

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗАВЬЯЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 ЗАВЬЯЛОВСКОГО РАЙОНА»

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО классных руководителей Протокол № <u>21</u> от « <u>27</u> » <u>08</u> 2024 г. Руководитель ШМО <u>Е.И.Ильшенко</u>	СОГЛАСОВАНО Зам директора по ВР <u>Е.И.Ильшенко</u> - Ильшенко Е.А. От « <u>27</u> » <u>08</u> 2024 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ ЗСОШ №1 <u>В.Д.Ремпель</u> От « <u>27</u> » августа 2024 года ПРИНЯТО Приказ № <u>68/24</u> от « <u>27</u> » августа 2024 года
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности по психологии для учащихся 1-х классов

«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

34 часа  
1а, 1б, 1в

Составитель: Коломоец Алла Борисовна,  
педагог-психолог  
высшей квалификационной категории

2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва, Генезис 2017.

Программа предназначена для обучающихся 1-х классов в качестве программы внеурочной деятельности.

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

Программа психологических занятий 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 первоклассниками 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 первоклассников 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 в 1-ом классе по одному часу в неделю. Общий объём учебного времени составляет 34 часа 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 коррекционно-развивающих занятий:**

Программа «Тропинка к своему Я» представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арттерапии, групповые дискуссии.

Для успешной реализации 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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 30 минут.

**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.

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

Основная задача – первичное осознание позиции школьника, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учиться выполнять. Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому на групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

В групповые занятия должны включаться игровые и двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия. Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Предлагаемая программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки 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.

Для первоклассников самой значимой фигурой становится учитель. Его похвала или порицание часто более важны, чем тот же отзыв, полученный от родителей. Детям кажется, что они занимают центральное место в жизни педагога, что все его беды и радости связаны только со школой и с ними. Поэтому полезно включать в занятия задания, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и чтение книг, к примеру, или общение с собственными детьми. Это поможет учащимся справиться с возможным страхом перед учителем.

Другая важная задача в работе с первоклассниками – установление атмосферы дружелюбия.

#### Тематическое планирование 1 класс.

№ п.п	Тема, цель	Занятия (тема).
1	<b>Я – школьник.</b> <i>Цели:</i> - содействовать осознанию позиции школьника; - способствовать формированию дружеских отношений в классе; - развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях; - сфокусировать внимание учащихся на важнейших умениях, необходимых в адаптационный период; - мотивировать учащихся к развитию силы воли и самоконтроля.	1. Я умею управлять собой.
		2. Я умею управлять собой.
		3. Я умею преодолевать трудности.
		4. Я умею преодолевать трудности.
		5. Я умею слушать других.
		6. Я умею слушать других.
		7. Я умею учиться у ошибки.
		8. Я умею учиться у ошибки.
		9. Я умею быть доброжелательным.
		10. Я -доброжелательный.
		11. Я умею быть ласковым.
		12. Я умею быть ласковым.
		13. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими.
		14. Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.
		15. Я учусь решать конфликты.
		16. Я учусь решать конфликты.
		17. Я умею разрешать конфликты.
2.	<b>Мои чувства.</b> <i>Цели:</i> - рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева;	18. Радость. Что такое мимика.
		19. Радость. Что такое мимика.
		20. Радость. Что такое жесты?
		21. Радость. Как ее доставить другому человеку?

<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей;</li> <li>- помочь детям осознать относительность оценки чувств;</li> <li>- способствовать снижению уровня страхов.</li> </ul>	22. Радость можно передать прикосновением.
	23. Грусть.
	24. Грусть.
	25. Страх.
	26. Страх.
	27. Страх, как его преодолеть?
	28. Гнев. С какими чувствами он дружит?
	29. Гнев и его польза.
	30. Обида.
	31 Обида.
	32. Разные чувства.
	33. Разные чувства
	34. Итоговое.

К концу обучения курса психологических занятий «Тропинка к своему Я» учащиеся получают возможность

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</li> <li>- правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;</li> <li>- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии;</li> <li>- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>осознавать собственную полезность и ценность;</li> <li>- основные способы психологического взаимодействия между людьми;</li> <li>- приемы повышения</li> </ul>

		старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.	собственной самооценки;  - осознание своего места в мире и обществе;
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели</li> <li>- налаживать контакт с людьми;</li> <li>-соблюдать правила игры и дисциплину;</li> <li>- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).</li> <li>- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей</li> <li>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</li> <li>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</li> <li>- формулировать собственное мнение и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работать в группе, в коллективе.</li> <li>-получать удовольствие от процесса познания</li> <li>-преодолевать возникающие в школе трудности</li> <li>- психологически справляться с неудачами;</li> <li>-осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;</li> <li>-взаимодействовать с учителем и сверстниками;</li> <li>- адекватно анализировать</li> </ul>



		позицию;  - находить свое место в школьной жизни;	собственные проблемы;
Применять	<ul style="list-style-type: none"> <li>- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;</li> <li>- подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.</li> <li>- знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед учителем;</li> <li>- приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения;</li> <li>- полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;</li> <li>- через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления;</li> </ul>

*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», 2017.

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

Лист внесения изменений и дополнений

