

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРОГРАММЕ
« Тропинка к своему Я»
(Программа по психологии для начальной школы 1-4 класс)

Пояснительная записка
Тропинка к своему Я

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

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов.

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 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 с 1 по 4 класс по одному часу в неделю (34ч. в год). Общий объём учебного времени составляет 136 часов.

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 учебного процесса:

Для успешной реализации учебного процесса 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.

Формы контроля: входная, итоговая диагностика.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

1 класс

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.

2 класс

Регулятивные УУД:

- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников
- учиться прогнозировать последствия своих поступков
- определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя
- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации.
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото)
- делать выводы в результате совместной работы в группе
- учиться графически оформлять изучаемый материал
- моделировать различные ситуации
- усваивать разные способы запоминания информации

Коммуникативные УУД:

- учиться позитивно проявлять себя в общении
- учиться договариваться и приходить к общему решению
- учиться понимать эмоции и поступки других людей
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов

3 - 4 класс

Регулятивные УУД:

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
- извлекать необходимую информацию из текста
- определять и формулировать цель в совместной работе
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого
- соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях

- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию
- адекватно воспринимать оценку учителя

Коммуникативные УУД:

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
- учиться контролировать свою речь и поступки
- учиться толерантному отношению к другому мнению
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей
- формулировать своё собственное мнение и позицию
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Содержание программы

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

Первый класс

Раздел 1. Я школьник (10 часов)

- Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.
- Как зовут ребят моего класса.
- Зачем мне нужно ходить в школу?
- Мой класс.
- Какие ребята в моем классе.
- Мои друзья в классе.
- Мои успехи в школе.
- Моя «учебная сила».

Раздел 2. Мои чувства (14 часов)

- Радость, Что такое мимика?
- Радость. Как ее доставить другому человеку?
- Жесты.
- Радость можно передать прикосновением.
- Радость можно подарить взглядом.
- Грусть.
- Страх.
- Страх, его относительность.
- Как справиться со страхом.
- Страх и как его преодолеть.
- Гнев. С какими чувствами он дружит?

- Может ли гнев принести пользу?
- Обида.
- Разные чувства.

Второй класс.

Раздел 1. Вспомним чувства (4 часа)

- Мы рады встрече.
- Понимаем чувства другого.
- Мы испытываем разные чувства.

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга? (11 часов)

- Люди отличаются друг от друга своими качествами
- Хорошие качества людей.
- Самое важное хорошее качество
- Кто такой сердечный человек.
- Кто такой доброжелательный человек.
- Трудно ли быть доброжелательным человеком.
- Я желаю добра ребятам в классе.
- Очищаем свое сердце.
- Какие качества нравятся друг другу.
- Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.
- Люди отличаются друг от друга своими качествами.
- В каждом человеке есть светлые и темные качества.

Раздел 3. Какой Я – Какой ты. (8 часов)

- Какой Я?
- Какой ты?
- Трудности второклассника в школе, дома, на улице.
- Школьные трудности
- Домашние трудности.

Третий класс

Раздел 1. Я – фантазер (8 часов)

- Я – третьеклассник.
- Кого можно назвать фантазером?
- Я умею фантазировать!
- Мои сны
- Я умею сочинять!
- Мои мечты.
- Фантазии и ложь.

Раздел 2. Я и моя школа (4 часов)

- Я и моя школа
- Что такое лень?

- Я и мой учитель.
- Как справиться с «Немогучками»

Раздел 3. Я и мои родители (4 часов)

- Я и мои родители
- Я имею просить прощения
- Почему родители наказывают детей?
- Я и мои друзья.

Раздел 4. Я и мои друзья (4 часа)

- Настоящий друг
- Умею ли я дружить?
- Трудности в отношениях с друзьями.
- Ссора и драка.

Раздел 4. Что такое сотрудничество? (5 часов)

- Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений:
 - -из умения понять другого;
 - - из умения договориться;
 - - из умения уступить, если это нужно для дела;
 - --из умения правильно распределить роли в ходе работы.
- Что значит понимать другого и как можно этому научиться?
- Как научиться договариваться с людьми?
- Что такое коллективная работа?

Четвёртый класс

Раздел 1. Мои силы, мои возможности (11 часов)

- Моё лето. Как я провёл лето и чему научился за время летних каникул. После лета меня называют по-новому –четвероклассник. Чем

четвероклассник отличается от первоклассника? А от второклассника и третьеклассника?

- Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленюшка...это все мои друзья. Но команду здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля!
- Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь?
- Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие».
- Мой выбор, мой путь.
- Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни.
- Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь.
- Мой внутренний мир.
- Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю.
- Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно.
- Что значит верить?
- Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (5часов)

- Моё детство.
- Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю?
- Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть.
- Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас.
- Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?

Раздел 3.Моё будущее (5часов)

- Как заглянуть во взрослый мир?

- Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас.
- Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (3 часа)

- Поведение человека зависит от его качеств.
- Кто такой интеллигентный человек и какие качества должны у него присутствовать? Портрет интеллигентного человека.
- Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком? Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем?
- Что такое идеальное Я?
- У многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.

Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно? (5 часов)

- Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется?
- Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице».
- Что такое «право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»?
- В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Главные права и обязанности ученика. «Билль о правах ученика и учителя в школе».
- Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?

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

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов				Характеристика деятельности обучающихся
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	
Я-школьник	<p>Знакомство. Введение в мир психологии.</p> <p>Как зовут ребят моего класса?</p> <p>Зачем мне нужно ходить в школу?</p> <p>Мой класс.</p> <p>Какие ребята в моем классе?</p> <p>Мои друзья в классе.</p> <p>Мои успехи в школе.</p> <p>Моя учебная сила.</p>	10	-	-	-	<p>Формирование внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе.</p> <p>Формирование позитивного отношения к своему «Я».</p> <p>Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.</p> <p>Формирование познавательного интерес к новому материалу и способам решения новой задачи.</p> <p>Развитие эмпатии как понимание чувств других людей и сопереживание им.</p> <p>Развитие умения формулировать собственное мнение и позицию.</p>
Мои чувства	<p>Радость. Что такое мимика?</p> <p>Радость. Как ее доставить другому человеку?</p> <p>Жесты.</p> <p>Радость можно передать прикосновением.</p> <p>Радость можно подарить взглядом.</p> <p>Грусть.</p> <p>Страх.</p> <p>Страх. Его</p>	15	-	-	-	<p>Развитие умения распознавать и описывать свои чувства и эмоций и чувства других людей, качества характера.</p> <p>Способствовать снижению уровня страха.</p> <p>Развитие умения ориентироваться в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей.</p> <p>Формирование способности к самооценке.</p>

	<p>относительность.</p> <p>Как справиться со страхом.</p> <p>Страх и как его преодолеть.</p> <p>Гнев. С какими чувствами он дружит?</p> <p>Может ли гнев принести пользу?</p> <p>Обида.</p> <p>Разные чувства.</p>					
Вспомним чувства	Чувства	-	4	-	-	<p>Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.</p> <p>Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.</p>
Чем люди отличаются друг от друга?	<p>Люди отличаются друг от друга своими.</p> <p>Хорошие качества людей.</p> <p>Самое важное хорошее качество.</p> <p>Кто такой сердечный человек?</p> <p>Кто такой доброжелательный человек?</p> <p>Трудно ли быть доброжелательным человеком?</p> <p>Я желаю добра ребятам в классе.</p> <p>Очищаю свое сердце.</p>	-	11	-	-	<p>Познакомить детей с понятием «качества людей».</p> <p>Исследование своих качеств и особенностей.</p> <p>Формирование позитивного отношения к своему «Я».</p> <p>Повышение уверенности в себе.</p>

	<p>Какие качества нам нравятся в друг друге?</p> <p>Какими качествами мы отличаемся?</p> <p>Люди отличаются друг от друга своими качествами.</p> <p>В каждом человеке есть светлые и темные качества.</p>					
Какой я? – Какой ты?	<p>Какой Я?</p> <p>Какой Ты?</p> <p>Трудности второклассника в школе, дома, на улице.</p> <p>Школьные трудности.</p> <p>Домашние трудности.</p>	-	7	-	-	<p>Формирование позитивного отношения к своему «Я».</p> <p>Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.</p>
Я – фантазер.	<p>Я – третьеклассник.</p> <p>Кого можно назвать фантазером?</p> <p>Я умею фантазировать!</p> <p>Мои сны.</p> <p>Я умею сочинять!</p> <p>Фантазии и ложь.</p>	-	-	7	-	<p>Осознание ценности умения фантазировать.</p> <p>Развитие креативных способностей.</p>
Я и моя школа.	<p>Я и моя школа. Что такое лень?</p> <p>Я и мой учитель. Как справляться с «немогучками».</p>	-	-	4	-	<p>Осознание особенности позиции ученика.</p> <p>Отреагирование своих чувств в отношении учителя.</p>
Я и мои родители.	<p>Я и мои родители.</p> <p>Я умею просить прощение.</p>	-	-	3	-	<p>Осознание требований родителей, сопоставление их со своими возможностями и</p>

	Почему родители наказывают детей?					<p>желаниями.</p> <p>Обучение способам разрешения конфликтов с родителями.</p> <p>Формирование у обучающегося уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим.</p> <p>Формирование представления о семейных ценностях.</p>
Я и мои друзья.	<p>Настоящий друг.</p> <p>Умею ли я дружить?</p> <p>Трудности в отношениях с друзьями.</p> <p>Ссора и драка.</p>	-	-	4	-	<p>Установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке.</p> <p>Приобретения умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество.</p>
Что такое сотрудничество?	<p>Что такое сотрудничество?</p> <p>Я умею понимать другого.</p> <p>Я умею договариваться с людьми.</p> <p>Мы умеем действовать сообща.</p> <p>Что такое коллективная работа?</p>	-	-	5	-	<p>Развитие умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной.</p> <p>Развитие умения учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.</p> <p>Воспитание нравственных чувств и этического сознания.</p>
Кто я? Мои силы, мои возможности.	<p>Мое лето.</p> <p>Кто я?</p> <p>Какой я – большой</p>	-	-	-	9	<p>Усвоение понятия «способности», исследование своих способностей и возможностей.</p> <p>Осознание своей уникальности и неповторимости.</p>

	<p>или маленький?</p> <p>Мои способности.</p> <p>Мой выбор, мой путь.</p> <p>Мой внутренний мир.</p> <p>Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.</p> <p>Кого я могу впустить в свой внутренний мир?</p> <p>Что значит верить?</p>					<p>Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.</p> <p>Выработка адекватного отношения к ошибкам и неудачам.</p> <p>Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.</p>
Я расту, я изменяюсь.	<p>Мое детство.</p> <p>Я изменяюсь.</p>	-	-	-	2	<p>Помочь детям осознать происходящие в них изменения.</p> <p>Развитие умения планировать цели.</p>
Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	<p>Мое будущее.</p> <p>Хочу вырасти здоровым человеком.</p>	-	-	-	3	<p>Формирование установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках.</p> <p>Развитие умения формулировать собственное мнение и позицию.</p>
Хочу вырасти интеллигентным человеком, что для этого нужно?	<p>Кто такой интеллигентный человек?</p> <p>Хочу вырасти интеллигентным человеком.</p> <p>Что такое идеальное Я?</p>	-	-	-	3	<p>Осознание понятия «интеллигентный человек».</p> <p>Обсуждение проблемы идеалов.</p>

Хочу вырасти свободным человеком, что для этого нужно?	<p>Кто такой свободный человек?</p> <p>Права и обязанности</p>	-	-	-	5	<p>Осознание личной свободы и свободы другого.</p> <p>Осознание необходимости признавать и уважать права</p>
--	--	---	---	---	---	--

	<p>школьника.</p> <p>Что такое право на уважение?</p> <p>Права и обязанности.</p> <p>Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.</p> <p>Как разрешить конфликты мирным путем?</p>					<p>других людей.</p> <p>Развитие умения учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.</p>
--	--	--	--	--	--	--

Литература:

1. Андрианов М. А. Философия для детей (в сказках и рассказах) Минск, Современное слово, 2009 г. – 280 с.
2. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения)/Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2003г.-168с.
3. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Второй год обучения)/Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2004г.-168с.
4. Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе/ Под ред. С.В.Кривцовой.-М.:Генезис, 2002.-208 с.
5. Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 класса/ Под ред. С.В.Кривцовой.-М.:Генезис, 2002.-248 с.
6. Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе/ Под ред. С.В.Кривцовой.-М.:Генезис, 2004.-176 с.
7. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.:Издательство ГНОМ иД, 2000. – 160с.
8. Сартан П.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: Сфера, 2001. – 128с.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис, 2009. – 344с.

