство. Введение в мир психологии урок-беседа	Познакомиться с новым предметом, учителем и одноклассниками. Познакомиться с	Беседа «Введение в мир психологии» Упр. « Знакомство», «Имя оживает», «Рисунок имени», «Зоопарк»,	Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками .(Р)
2.	Радость. Что такое мимика? рисунок	понятиями «мимика», «жесты», «эмоции», «чувства».	«Зайчик испугался - зайчик рассмеялся»,	Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать
3.	Радость. Как её доставить другому человеку.	Описывать свои чувства и состояние и сравнивать их с	«Собираем добрые слова» «Передай сообщение», «Пойми меня», «Страшное и смешное», «Придумай весёлый конец».	эмоции радости, страха. гнева.(П)
4.	Жесты. Радость можно передать прикосновением занятие-диспут	чувствами партнёров по общению. Осваивать правила общения со сверстниками .	«Передай сообщение», «Пойми меня», «Страшное и смешное», «Придумай весёлый конец».	Доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах (К)
5.	Радость можно подарить взглядом игра		Работа со сказкой.	
6.	Страх.			
7.	Страх. Его относительность			
8.	Как справиться со страхом.			
9.	Гнев. С какими чувствами он дружит? интегрированное занятие			
10.				

11 Как справиться с гневом?

12. Может ли гнев принести пользу?

13- Разные чувства. просмотр

14. видеофильма

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (6 ч)

15 Качества людей

Люди отличаются друг от друга своими качествами тесты	Познакомиться с понятием «качества людей»		Извлекать с с помощью учителя необходимую информацию из текста
В каждом человеке есть «светлые» и «тёмные» качества	Анализировать свои поступки и поступки других людей и учиться объяснять их с помощью учителя.	Упр. «Отношения», «Придумай и отгадай», «Снежная королева», «Ладошка», «Мы похожи -мы отличаемся». Работа со сказкой.	сказки.(Р) Учиться исследовать свои качества и свои особенности(П) Учиться работать в парах (К)

17 «светлые» и «тёмные» качества

18- Как мы видим друг друга

20

Раздел 3. Какой Я – какой Ты? (8 ч)

21 Какой Я?		Разминка	Уметь оценивать свой результат с помощью учителя(Р)
Мой автопортрет проект	Описывать своё настроение.	«Противоположные чувства»	Учиться находить
22		Упр.	положительные качества
23 Моё настроение	Учиться правильно выражать свои чувства в общении с другими людьми.	«Психологическая разгадка», «Цыганка», «Заяц-Хваста».	у себя и у других людей(П)Учиться договариваться и уважать разные мнения (К)
24 Какой ты?		Работа со сказкой.	
25— Я и другие			
28 урок-беседа			

Раздел 4. Трудности первоклассника (5 ч)

29 Трудности первоклассника в	Осваивать правила поведения в разных	Разминка «Разнообразиие	Учиться осознавать свои трудности и стремиться
-------------------------------	--------------------------------------	-------------------------	--

	школе, дома, на улице.	ситуациях: в школе, дома, на улице, в общественных местах.	характеров». Упр. «Копилка трудностей», «Театр».	преодолевать их (Р) Учиться рассуждать, строить логические
30	Школьные трудности рисунок	Работать с иллюстрациями. Находить необходимую информацию.	Рисование «Трудные ситуации	умозаключения(П) Уметь договариваться и
31	Домашние трудности	Моделировать ситуацию.	первоклассника». Работа со сказкой.	приходить к общему решению (К)
32	На улице(поведение и общение)		Конкурс достижений.	
33	Итоговое занятие занятие-диспут			

Второй класс

Раздел 1. Я – фантазёр (10 ч)

1. Я - второклассник

	Кого можно назвать фантазёром?	Угадывать партнёра по описанию его качеств.	Разминка «Мы снова вместе».	Строить речевое высказывание в устной
2	урок-беседа	Угадывать и описывать ситуацию по её	Упр. « Небылицы», «Кто это?».	форме(Р)
3	Я умею фантазировать	пластическому представлению.	Рисование «Мой сон».	Осознавать ценность умения фантазировать(П)
4	Мои сны рисунок	Придумывать невероятные истории по заданию учителя	Работа со сказкой.	Учиться выполнять разные роли(К)
5	Я умею сочинять	и обсуждать их в группе.		
6	Мои мечты			
7-10	Фантазии и ложь			

Раздел 2. Я и моя школа (9 ч)

11	Я и моя школа	Участвовать в учебной игре	Разминка «слова и действия». Упр.	Учиться отреагировать свои чувства в
12	Я и мой учитель	о правилах поведения в школе. Моделировать ситуацию по заданию	«Мешок хороших качеств»,	отношении учителя и одноклассников(Р)
13	Я и мои одноклассники	учителя и обсуждать её.	«Школьные	Осознавать ценность
14-	Что такое лень?			

16	просмотр видеофильма		ситуации».	умения
			Работа со сказкой	фантазировать(П)
			«О ленивой	Осознавать особенности
17-	Как справиться с		звёздочке»	позиции ученика и
19	«Немогучками»? занятие-диспут			учиться вести себя в соответствии с этой позицией(К)

Раздел 3. Я и мои родители (6 ч).

20	Я и мои родители «Урок мудрости»	Познакомиться с историей своей семьи.	Конкурс рисунков «Моя семья»,	Извлекать необходимую информацию из
21	(уважение к старшим»	Участвовать в групповой работе по составлению	«История моей семьи».	различных
	Я умею просить	родословной.	Составление	источников(текст, фото, рисунок) (Р)
22-	прощения	Обсуждать и анализировать	родословной	Учиться графически
23	интегрированное занятие	полученный результат. Участвовать в	Этюд «Дружная семья»	оформлять изучаемый материал(П)
24-	Почему родители	беседе «Почему родители	Подвижные	Овладевать способами
25	наказывают детей?	нака- зывают детей?»	игры: «Бабушка Маланья», «Ловишки»	разрешения конфликтов с родителями (К)

Раздел 4. Я и мои друзья (10).

26	Настоящий друг	Выполнять различные роли в	Разминка «Добрые	Учиться прогнозировать
	Умею ли я	играх.	дела и отношения».	последствия своих
27	дружить?	Передавать черты характера	Беседа» Нужно ли	поступков(Р)
	Трудности в	через выразительные	уметь дружить?».	Осознавать качества
	отношениях с	движения и позы.	Работа со сказкой.	настоящего друга(П)
28	друзьями	Участвовать в беседе о		Учиться понимать
	игра	дружбе.		эмоции и поступки
	Я и мои	Анализировать полученный		других людей(К)
29	«колючки»	результат.		
30	Ссора и драка			
31-	Что такое			
32	одиночество? занятие-диспут			
33-	Итоговое			

Третий класс

Раздел 1. Умение владеть собой (8 ч)

1	Я – третьеклассник	Передавать внутренние черты характера через выразительные движения, позы.	Разминка «Запретный номер».	Осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением(Р)
2	Я – это мои цели.	Моделировать положительные черты характера.	Этюды «Эгоист», «Злюка».	напряжением и расслаблением(Р)
3	Хозяин своего Я урок-беседа	Моделировать положительные черты характера.	Игры на расслабление	Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей(П)
4-5	Не хочу быть плохим		«Кулачки», «Штанга», «Пружинки».	Контролировать свою речь и поступки(К)
6-8	Умей расслабиться тесты			

Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (8 ч)

9	Мой любимый герой (примеры для подражания)	Работать с литературными текстами. Объяснять и обосновывать сделанный выбор.	Разминка « Чувства и ассоциации».	Извлекать необходимую информацию из текста(Р)
10-11	Добро и зло (совесть)	Моделировать и оценивать своё поведение в различных ситуациях	Упр. « Агрессивные чувства», «Изобрази ситуацию».	Учиться наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять (П)
12-14	Что такое хорошо и что такое плохо(хорошие и дурные привычки)		Работа с текстами литературных произведений.	Учиться толерантному отношению к другому мнению (К)
15-16	Конфликт. Моё поведение в трудных ситуациях интегрированное занятие			

Раздел 3. Культура общения (7 ч)

17	Волшебные слова	Познакомиться с понятием «этикет»		
18	Учимся вежливо говорить игра	Познакомиться с правилами поведения в обществе.	Игра-драматизация «Кот, петух и лиса», «Теремок». Беседы «Ваши добрые поступки», «Мнения». Упр. на развитие речи и доброго отношения друг к другу: «День рождения», «Уроки сказки».	Правильно строить речевое высказывание в устной форме(Р) Обогатить своё представление о культуре общения людей(П) Соблюдать правила этикета(К)
19	Я вам пишу	Участвовать в игре-драматизации.		
20	Мой день рождения	Обсуждать особенности поведения в различных ситуациях.		
21	Мы смеёмся			
22-	Мальчик и			
23	девочка			

Раздел 4. Что такое сотрудничество (12 ч)

24	Что такое сотрудничество?	Участвовать в групповой работе. Обсуждать полученный результат.	Разминка «Умей сказать приятные слова». Упр. «Передай чувство», «Извини меня».	Определять и формулировать цель в совместной работе (Р)
25	Я умею понимать другого	Сравнивать полученный результат с предполагаемым, делать выводы.	Этюды: «Кто лишний?», «Что значит «сотрудничество»	Расширить своё представление о понятии
26	Я умею договариваться с людьми	Передавать разные чувства с помощью мимики.	Этюды: «Кто лишний?», «Что значит «сотрудничество»	Расширить своё представление о понятии
27-	Мы умеем действовать		«Я умею договариваться».	Уметь работать в группе,
28	сообща		Работа со сказкой «Чтобы тебя любили».	договариваться и приходить к общему решению (К)
29-	Что такое коллективная			
31	работа?			
32-	Итоговое занятие			
35	просмотр видеофильма			

Четвёртый класс

Раздел 1. Кто я? Мои силы, мои возможности (11 ч)

1	Моё лето	Познакомиться с понятием	Разминка «Летние	Учиться делать
2	Кто я?	«способности».	впечатления».	осознанный выбор в
3	Какой я? Большой или маленький?	Исследовать свои способности и возможности	Упр. «Я-четвероклассник»,	сложных ситуациях(Р)
4	Мои способности тесты	в различных видах деятельности. Участвовать в	«Роли», «Конкурс портретов». Беседа	Обогатить представления о
5	Мой выбор, мой путь	составлении и обсуждении устных рассказов о лете и	«Что такое способности».	собственных возможностях и
6	Мой внутренний мир	конкурсе рисунков с последующим обсуждением.	Этюды «Отгадай, кто я?», «Отражение в озере». Рисование	способностях(П) Учиться самостоятельно
7	Кто в ответе за мой внутренний мир?	Исполнять различные роли. Моделировать и анализировать ситуации.	«Мой автопортрет». Работа со сказкой.	решать проблемы общения(К)
	урок-беседа			
	Уникальность моего внутреннего			
8	мира, уникальность твоего внутреннего мира.			
9	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?			
	рисунок			

10- Что значит
11 верить?

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (5)

12	Моё детство	Выполнять различные роли.	Разминка «Вспомним	Осознавать свою долю
	Нужно ли человеку	Отгадывать по заданию учителя	детство». Упр.	ответственности за всё,
13-	изменяться?	главного героя сказок по описанию.	«Маленькое имя»,	что с ним происходит(Р)
14	занятие-диспут	Участвовать в беседе.	«Любимый сказочный герой»,	Учиться наблюдать и осознавать
15-	Я расту, я	Моделировать различные	«Неопределённые	происходящие в самом
16	изменяюсь	жизненные ситуации.	картинки»	себе изменения(П)

Рисование «Любимая фотография»
 Беседа «Раньше и сейчас».
 Работа со сказкой

Формулировать своё собственное мнение и позицию (К)

Раздел 3. Моё будущее (5 ч)

17	Моё будущее Рисунок		Разминка «Заглянуть во взрослый мир».	Планировать цели и пути самоизменения
18-19	Кем бы я хотел стать?	Познакомиться с понятием «жизненный выбор».	Упр. «Я в будущем», «Хочу в будущем – делаю сейчас».	(Р) Оценивать
	Хочу вырасти здоровым человеком.	Обсуждать возможные варианты будущего.	Рисование: «Я в настоящем и в будущем».	правильность выполнения действий и корректировать при необходимости(П)
20-21	интегрированное занятие	Обсуждать правила ЗОЖ. Раскрывать потенциально опасные ситуации для жизни и здоровья	Беседа о взаимосвязи физического и психологического здоровья	При работе в группе учитывать мнение товарищей(К)

Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что для этого нужно? (3 ч)

22	Кто такой интеллигентный человек?		Разминка «Качества человека и поведение»	Соотносить результат с целью и оценивать его(Р)
	урок-беседа	Познакомиться с понятиями «интеллигентный человек», «идеал»	Упр.»Улыбнись как...», «Антонимы». Этюд «В ресторане». Беседа «Кто может стать интеллигентным человеком?».	Учиться моделировать новый образ на основе личного опыта(П)
23	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	Участвовать в беседе. Моделировать ситуации, где необходимы согласие, взаимопомощь, личная ответственность.	Работа со сказкой	Учиться формулировать собственное понимание смысла текста сказки(К)
24	Что такое идеальное «Я»? проект			

Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком. Что для этого нужно? (11 ч)

25	Кто такой свободный человек?	Произносить заданную фразу с разными интонациями	Разминка «Наладить контакт». Упр. «Должен и имею право»,	Осознавать, что свобода не может быть безграничной(Р)
26	Права и обязанности			

	школьника	Составлять устные	«Синонимы». Беседа	Учиться находить
	урок-беседа	сочинения на заданную	«Кто такой свободный	ответы на вопросы в
27	Что такое «право на уважение»?	тему. Участвовать в беседе о	человек». «Пять главных	тексте,
	Права и обязанности	правах и обязанностях	прав»	перерабатывать
28	интегрированное занятие	человека. Обсуждать описанные	Этюд «Ссора друзей». Работа со сказкой. Игра-драматизация «Я так	информацию(П) Осознавать
	Нарушение прав	в тексте ситуации и	хочу».	необходимость
29-	других людей может	строить		признания и уважения
30	привести к	предположения о том,		прав других людей(К)
	конфликтам	как могут поступать		
	Как разрешить	герои.		
31-	конфликты мирным			
32	путём?			
	Итоговое занятие			
33-	просмотр			
35	видеофильма			

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

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.
3. Н.Ю. Куражева, И.А. Козлова «Приключения будущих первоклассников», Спб, «Речь», 2007 г.
4. В.В. Цвынтарный «Играем пальчиками и развиваем речь» Спб, «Лань», 2001 г.
5. CD , проигрыватель