

Краснодарский край, Красноармейский район, станица Ивановская,
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 18

РАССМОТРЕНО


руководитель МО


Щека Т.Г.

протокол №1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

УВР

Лиходеева Г.Н.

протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖЕНО

директор


Кашчетьянова Е.В.

приказ № 320
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по коррекционной работе

«Тропинка к своему Я»

Уровень образования (класс) начальное общее образование,

1 класс

Количество часов: 17

Составитель:

Лисицкая Виктория Сергеевна педагог-психолог МБОУ СОШ № 18

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

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по проведению коррекционно-развивающих занятий «Тропинка к своему Я» с учащимися 1-х классов составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федерального государственного стандарта;
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ№18;
- Программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва,2001;
- Психологической программы развития когнитивной сферы учащихся 1-4 классов кандидата психологических наук Н. П. Локаловой, Москва,2008.

Срок реализации 1 год: 1 класс – 17 часов (1 раз в 2 недели).

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 и развивать высшие психические функции учащихся

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 коррекции и 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.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологическое занятие с элементами тренинга.

2. Результаты освоения программы кружка «Тропинка к своему Я»

Личностные результаты

1. Развить знание о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
2. Знать правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;
3. Знать правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.
4. Уметь анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
5. Уметь налаживать контакт с людьми;
6. Соблюдать правила игры и дисциплину;
7. Правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);
8. Выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности;
9. Быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;
10. Подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки;
11. Развить знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития.

Метапредметные результаты

1. Знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии;

2. Иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
3. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей
4. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
5. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
6. Формулировать собственное мнение и позицию;
7. Находить свое место в школьной жизни;
8. Применять полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед учителем;
9. Применять приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов;

Предметные результаты

1. Осознавать собственную полезность и ценность;
2. Основные способы психологического взаимодействия между людьми;
3. Знать приемы повышения собственной самооценки;
4. Осознание своего места в мире и обществе;
5. Развить умение работать в группе, в коллективе;
6. Научиться получать удовольствие от процесса познания;
7. Научиться преодолевать возникающие в школе трудности;
8. Формировать умение психологически справляться с неудачами;
9. Осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;
10. Уметь взаимодействовать с учителем и сверстниками;
11. Адекватно анализировать собственные проблемы;
12. Уметь реализовывать полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения;
13. Применять полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;

3. Содержание программы

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

Первый класс

Раздел 1. Мои чувства (6 часов)

Знакомство. Введение в мир психологии; Радость. Что такое мимика?; Жесты; Страх. Как справиться со страхом?; Гнев. С какими чувствами он дружит?; Как справиться с гневом?.

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

Люди отличаются друг от друга своими качествами; В каждом человеке есть «темные» и «светлые» качества.

Раздел 3. Какой Я – какой Ты? (3 часа)

Какой Я? Мое настроение; Какой Ты?; Я и другие.

Раздел 4. Трудности первоклассника (6 часов)

Трудности первоклассника в школе, дома, на улице; Школьные трудности; Домашние трудности; На улице (поведение и общение); В магазине (поведение в общественных местах); Итоговое занятие.

4. Тематический план программы

Первый класс
Раздел 1. Мои чувства (6 часов)

| № п/п | Тема занятия | Количество | Характеристика деятельности учащихся | Примечания | Универсальные учебные действия (УУД) |
|-------|---------------------------------------|------------|--|--|---|
| 1. | Знакомство. Введение в мир психологии | 1 | Познакомиться с новым предметом, учителем и одноклассниками. Познакомиться с понятиями «мимика», «жесты», «эмоции», «чувства». Описывать свои чувства и состояние и сравнивать их с чувствами партнёров по общению. Осваивать правила общения со сверстниками. | 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». Работа со сказкой. | 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) |
| 2. | Радость. Что такое мимика | 1 | | | |
| 3. | Жесты. | 1 | | | |
| 4. | Страх. Как справиться со страхом. | 1 | | | |
| 5. | Гнев. С какими чувствами он дружит? | 1 | | | |
| 6. | Как справиться с гневом? | 1 | | | |

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (2 часа)

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| 7. | Люди отличаются друг от друга своими качествами | 1 | | | |
| 8. | В каждом человеке есть «светлые» и «тёмные» качества | 1 | | | |

Раздел 3. Какой Я – какой Ты? (3 часа)

| | | | | | |
|-----|-------------------------|---|---|---|---|
| 9. | Какой Я? Моё настроение | 1 | Описывать своё настроение. Учиться | Разминка «Противоположные чувства» | Уметь оценивать свой результат с помощью |
| 10. | Какой ты? | 1 | правильно выражать свои чувства в общении с другими людьми. | Упр. «Психологическая разгадка», «Цыганка», «Заяц-Хваста». Работа со сказкой. | учителя (Р) Учиться находить положительные качества у себя и у других людей (П) Учиться договариваться и уважать разные мнения (К) |
| 11. | Я и другие | 1 | | | |

Раздел 4. Трудности первоклассника (6 часов)

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|
| 12. | Трудности первоклассника в школе, дома, на улице. | 1 | Осваивать правила поведения в разных ситуациях: | Разминка «Разнообразие характеров». Упр. «Копилка трудностей», «Театр». | Учиться осознавать свои трудности и стремиться преодолевать их (Р) Учиться рассуждать, строить |
| 13. | Школьные трудности | 1 | в школе, дома, на улице, в | | |

| | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|
| 14. | Домашние трудности | 1 | общественных местах. Работать с иллюстрациями. Находить необходимую информацию. Моделировать ситуацию. | Рисование «Трудные ситуации первоклассника». Работа со сказкой. Конкурс достижений. | логические умозаключения(П) Уметь договариваться и приходить к общему решению(К) |
| 15. | На улице(поведение и общение) | 1 | | | |
| 16. | В магазине(поведение в общественных местах) | 1 | | | |
| 17. | Итоговое занятие | 1 | | | |
| ИТОГО | | | 17 часов | | |