


Рассмотрено.

Председатель метод. совета
МОУ «Гимназия «Авиатор»

 /Гуркина Е.А./

26.08.2022 г.

Согласовано.

Зам. директора по ВР
МОУ «Гимназия «Авиатор»

_____/Максимова А.С./

26.08.2022 г.

Утверждаю.

Директор
МОУ «Гимназия «Авиатор»

 /Иванова О.В./

Приказ № 162 от 30.08.2022 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
формирования психологического здоровья младших школьников
«Тропинка к своему Я»
для учащихся 1-4 года обучения
педагога-психолога**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 29 августа 2022 г.

г. Саратов
2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» (далее – программа) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на основе программы формирования психологического здоровья у младших школьников «Тропинка к своему Я» автора Хухлаевой О.В.

В программе интегрировано используются упражнения, задания на развитие познавательных способностей младших школьников программ: «120 уроков психологического развития младших школьников» автора Н.П. Локаловой, «Юным умникам и умницам» автора О. Холодовой, «Как преодолеть трудности в обучении детей» автора А.Ф. Ануфриева, С.Н. Костроминой.

Программа предназначена для занятий с учащимися 1-4 классов.

Цель психологических занятий – формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников.

Задачи в работе с учащимися:

1. Формировать установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания.
2. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Повышать уровень самоконтроля учащихся в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
4. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
5. Обучать детей положительному самоотношению и принятию других людей.
6. Содействовать личностному росту и развитию ребенка, формировать потребности в саморазвитии учащихся.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.
8. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. Их выявление и эффективное использование – одна из главных задач школьного психолога.

Формирование 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.

Хухлаева О.В. считает, что психологическое здоровье является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, а также обеспечивает человеку возможность непрерывного гармоничного развития в течение всей его жизни. Таким образом, психологически здоровый ребенок

– веселый, активный, самостоятельный и доброжелательный, помогающий и любознательный, инициативный и уверенный в себе, открытый и сопереживающий.

В программе Хухлаевой О.В. на занятиях с учащимися 1-4 классов **широко используется метод сказкотерапии**. Авторитетный психолог в этой области Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. определяет сказкотерапию как набор способов передачи знаний о духовном пути и социальной реализации человека, как воспитательную систему, созвучную духовной природе человека. Психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка, т.е. «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный. До 10-12 лет у детей преобладает «правополушарный» тип мышления. Следовательно, наиболее важная для их развития и социализации информация должна быть передана через яркие образы. Поэтому сказочные и мифологические истории являются лучшим способом передачи ребенку знаний о Мире.

Помимо использования метода сказкотерапии программой предусмотрено введение **дополнительных коррекционных методов и приемов работы**, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы:

1. Психологическая информация.

Эффективным методом, способствующим углублению самосознания учащихся, является изучение психологических понятий. Психологические знания учащимся сообщаются через мини-лекции и беседы. Сообщаемая информация стимулирует к размышлению о себе. Такая форма подачи материала придает занятию сходство с уроком - привычной для ученика формой деятельности, что снижает уровень тревожности учащихся.

2. Психогимнастические игры основываются на теоретических положениях социально - психологического тренинга о необходимости особым образом формировать среду, в которой становятся возможными преднамеренные изменения. Эти изменения могут происходить в состоянии группы как целого, а могут - в состояниях и характеристиках отдельных участников, но они недостаточны для формирования психологического здоровья и не соответствуют возрастным особенностям детей. Для структурирования изменений авторами программы была выбрана структура самосознания личности, предложенная В.С. Мухиной (1999), согласно которой в самосознании выделяется имя человека, притязание на социальное признание, психологическое время личности (ее прошлое, настоящее, будущее), социальное пространство (ее права и обязанности).

Таким образом, в психогимнастических играх у детей формируются:

- принятие своего имени;
- принятие своих качеств характера;
- принятие своего прошлого, настоящего, будущего;

3. принятие своих прав и обязанностей.

Интеллектуальные задания используются в качестве разогревающих упражнений, настраивающих на работу, организующих ее. Игровая форма способствует активизации познавательной деятельности учащихся. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, овладению понятийным аппаратом, развитию мыслительных операций.

4. Ролевые методы.

Ролевые методы предполагают принятие учащимися ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание своей роли в гротескном, то есть усиленном варианте. Ролевые методы можно разделить на две подгруппы:

- ролевую гимнастику (ролевые действия и принятие ролевых образов);

Метод принятия ролевых образов заключается в принятии социальных и семейных ролей (учитель, бабушка и т.п.), образов неодушевленных предметов (стола, лодки и т.п.). Персонаж изображается при помощи мимики и жестов, может озвучиваться.

- психодрама.

В основе психодрамы может быть разыгрывание расправы с пугающими объектами. При этом либо используется смена ролей (ребенок играет поочередно роли нападающего и жертвы), либо создается ситуация подвига и подключается эмоциональное сопереживание объектам нападения. Также могут быть драматически разыграны или «оживлены» мысленные картинки, составленные детьми, или предложенные ведущим терапевтические сказки. Интересно и эффективно проходят пальчиковые драматизации, то есть разыгрывание этюдов или сказок только пальцами. В ролевых ситуациях учащиеся сталкиваются с реальными случаями, что способствует формированию более эффективных коммуникативных навыков.

Ролевые методы способствуют адекватному ролевому развитию.

5. Коммуникативные игры.

Коммуникативные игры делятся на три группы:

- Игры, направленные на формирование у учащихся умения видеть в другом человеке его достоинства и дать ему вербальное или невербальное поглаживание.
- Игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;
- Игры, обучающие умению сотрудничать.

Коммуникативные игры способствуют развитию навыков общения.

6. Игры, направленные на развитие воображения.

Игры, направленные на развитие воображения, можно разделить на три группы:

- Игры вербальные представляют собой либо придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации, либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову.
- Невербальные игры предполагают изображение детьми «как можно интереснее», по- своему, того или иного живого существа или неживого предмета.
- «Мысленные картинки». Дети закрывают глаза и под музыку (звуки дождя, грома, моря и т.п.) придумывают картинку, а затем рассказывают ее группе. Задание может усложняться тем, что детям дается определенная тема для картинки (например, тема дружбы) или, помимо звукового, добавляется кинестетический раздражитель (детям дают подержать пушистый хвостик или кусочек мрамора и т.п.). Мысленная

картинка может «оживляться». Автор картинки выбирает детей на роли героев и предметов своей картинки, объясняет им, где стоять, как двигаться, что говорить. По команде «раз, два, три, картинка оживи» герои, и предметы картинки начинают двигаться, затем все дети хлопают автору и актерам картинки.

7. Задания с использованием терапевтических метафор.

Обычно выделяют следующие компоненты терапевтической метафоры:

- метафорический конфликт, или появление ситуации, в которой герою становится плохо из-за имеющейся у него проблемы (непохожести на других, наличия страхов и т.п.);
- метафорический кризис - наступление невыполняемой для героя ситуации, несущей символику смерти;
- поиск и нахождение ресурсов внутри себя - открытие героем в себе новых возможностей, необходимых для разрешения кризиса;
- торжество и праздник - приход ситуации успеха, признание со стороны окружающих.

Основанные на терапевтических метафорах сказки и притчи способствуют осознанию себя учащимися. В работе с учащимися используется две группы метафор:

- Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями, например, чувством одиночества и т.п..
- Вторая группа включает в себя сказки скорее развивающего, чем терапевтического характера, способствующие решению возрастных задач развития, приобретению гуманистической жизненной философии.

Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху. Таким образом, у ребенка формируется «механизм самопомощи». Использование притч позволяет выйти на проблемные области.

8. Эмоционально-символические методы основываются на представлении К. Юнга и его последователей о том, что формирование символов отражает стремление психики к развитию и превращение символов или образцов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, сочинения рассказов и стихов, лепки, способствует личностной интеграции. Авторами программы использовались две основных модификации эмоционально-символических методов, предложенных Дж. Алланом.

- Групповое обсуждение различных чувств: радости, обиды, гнева, страха, печали, интереса. Как необходимый этап обсуждения используются детские рисунки, выполненные на темы чувств. Причем на стадии рисования иногда исследуются и обсуждаются чувства и мысли, которые не удастся раскрыть в процессе вербального общения.
- Направленное рисование, то есть рисование на определенные темы. В данной программе использовалось рисование при прослушивании терапевтических метафор. Детям предлагалось рисовать все, что навевается метафорой.

Задания на формирование «эмоциональной грамотности» предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

9. Когнитивные методы.

Когнитивные методы основываются на утверждении, что причиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему

убеждений. Данный метод способствует изменению негативных установок на позитивные, что развивает уверенность и формирует адекватную самооценку.

10. Дискуссионные методы.

Групповая дискуссия является ведущим методом в социально-психологическом тренинге. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

11. Релаксационные методы построены как антипод стресса. В программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, дыхательные и визуально-кинестетические техники.

- Метод нервно-мышечной релаксации предполагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела.

- Из дыхательных техник используются глубокое дыхание и ритмичное дыхание с задержкой.

- Визуально-кинестетические техники предполагают использование визуально-кинестетических образов.

Структура программы

Программа одного курса составляет 66 часов для учащихся 1-го класса и 68 часов в год для учащихся 2-4 классов.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю.

В структуру программы каждого психологического курса входят темы (разделы):

Вводная часть (Введение). Цель: создание уровня открытости, доверия, эмоциональной свободы, сплоченности в группе. Вводная часть предполагает входную диагностику, коммуникативные упражнения и введение в курс программы.

Основная часть (Тематические занятия). Цель: решение вопросов содержательного характера.

Заключительная часть (Обобщение). Цель: получение обратной связи от участников занятия и закрепление психологических знаний. Заключительная часть включает психологическую игру и итоговую диагностику.

Структура программы внеурочной деятельности формирования психологического здоровья школьников 1-4 классов «Тропинка к своему Я»

Класс	№	Название тем (разделов)	Кол-во часов
1 класс	1.	Введение в мир психологии. Мои чувства.	4
	2.	Я – школьник.	20
	3.	Мои чувства.	40
	4.	Обобщение.	2
	Итого		66
2 класс	1.	Введение.	2
	2.	Вспомним чувства.	6
	3.	Чем люди отличаются друг от друга.	38
	4.	Какой Я - Какой Ты	20
	5.	Обобщение	2
	Итого		68
3 класс	1.	Введение	2

	2.	Я - фантазер	12
	3.	Я и моя школа	12
	4.	Я и мои родители	8
	5.	Я и мои друзья	14
	6.	Что такое сотрудничество?	18
	7.	Обобщение	2
	Итого		68
4 класс	1.	Введение	2
	2.	Кто я? Мои силы, мои возможности	24
	3.	Я расту, я изменяюсь	6
	4.	Мое будущее. Каким я хотел бы стать в будущем?	8
	5.	Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого	8
	6.	Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?	18
	7.	Обобщение	2
	Итого		68

Программа «Тропинка к своему Я» для учащихся 1-го класса

Пояснительная записка.

Начало обучения в школе - один из наиболее значимых моментов в жизни человека. Основной проблемой первоклассника является первичное осознание позиции школьника, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учится выполнять. Присутствует острое желание быть успешным в учебе, а для ребенка это означает то же, что быть хорошим и любимым. В первое время у ребенка многое не получается, родители этим не довольны. Ребенку трудно жить в атмосфере требовательности и контроля, он сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины.

Первоклассники быстро утрачивают праздничное настроение Первого сентября, школьные уроки тяготят их, они жалуются на трудности и скуку. Дети с нетерпением ждут звонка на перемену, когда можно переключиться на привычные игры и общение со сверстниками. 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.

На групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

В программе уделяется внимание развитию рефлексии учащихся, оказанию помощи детям в осознании своих эмоциональных состояний. Кроме того, уделяется серьезное внимание способам формирования учебной установки в форме игры и сказок:

дети получают возможность осознать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. В результате к концу года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Для первоклассников самой значимой фигурой становится учитель. Программа позволяет детям справиться с возможным страхом перед учителем, устанавливая атмосферу доброжелательности с взрослыми и дружелюбия со сверстниками.

Цель: помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни.

Задачи.

1. Содействие осознанию детьми позиции школьника.
2. Содействие развитию рефлексии учащихся, оказание помощи в осознании ими своих эмоциональных состояний.
3. Установление атмосферы дружелюбия в группе.
4. Развитие уверенности в себе и своих учебных возможностях.

Тематический план программы «Тропинка к своему Я» для учащихся 1-го класса

Тема занятия	Кол-во часов
Тема 1. Введение	4
Знакомство. Введение в мир психологии.	2
Диагностика.	2
Тема 2. Я - школьник.	20
Как зовут ребят моего класса.	2
Зачем мне нужно ходить в школу.	2
Мой класс.	4
Какие ребята в моем классе.	2
Мои друзья в моем классе.	4
Мои успехи в школе.	4
Моя «учебная сила».	2
Тема 3. Мои чувства.	40
Радость. Что такое мимика.	2
Радость. Как ее доставить другому человеку.	2
Жесты.	2
Радость можно передать прикосновением.	4
Радость можно подарить взглядом.	2
Грусть.	2
Страх.	2
Страх, его относительность.	2
Как справиться со страхом.	2
Страх и как его преодолеть.	4
Гнев. С какими чувствами он дружит?	4
Может ли гнев принести пользу?	2
Обида.	4

Разные чувства.	6
Тема 4. Обобщение.	2
Итоговое занятие	2
Всего часов по программе	66

Программа «Тропинка к своему Я» для учащихся 2-го класса

Пояснительная записка.

Во втором классе ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлексия. У него сохраняется острое желание быть успешным в учебе. У некоторых детей из-за неудач появляется тенденция к снижению самооценки.

В это время активно развивается воля ребенка. Он учится сдерживать свои непосредственные импульсы, учитывать желания других людей.

У ребенка начинает развиваться способность к сотрудничеству в играх и учебе. Дети учатся договариваться, уступать друг другу, распределять задания без помощи взрослых. Но делать это им еще трудно. Может наблюдаться сильное стремление к лидерству, между некоторыми детьми возникает соперничество.

Ребенок начинает осознавать свою роль в семье, отношения между родителями и глубоко страдает, если они его не удовлетворяют.

Основное внимание второклассников начинает постепенно смещаться с учебной деятельности на отношения, которые в ней проявляются: с педагогами, родителями, сверстниками. Поэтому на занятиях большое внимание уделяется именно формированию взаимоотношений, основанных на любви, сердечности и возможности не только принимать что-либо от людей, но и отдавать им. На занятиях дети будут делать первые шаги на пути взросления, который характеризуется наличием гармонии в стремлении принимать и отдавать.

Цель: помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни.

Задачи:

1. Актуализация у детей знаний об эмоциональной сфере человека.
2. Оказание помощи детям в исследовании ими своих качеств, изучении своих особенностей.
3. Обучение детей умению находить положительные качества в себе и во всех людях.

Тематический план программы «Тропинка к своему Я» для учащихся 2-го класса

Тема занятия	Кол-во часов
Тема1. Введение	2
Знакомство. Повторение (введение в мир психологии). Диагностика.	2
Тема 1. Вспомним чувства.	6
Мы рады встрече.	2
Понимаем чувства другого.	2

Мы испытываем разные чувства.	2
Тема 2. Чем люди отличаются друг от друга?	38
Люди отличаются друг от друга своими качествами.	4
Хорошие качества людей.	4
Самое важное хорошее качество.	2
Кто такой сердечный человек.	2
Кто такой доброжелательный человек.	2
Трудно ли быть доброжелательным человеком.	2
«Я желаю добра ребятам в классе».	4
Очищаем свое сердце.	4
Какие качества нам нравятся друг в друге.	4
Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	2
Люди отличаются друг от друга своими качествами.	4
В каждом человеке есть светлые и темные качества.	4
Тема 3. Какой Я - Какой Ты?	20
Какой Я?	4
Какой ты?	4
Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	4
Школьные трудности.	4
Домашние трудности.	4
Тема 4. Обобщение	2
Итоговое занятие.	2
Всего часов по программе	68

Программа «Тропинка к своему Я» для учащихся 3-го класса

Пояснительная записка.

У третьеклассников в какой-то степени утрачивается детская непосредственность, индивидуальные особенности несколько стираются, снижаются творческие возможности.

В этот период у детей происходит обеднение фантазии, снижение изобретательности, оригинальности восприятия. Однако это - временное и обратимое явление. Поэтому очень важно на психологических занятиях помочь детям осознать ценность умения фантазировать.

Другая важная особенность этого возраста - качественные изменения во взаимоотношениях со значимыми взрослыми: учителями и родителями. Дети начинают смотреть на учителя реалистично. Внутреннее отдаление от авторитета учителя может вызвать в душе ребенка страх перед ним, либо злость и обиду. Сходный процесс идет и в отношении родителей. Самые близкие люди иногда могут уставать и сердиться, могут нечаянно обидеть, быть невнимательными, при этом они любят

ребенка не меньше, они способны простить ребенка.

Дети на занятиях учатся налаживать отношения, делать шаги навстречу близким людям при трудностях в общении, дорожить ценностью установившихся привязанностей.

Важной остается тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничества в классе. Отношения с друзьями становятся более значимыми, меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов. Формула «Кого любит учитель, того и я люблю» утрачивает свою актуальность. Самооценка ребенка теперь в большей степени основывается на отношениях с друзьями: «Я хороший, если у меня есть друзья, если меня уважают в классе».

К окончанию третьего класса дети способны брать на себя роль ведущего в знакомых психологических играх и упражнениях, быть внимательными к остальным, уметь договариваться с ними об условиях игры, давая инструкции, контролируя ход выполнения заданий. Задача взрослого ведущего провести как можно больше детей через лидерские роли, чтобы каждый ребенок ощутил разницу между положением лидера и исполнителя на себе.

Цель. Помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни.

Задачи.

1. Развитие креативных способностей детей.
2. Оказание помощи детям в принятии учителя таким, какой он есть.
3. Обучение детей способам разрешения конфликтов с родителями.
4. Содействие осознанию детьми качеств настоящего друга и умения дружить.
5. Ознакомление с понятием «сотрудничество».

Тематический план программы «Тропинка к своему Я» для учащихся 3-го класса

Тема занятия	Кол-во часов
Тема1. Введение	2
Знакомство. Повторение (введение в мир психологии). Диагностика.	2
Тема 1. Я - фантазер.	12
Я - третьеклассник.	1
Кого можно назвать фантазером?	1
Я умею фантазировать!	2
Мои сны.	2
Я умею сочинять!	2
Мои мечты.	2
Фантазии и ложь.	2
Тема 2. Я и моя школа.	12
Я и моя школа.	4

Что такое лень?	2
Я и мой учитель.	4
Как справиться с «Немогучками».	2
Тема 3. Я и мои родители.	8
Я и мои родители.	4
Я умею просить прощения.	2
Почему родители наказывают детей?	2
Тема 4. Я и мои друзья.	14
Настоящий друг.	4
Умею ли я дружить?	4
Трудности в отношениях с друзьями.	4
Ссора и драка.	2
Тема 5. Что такое сотрудничество?	18
Что такое сотрудничество?	4
Я умею понимать другого.	4
Я умею договариваться с людьми.	2
Мы умеем действовать сообща.	4
Что такое коллективная работа?	4
Тема 6. Обобщение.	2
Итоговое занятие.	2
Всего по программе	68

Программа «Тропинка к своему Я» для учащихся 4-го класса

Пояснительная записка.

Главная особенность четвероклассников - появление глубокого интереса к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящее в них изменения, размышляют о своих способностях возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности.

Самое важное свойство этого возраста - особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают заглянуть туда. Именно в этом возрасте можно эффективно помогать ребенку в решении его проблем, влиять на него, деликатно используя его открытость. В данную программу психологических занятий введены беседы об идеалах, чести и достоинстве, об интеллигентности.

Четвертый класс - последний в начальной школе. Дети внутренне готовятся к переходу в среднюю школу, к более самостоятельной жизни, к новому этапу взросления. Их поведение заметно меняется: дети требуют подчеркнутого уважения к

себе со стороны взрослых, настаивают на своих правах, нередко игнорируя обязанности.

Необходимо оказывать помощь детям в понимании необходимости равновесия гармоничного сочетания прав и обязанностей в жизни человека.

К окончанию четвертого класса дети должны обогатить представления о собственных способностях и возможностях, составить определенный личностный идеал в поведении и поступках, приобрести способность делать осознанный выбор в сложных ситуациях. Ребенок ощущает свою долю ответственности за все, что с ним происходит, становится более самостоятельным в решении проблем общения и в школьных делах. Многие дети любят принимать участие в делах друзей, стараясь помочь им в трудной ситуации, оказать психологическую поддержку. На занятиях следует уделять больше внимания детской инициативе.

Цель. Помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни.

Задачи.

1. Содействие в осознании детьми своей уникальности и неповторимости.
2. Оказание помощи детям в планировании цели и пути самоизменения.
3. Введение для детей понятия «жизненный выбор».
4. Содействие в осознании детьми понятия «интеллигентный человек», обсудить проблему идеалов.
5. Оказание помощи детям в осознании личной свободы и свободы другого.

Тематический план программы «Тропинка к своему Я» для учащихся 4-го класса

Тема занятия	Кол-во часов
Тема1. Введение	2
Знакомство. Повторение (введение в мир психологии). Диагностика.	2
Тема 1. Кто я? Мои силы, мои возможности.	24 часов
Мое лето. Кто я?	3
Какой я - большой или маленький.	2
Мои способности.	4
Мой выбор, мой путь.	3
Мой внутренний мир.	4
Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	4
Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	2

Что значить верить?	2
Тема 2. Я расту, я изменяюсь.	6
Мое детство.	4
Я изменяюсь.	2
Тема 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	8
Мое будущее.	4
Хочу вырасти здоровым человеком!	4
Тема 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?	8
Кто такой интеллигентный человек?	2
Хочу вырасти интеллигентным человеком.	2
Что такое идеальное Я?	4
Тема 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?	18
Кто такой свободный человек?	4
Права и обязанности школьника.	2
Что такое «право на уважение»?	2
Права и обязанности.	4
Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	2
Как разрешать конфликты мирным путем?	4
Тема 6. Обобщение	2
Итоговое.	2
Всего часов по программе	68

В структуру тематического планирования в дальнейшем могут быть внесены изменения, которые согласовываются с заместителем директора по УВР.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В результате реализации программы «Тропинка к своему Я» происходит формирование ценностных ориентиров у обучающихся 1-4 классов, соответствующих ключевым целям общего образования: личностный, регулятивный (включающий также действия саморегуляции), познавательный и коммуникативный.

1. Личностные результаты.

У младшего школьника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе,

- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни.

2. Познавательные результаты.

Младший школьник научится:

- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для себя видах творческой и игровой деятельности;
- через игровые роли и сказочные образы осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

3. Регулятивные результаты.

Младший школьник научится:

- осознавать и контролировать своё психологическое и эмоциональное состояние;
- быть настойчивым в достижении целей;
- быть готовым к преодолению трудностей.

4. Коммуникативные результаты.

Младший школьник научится:

- соблюдать правила поведения в обществе;
- соблюдать правила игры и дисциплину;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Контрольно-измерительные материалы.

- Проективная методика «Цветовой тест отношений».
- Проективная методика «Моя семья».
- Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан.
- Методика изучения социально-психологической адаптации к школе Э.М. Александровской.

Учебно-методическое обеспечение программы:

1. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. «Как преодолеть трудности в обучении детей» Как Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения. Москва: Ось-89, 1997.
2. Битянова М. Р. «Организация психологической работы в школе». Москва, Генезис, 2000.
3. Клацус Н. Г., Кобзева Е. М. «Диагностическая программа психолого-педагогического сопровождения учащихся в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом второго поколения». Учебно-методическое пособие. Москва, издательство Московского психолого-социального университета, 2017.
4. Локалова Н.П. «120 уроков психологического развития младших школьников» (Психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся I-IV классов). Москва, Ось-89, 2006.

5. Овчарова Р. В. «Практическая психология в начальной школе», Москва, Сфера, 2001.
6. Холодова О.А. «Юным умникам и умницам»: Задания по развитию познавательных способностей: Методическое пособие 1,2,3,4 класс Росткнига, 2009.
7. Хухлаева О. В. «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2011.
8. Хухлаева О. В. «Школьная психологическая служба. Работа с педагогами». Москва, Генезис, 2008.
9. Хухлаева О. В. «Школьная психологическая служба. Работа с родителями». Москва, Генезис, 2008.
10. Хухлаева О. В. «Школьная психологическая служба. Работа с учащимися». Москва, Генезис, 2010.