

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по проведению коррекционно-развивающих занятий «Тропинка к своему Я» с учащимися 3 Д класса 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: 3 класс – 17 часов (1 раз в 2 недели),

Программа предназначена для обучающихся 3 Д класса

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

Третий класс

Раздел 1. Умение владеть собой (4 часа)

Я – третьеклассник; Я – это мои цели; Мои мечты; Фантазии и ложь.

Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (4 часа)

Мой любимый герой (примеры для подражания); Добро и зло (совесть); Конфликт. Мое поведение в трудных ситуациях; Учимся вежливо говорить.

Раздел 3. Я и моя школа. Я и мои родители. Я и мои друзья (5 часов)

Что такое лень?; Я и мой учитель; Я и мои родители; Я умею просить прощения; Трудности в отношениях с друзьями.

Раздел 4. Что такое сотрудничество? (4 часов)

Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого; Я умею работать в коллективе; Итоговое занятие.

4. Тематический план программы

Третий класс

Раздел 1. Умение владеть собой (4 часа)

1	Я – третьеклассник	1	Передавать внутренние черты характера через выразительные движения, позы. Моделировать положительные черты характера.	Разминка «Запретный номер». Этюды «Эгоист» Игры на расслабление «Кулачки», «Штанга», «Пружинки».	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)
2	Я – это мои цели.	1			
3	Мои мечты	1			
4	Фантазии и ложь	1			

Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (4 часа)

5	Мой любимый герой (примеры для подражания)	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)
6	Добро и зло (совесть)	1			
7	Конфликт. Моё поведение в трудных ситуациях	1			
8	Учимся вежливо говорить	1			

Раздел 3. Я и моя школа. Я и мои родители. Я и мои друзья (5 часов)

9	Что такое лень?	1	Моделировать ситуацию по заданию учителя и обсуждать её. Познакомиться с историей своей семьи. Участвовать в беседе о дружбе.	Упр. «Мешок хороших качеств», «Школьные ситуации». Конкурс рисунков «Моя семья», «История моей семьи». Беседа «Хороший ли я друг?»	Учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников (Р) Овладевать способами разрешения конфликтов с родителями (К) Учиться понимать эмоции и поступки других людей (К)
10	Я и мой учитель	1			
11	Я и мои родители	1			
12	Я умею просить прощения	1			
13	Трудности в отношениях с друзьями	1			

Раздел 4. Что такое сотрудничество? (4 часа)

14	Что такое сотрудничество?	1	Участвовать в групповой работе. Сравнить полученный	Разминка «Умей сказать приятные слова». Упр. «Передай чувство»,	(Р) Расширить своё представление о понятии
15	Я умею понимать другого	1			

16	Я умею работать в коллективе	1	результат с предполагаемым, делать выводы.	«Извини меня». Этюды: «Кто лишний?», «Что значит понимать другого?».	«сотрудничество (П) Уметь работать в группе, договариваться и приходить к общему решению (К)
17	Итоговое занятие	1			
ИТОГО			34 часа		