

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №27 имени Ивана Дмитриевича Смолькина»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
Протокол № 1 от 27.08.2021 г.
Руководитель методического
объединения
_____ / Булатова И.Ю.

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «СОШ №27»
_____ Шерер Т.А.
Приказ № 318-о от
31.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тропинка к своему Я

Класс: 2-3

Всего часов: 70

Составитель программы:
Пыжова О.В.,
педагог-психолог

г. Новокузнецк, 2021 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Обучения в школе - один из значимых моментов в жизни каждого человека, период его качественного изменения, точка перехода к новому состоянию. Многие педагоги и родители недооценивают те качественные изменения, которые происходят в ребёнке во время его учения в начальных классах. Гораздо больше внимания уделяется его количественным параметрам приобретаемых ребёнком знаний и умений. Качественные же изменения особо значимы, они могут сыграть как позитивную, так и негативную роль, могут укрепить психологическое здоровье либо подорвать его. И если пробелы в знаниях можно восполнить, то возникшие психологические нарушения могут иметь стойкий характер, трудно поддаваться коррекции.

Особое внимание обращает на себя степень адаптированности детей к школьным условиям, а также уровень школьной тревожности. Наиболее часто у младших школьников дезадаптация проявляется в следующих сферах:

- трудности в освоении учебных программ;
- трудности во взаимоотношениях со сверстниками;
- трудности во взаимоотношениях с родителями (опасения не соответствовать ожиданиям родителей, страх наказаний);

Детей, с чисто школьной дезадаптацией встречается намного меньше, чем с дезадаптацией, включающей и семейную ситуацию. Это свидетельствует о том, что дезадаптация в школе и семье взаимосвязаны. Проблемы семьи нередко являются причинами школьной дезадаптации.

Существенные процессы происходят в сфере самосознания младших школьников. В младшем школьном возрасте, как правило, наиболее интенсивно формируются три звена самосознания:

- потребность в признании;
- осознание прав и обязанностей;
- осознание времени.

Формирование психологического здоровья у младших школьников включает три компонента:

- аксиологический (предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя, окружающих, идентификацию, как с живыми, так и неживыми объектами, единства с миром во всей его полноте);

- инструментальный (предполагает овладение рефлексией, как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими);

- мотивационный (обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самовоспитании, побуждает его к последующей самореализации).

Цель программы:

Обеспечить формирование психологического здоровья детей, а также выполнение возрастных задач развития, то есть ребёнок должен приобрести «достижения, соответствующие определённому возрастному этапу, чтобы полноценно прожить его и иметь возможность конструктивно развиваться в дальнейшем».

Задачи развития:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей, пробудить у них интерес к внутреннему миру человека; расширение пассивного и активного психологического словаря учащихся;
2. Обучать детей поиску внутренних ресурсов для разрешения конфликтных ситуаций; формирование адекватной установки в отношении школьных трудностей - установки преодоления.
3. Обучение детей распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу, осознанию двойственности, амбивалентности чувств, умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях;
4. Формирование стремления к реализации своих способностей, умение выделять свои личностные качества и партнёров по общению.
5. Формировать понимание взаимосвязи между поступками и последствиями своих поступков

и других людей;

6. Осознание ценности, уникальности собственного «Я» и «Я» каждого человека, общности с другими людьми, возможности своего личностного роста и личностного роста каждого человека.

Методические средства психологического сопровождения младших школьников

Программа позволяет организовать практическую деятельность обучающихся в изучаемой области знаний и имеет большой развивающий потенциал, так как содержит достаточное количество активных форм и методов обучения для интеллектуального, эмоционально – волевого и личностно – мотивационного развития обучающихся.

Основная форма – групповые занятия с элементами тренинговых технологий, арт-методов .

Элементы тренинга были включены в основные формы работы не случайно, ведь тренинг - это особая форма обучения, которая отличается от традиционных форм тем, что его участники учатся на своем непосредственном опыте. Тренинг дает знания, полученные в действии. Введение элементов тренинга позволяют создать на занятиях атмосферу доброжелательности, искренности, безопасности, погружение в ситуации выбора и способствуют раскрытию индивидуального творческого потенциала обучающихся, самопознания, самораскрытия и самоопределения.

Использование игры, как формы работы с детьми, предоставляет большие возможности достигнуть результата. В программе используются:

- малые игры (диагностические, учебные, развивающие, коррекционные) - занимают небольшое время и в большинстве случаев используются, как средство организации отдыха, переключения с одного вида деятельности на другой, снятия напряжения, решения конкретной воспитательной или психологической задачи;

- большая психологическая игра (игровые оболочки, игры-проживания, проектные (деловые) игры) — это сложная, многоплановая, развернутая во времени деятельность участников, направленная на решение целого комплекса развивающих задач;

- ситуационно-ролевая игра - является инструментом, позволяющим избегать ролевых конфликтов, вызванных несоответствием, противоречивостью выбранных ролей, способствует социальной адаптации.

Эффективность применения арт-методов основана на том, что они дают возможность экспериментировать с собственными эмоциями и чувствами, исследовать их и выражать на символическом уровне. Преимущественное использование при этом «языка» визуальной и пластической экспрессии позволяет сделать зримыми и доступными для понимания даже те стороны внутреннего и внешнего мира ребенка, которые не всегда он мог описать словами. Так же преимуществом рисования является то, что оно требует симультанного согласованного участия многих компонентов психических процессов и потому в детстве экономичнее и эффективнее других видов деятельности. Использование моделей объектов в виде схематизированных образов представлений существенно оптимизирует развитие и обучение, как здоровых детей, так и детей с недостаточной интеллектуальной зрелостью, являясь необходимой предпосылкой формирования абстрактного мышления. Арт-методы достигают статуса продуктивной формы коррекции и развития в младшем школьном возрасте, так как дети уже способны использовать художественные материалы для символической экспрессии и коммуникации.

Формы и методы работы: основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составляют игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт и сказкотерапии, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

В процессе организации занятий используются также следующие методы работы:

исследование - получение знаний на исследовательской основе.

наблюдение - непосредственное, целенаправленное восприятие предметов и явлений с помощью органов чувств с целью формирования правильных представлений и понятий, умений и навыков.

упражнение - планомерно организованное повторное выполнение какого-либо действия с целью его освоения или совершенствования.

словесные методы – беседа, рассказ, описание, объяснение.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа групповых занятий для младших школьников. Представлены сценарии еженедельных занятий-тренингов, рассчитанных на 2 года обучения детей начальной школы. Программа предваряется теоретическим введением, в котором анализируется содержание понятия «Психологическое здоровье», описаны цели и методы его формирования.

Цель программы: Сохранение и формирование психологического здоровья детей.

2 класс

№	Содержание	Формы работы	Методическое обеспечение
Раздел 1. Мои чувства. 12 часов			
1	Знакомство. Введение в мир психологии	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	Ролевые игры, психогимнастические игры, дискуссионные игры, эмоционально- символические методы, релаксационные методы
2	Радость. Что такое мимика?		
3	Радость, как ее доставить другому человеку?		
4	Радость можно передать Прикосновением.		
5	Радость можно подарить взглядом.		
6	Жесты. Язык тела.		
7	Наши страхи.		
8	Страх, его относительность		
9	Как справиться со страхом		
10	Гнев. С какими чувствами он дружит?		
11	Может ли гнев принести пользу?		
12	Разные чувства.		
Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга. 4 часа			
13	Качества людей.	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	Ролевые игры, Дискуссионные игры, Эмоционально- символические методы,
14	Люди отличаются друг от друга своими		
15	качествами.		
16	В каждом человеке есть «светлые» и «темные» качества.		
Раздел 3. Какой Я - какой Ты. 5 часов			
17	Какой Я? Как я оцениваю себя сам.	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	Ролевые игры, Психогимнастические игры, Дискуссионные игры, Эмоционально- символические методы, релаксационные методы.
18	Самооценка, что на нее влияет.		
19	Какой ты?		
20			
21	Мой класс, мои одноклассники.		
Раздел 4. Школьные трудности. 8 часов			
22	Трудности учащихся в школе, дома, на улице.	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	Ролевые игры, Психогимнастические игры, Дискуссионные игры, Эмоционально- символические методы, релаксационные методы
23	Школьные трудности.		
24			
25	Мой успех в школе.		
26	Моё отношение к оценке.		
27	Мои мечты о школе.		
28	Домашние трудности		
29			
Раздел 5. Мир дружбы и сотрудничества. 5 часов			

30	Что такое Дружба? Зачем нужна Дружба?	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная и групповая диагностика	Эмоционально- символические методы, проективная Диагностика.
31	Настоящий Друг – какой он?		
32	Умею ли я дружить?		
33	Итоговая диагностика УУД.		
34- 35	Наши достижения. Рефлексия, анализ полученных результатов.		

3 класс

№	Содержание	Формы работы	Методическое обеспечение
Раздел 1 Кто я? Мои силы, мои возможности. 9 часов			
1	Я -третьеклассник. Введение в технологию занятий с элементами тренинга. Правила группы.	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	Ролевые игры, психогимнастика, Дискуссионные игры, Эмоционально- символические методы, релаксационные методы
2	Мое второе лето. Кто я?		
3	Какой я - большой или маленький?		
4	Мои способности.		
5	Мой выбор, мой путь		
6	Мой внутренний мир.		
7	Уникальность моего внутреннего мира. Уникальность твоего внутреннего мира		
8	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?		
9	Что значит верить		
Раздел 2. Я расту, я изменяюсь. 4 часа			
10	Мое детство	Беседы, групповые обсуждения, Индивидуальная работ	Ролевые игры, Дискуссионные игры, релаксационные методы, сказкотерапия.
11			
12	Я расту, я изменяюсь.		
13	Сказочные превращения.		
Раздел 3. Моё будущее. 4 часа			
14	Моё будущее. Мое дерево желаний.	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	Ролевые игры, Эмоционально- символические методы, арттерапия.
15			
16	Хочу вырасти здоровым человеком!		
17	Профессия, которую я выбираю		
Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком. 9 часов			
18	Кто такой интеллигентный человек?	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	Ролевые игры, Дискуссионные игры.
19	Хочу вырасти интеллигентным человеком, что для этого нужно?		
20	Что такое идеальное «Я»?		
21	Груз привычек.		
22	Вежливость.		
23	Зачем нужен этикет?		
24	Я умею принимать		
25			
26	Меняемся ради Дружбы!		
Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком! 8 часов			
27	Кто такой свободный человек?	Беседы, групповые обсуждения,	Эмоционально- символические методы, проективная
28	Права и обязанности школьника.		
29	Что такое «право на уважение»		

30	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	индивидуальная работа, тестирование и анкетирование.	Диагностика.
31	Ссоры и драки.		
32	Как разрешать конфликты мирным путем?		
33	Мои достижения. Итоговая диагностика УУД.		
34- 35	Подведение итогов года. Рефлексия.		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№	Тема занятий	Количество часов
<i>Мои чувства- 12 часов</i>		
1	Знакомство. Введение в мир психологии, диагностика УУД.	1
2	Радость. Что такое мимика?	1
3	Радость. Как ее доставить другому человеку?	1
4	Радость можно передать прикосновением.	1
5	Радость можно подарить взглядом.	1
6	Жесты.	1
7-8	Страхи. Страх и его относительность	2
9	Как справиться со страхом.	1
10	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1
11	Может ли гнев принести пользу?	1
12	Разные чувства.	1
<i>Чем люди отличаются друг от друга- 4 часа</i>		
13	Качества людей.	1
14-15	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	2
16	В каждом человеке есть «светлые» и «темные» качества	1
<i>Какой Я - какой Ты – 5 часов</i>		
17	Какой Я?	1
18	Как я оцениваю себя сам. Моя самооценка.	1
19	Какой ты?	1
20	Мой класс.	1
21	Мои одноклассники.	1
<i>Школьные трудности- 8 часов</i>		
22	Трудности учащихся в школе, дома и на улице.	1
23-25	Школьные трудности	2
26	Мой успех в школе	1
27	Моё отношение к оценкам.	1
28	Мои мечты о школе.	1
29-30	Домашние трудности	2
<i>Мир дружбы и сотрудничества- 6 часов</i>		
31	Что такое Дружба? Зачем нужна Дружба?	1
32	Настоящий друг – какой он?	1
33	Умею ли я дружить?	1
34	Итоговая диагностика УУД.	1
35	Наши достижения. Рефлексия и анализ полученных результатов.	1
	Итого:	35

3 класс

№	Тема занятий	Количество часов
<i>Я- третьеклассник. Мои способности и возможности - 9 часов</i>		
1	Я-третьеклассник. Введение в технологию занятий с элементами тренинга. Принятие правил группы.	1
2	Мое второе лето. Кто я?	1
3	Какой я? Большой или маленький?	1
4	Мои способности.	1
5	Мой выбор, мой путь.	1
6	Мой внутренний мир.	1
7	Уникальность моего внутреннего мира. Уникальность твоего внутреннего мира.	1
8	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1
9	Что значит верить?	1
<i>Я расту, я изменяюсь.- 4 часа</i>		
10	Мое детство	1
11	Я и мои родители.	1
12	Я изменяюсь.	1
13	Сказочные превращения.	1
<i>Мое будущее- 4 часа</i>		
14	Мое будущее.	1
15	Мое дерево желаний.	1
16	Хочу вырасти здоровым человеком!	1
17	Профессия, которую я выбираю.	1
<i>Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?- 9 часов</i>		
18	Кто такой интеллигентный человек?	1
19	Хочу вырасти воспитанным человеком.	1
20	Вежливость.	1
21	Зачем нужен этикет?	1
22	Что такое идеальное «Я»?	1
23	Груз привычек.	1
24- 25	Я умею принимать другого!	2
26	Меняемся ради Дружбы!	1
<i>Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?- 9 часов</i>		
27	Кто такой свободный человек?	1
28	Права и обязанности школьника	1
29	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам	1
30	Ссоры и драки.	1
31	Как разрешать конфликты мирным путем?	1
32- 33	Мои достижения. Итоговая диагностика УУД.	1
34- 35	Подведение итогов, рефлексия и анализ полученных результатов.	1
	Итого:	35