АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «СМАРТ СКУЛ (УМНАЯ ШКОЛА) «НОВАЯ РИГА»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
Приказ № 1 от 31.08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»
для обучающихся 1– 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Начало обучения в школе является одним из наиболее значимых моментов в жизни человека, периодом качественного изменения состояния, своеобразной точкой перехода. Наиболее существенная динамика у младших школьников наблюдается в сфере самосознания. Программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для обучающихся начального общего образования обеспечивает формирование психологического здоровья, выполнение возрастных задач развития, а также помогает ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути.

Цель курса: формирование позитивного отношения к себе и школе, профилактика школьной дезадаптации.

Основные задачи:

формирование психологического здоровья;

воспитание нравственных чувств и этического сознания;

формирование позитивного отношения к своему «Я»;

формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;

повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности;

предупреждение и снижение тревожности и страхов обучающихся;

развитие навыков социального поведения;

знакомство с языком чувств и эмоций, качествами характера, моделями поведения. Создание возможностей для самовыражения;

выработка у обучающихся адекватного отношения к ошибкам и неудачам;

развитие способности ребенка к сопереживанию;

формирование позитивного отношения к сверстникам и развитие коммуникативных навыков;

развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля;

развитие познавательной мотивации;

раскрытие творческого потенциала.

Формы проведения занятий: групповые занятия; тренинговые упражнения; ролевые и ситуационные игры; занятия с использованием художественных средств выразительности; дискуссии.

На изучение курса «Удивительный мир слов» отведено 135 часов, в каждом классе урок проводится 1 раз в неделю. При этом в 1 классе курс рассчитан на 33 часа, а в 2-4 классах – по 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1 класс.

Тема 1. Я - школьник.

Знакомство. Я умею управлять собой.

Я умею преодолевать трудности.

Я умею слушать других.
Я умею быть доброжелательным.
Я доброжелательный.
Я умею быть ласковым.
Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе с другими.
Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.
Я учусь решать конфликты.
Тема 2. Мои чувства.
Радость. Что такое мимика? Как ее доставить другому человеку?
Жесты.
Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом.
Грусть.
Страх. Страх и его относительность. Как справится со страхом. Страх и как его преодолеть.
Гнев. С какими чувствами он дружит? Может ли гнев принести пользу?
Обида.
Разные чувства.
Итоговое занятие
Основная задача - первичное осознание позиции школьника, прежде всего через новые обязанности, которые обучающийся учиться выполнять. На групповых психологических занятиях значительное место отводиться заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

В групповые занятия включены игровые и двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия. Поэтому главной задачей занятий становиться содействие развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Данная программа уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы. Важной задачей в работе с первоклассниками - является установление атмосферы дружелюбия.

2 класс.
Тема 1. Вспомним чувства.
Мы рады встрече.
Понимаем чувства другого. Мы испытываем разные чувства.
Тема 2. Чем люди отличаются друг от друга?
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». Чистое сердце.

Какие качества нам нравятся друг в друге. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся. Каждый человек уникален.

Тема 3. Какой Я - Какой Ты?

Какой Я? Какой Ты?

Учимся договариваться.

Трудности второклассника в школе, дома, на улице. Школьные трудности.

Домашние трудности.

Итоговое занятие.

Второклассник уже привык к своему новому статусу, к школьным обязанностям, у него сформировался образ ученика. В течение второго учебного года дети получают довольно полное представление о своих индивидуальных способностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках.

Во втором классе происходит активное освоение учебной деятельности. Ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлексию. По-прежнему сохраняется острое желание быть успешным в учебе, у некоторых детей появляется тенденция к снижению самооценки. Она может закрепляться, если ребенок считает, что родителей сильно огорчают его неуспешность. Поэтому особое значение приобретает тема «Качества», в процессе освоения которой учащиеся получают возможность исследовать себя, узнают, что все люди имеют те или иные недостатки.

Вследствие развития умения действовать по образцу у некоторых детей снижаются творческие способности, исчезает стремление фантазировать. Чтобы предотвратить это, в занятия включено много творческих заданий.

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. По сути, это первые шаги на пути взросления, который характеризуется наличием гармонии в стремлении принимать и отдавать.

3 класс.

Тема 1. Я – фантазер.

Я-третьеклассник.

Кого можно назвать фантазером? Я умею фантазировать!

Мои сны.

Я умею сочинять!

Мои мечты.

Фантазии и ложь.

Тема 2. Я и моя школа.

Я и моя школа.

Что такое лень?
Я и мой учитель.
Как справиться с «немогучками»?
Тема 3. Я и мои родители.
Я и мои родители.
Я умею просить прощения.
Почему родители наказывают детей?
Тема 4. Я и мои друзья.
Настоящий друг.
Умею ли я дружить?
Трудности в отношении с друзьями.
Ссора и драка.
Тема 5. ЧТО такое сотрудничество?
Что такое сотрудничество?
Я умею понимать другого.
Я умею договариваться с людьми.
Мы умеем действовать сообща.
Что такое коллективная работа?
Итоговое занятие.

К началу третьего класса у обучающегося уже четко сформирован отчетливый образ хорошего ученика, он ясно представляет себе, что надо делать, чтобы соответствовать этому образу, однако в результате в какой-то степени утрачивается детская непосредственность, индивидуальные особенности ребенка несколько стираются, снижаются творческие возможности. Все это ослабляет контакт с той составляющей личности, которую психологи называют «внутренним ребенком».

В этот период обучающиеся стабильно хорошо выполняют стандартные задачи, умение действовать по образцу, однако часто эти качества утверждаются в ребенке за счет обеднения фантазии, снижения изобретательности, оригинальности восприятия. Поэтому важнейшей темой психологических занятий в третьем классе становится тема «Я-фантазер», в ходе проработки которой можно «реанимировать фантазию», утвердить ее ценность в глазах детей.

Другая важная особенность этого возраста - качественные изменения во взаимоотношениях детей со значимыми взрослыми - учителем и родителями. К этому времени учитель в сознании детей во многом утрачивает свой идеальный образ. Дети начинают смотреть на него более реалистично, однако при этом «идеал» может полностью разрушиться, уступив место пренебрежительному отношению, своеобразному «нигилизму». Сходный процесс идет и в отношении родителей. Дети должны научиться воспринимать их как людей со своими достоинствами и недостатками, не переставая любить. Ребенок привыкает к тому, что самые близкие люди имеют право иногда уставать или сердиться, могут порой допустить несправедливость, нечаянно обидеть, быть невнимательным. Но при этом они любят ребенка не меньше, чем в благоприятные моменты. Ведь они, как правило, способны вовремя простить ребенка и сами попросить прощения. Дети понемногу учатся налаживать отношения, делать шаги навстречу близким людям, дорожить ценностью установившихся привязанностей.

Важной темой остается и тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничества в классе. Отношения с друзьями в этот период становятся более значимыми, нежели в первые два школьные года, меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов. Самооценка ребенка теперь в большей степени строится на отношениях с друзьями.

К окончанию третьего учебного года дети способны брать на себя роль ведущего в знакомых психологических играх и упражнениях, быть внимательным к остальным участникам, уметь договариваться с ними об условиях игры, давать внятные инструкции, контролировать ход выполнения заданий. Взрослый старается провести через лидерские роли как можно больше детей группы, чтобы каждый ощутил психологическую разницу между положениями лидера и исполнителя на самом себе.

4 класс.

Тема 1. КТО Я? Мои силы, мои возможности.
Мое лето.
Кто Я?
Какой я- большой или маленький?
Мои способности.
Мой выбор, мой путь к успеху.
Мой внутренний мир и мои друзья.
Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.
Мои интересы.
Что значит верить?
Тема 2. Я расту, Я изменяюсь.
Мое детство, мои друзья.
Мои одноклассники. Конфликты в классе.
Тема 3. Мое будущее. каким бы я хотел стать в будущем?
Мое настоящее и будущее.
Хочу вырасти здоровым человеком!
Моя будущая профессия.
Мое ближайшее будущее 5 класс.

Тема 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?
Кто такой интеллигентный человек?
Хочу вырасти интеллигентным человеком.
Что такое идеальное Я?
Тема 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?
Кто такой свободный человек?
Права и обязанности школьника. Что такое «право на уважение»?
Права и обязанности.
Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.
Как разрешать конфликты мирным путем?
Итоговое занятие.

Главная особенность четвероклассников - появление глубокого интереса к своему внутреннему миру и интереса к общению со сверстниками. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности. Поэтому целый ряд занятий посвящен обсуждению вопросов взаимоотношений в классе.

Самое важное свойство этого возраста- особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают их туда. Однако взрослые должны помнить, что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт.

Особое место занимают занятия, связанные с обсуждением близкого и отдаленного будущего. Поэтому дополнительными задачами этих занятия является снятие тревоги и побуждение к учебной активности. Последние занятия полностью посвящены процессу перехода в 5 класс.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

формирование у обучающихся готовности и способности к саморазвитию, развитие мотивации к обучению и познанию, овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;

освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

готовность слушать собеседника и признавать возможность существования различных точек зрения, излагать своё мнение, свою точку зрения и оценку событий;

формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной

деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

овладение первоначальными представлениями о нормах и правилах, существующих в мире, начальными понятиями социальной психологии, конфликтологии;

формирование понимания своих сильных и слабых сторон характера, своего эмоционального состояния, адекватного выражения своих эмоций;

формирование понимания различия между агрессией и агрессивностью;

формирование представления о роли конструктивного разрешения конфликтных ситуаций;

формирование собственных жизненных ценностей.

Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР, УММ
	1 класс	**33**	
1	**Я - школьник**	**15**	
1.1	Знакомство. Я умею управлять собой	1	https://urok.1sept.ru https://psy.1sept.ru https://proshkolu.ru http://www.karpoww w.narod.ru
1.2	Я умею преодолевать трудности	2	
1.3	Я умею слушать других	1	
1.4	Я умею учиться у ошибки	1	
1.5	Я умею быть доброжелательным	2	
1.6	Я доброжелательный	1	
1.7	Я умею быть ласковым	1	
1.8	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе с другими	2	
1.9	Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого	1	
1.10	Я учусь решать конфликты	2	
1.11	Я умею решать конфликты	1	
2	**Мои чувства**	**18**	
2.1	Радость. Что такое мимика	2	https://urok.1sept.ru https://psy.1sept.ru https://proshkolu.ru
2.2	Радость. Как ее доставить другому человеку	1	
2.3	Жесты	2	
2.4	Радость можно передать прикосновением	1	
2.5	Радость можно подарить взглядом	1	

2.6	Грусть	1	http://www.karpoww w.narod.ru
2.7	Страх	1	
2.8	Страх, его относительность	1	
2.9	Как справиться со страхом	2	
2.10	Страх и как его преодолеть	1	
2.11	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1	
2.12	Может ли гнев принести пользу?	1	
2.13	Обида	1	
2.14	Разные чувства	1	
2.15	Подведение итогов	1	

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР, УММ
	2 класс	**34**	
1	**Вспомним чувства**	**6**	
1.1	Мы рады встрече	1	https://urok.1sept.ru https://psy.1sept.ru https://proshkolu.ru http://www.karpoww w.narod.ru
1.2	Понимаем чувства другого.	2	
1.3	Мы испытываем разные чувства	3	
2	**Чем люди отличаются друг от друга?**	**16**	
2.1	Люди отличаются друг от друга своими качествами	2	https://urok.1sept.ru https://psy.1sept.ru https://proshkolu.ru http://www.karpoww w.narod.ru
2.2	Хорошие качества людей	2	
2.3	Самое важное хорошее качество	1	
2.4	Кто такой сердечный человек	1	
2.5	Кто такой доброжелательный человек	1	
2.6	Трудно ли быть доброжелательным человеком	2	
2.7	«Я желаю добра ребятам в классе»	1	
2.8	Чистое сердце	1	
2.9	Какие качества нам нравятся друг в друге	1	
2.10	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся	2	
2.11	Каждый человек уникален	2	
3	**Какой Я - Какой ТЫ?**	**12**	
3.1	Какой Я?	2	https://urok.1sept.ru https://psy.1sept.ru https://proshkolu.ru
3.2	Какой Ты? Учимся договариваться	2	
3.3	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	2	
3.4	Школьные трудности	3	
3.5	Домашние трудности	2	

3.6	Подведение итогов	1	http://www.karpoww w.narod.ru

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР, УММ
	3 класс	**34**	
1	**Я - фантазер**	**9**	
1.1	Я-третьеклассник	2	https://urok.1sept.ru
1.2	Кого можно назвать фантазером?	1	https://psy.1sept.ru
1.3	Я умею фантазировать!	2	
1.4	Мои сны	1	https://proshkolu.ru
1.5	Я умею сочинять!	1	
1.6	Мои мечты	1	http://www.karpoww
1.7	Фантазии и ложь	1	w.narod.ru
2	**Я и моя школа**	**7**	
2.1	Я и моя школа	2	https://urok.1sept.ru
2.2	Что такое лень?	1	https://psy.1sept.ru
2.3	Я и мой учитель	2	https://proshkolu.ru
2.4	Как справляться с «Немогучками»	2	http://www.karpoww w.narod.ru
3	**Я и мои родители**	**5**	
3.1	Я и мои родители	2	https://urok.1sept.ru
3.2	Я умею просить прощения.	2	https://psy.1sept.ru
3.3	Почему родители наказываю детей?	1	https://proshkolu.ru http://www.karpoww w.narod.ru
4	**Я и мои друзья**	**6**	
4.1	Настоящий друг	1	https://urok.1sept.ru
4.2	Умею ли я дружить?	2	https://psy.1sept.ru
4.3	Трудности в отношении с друзьями	2	https://proshkolu.ru
4.4	Ссора и драка	1	http://www.karpoww w.narod.ru
5	**Что такое сотрудничество?**	**7**	
5.1	Что такое сотрудничество?	1	https://urok.1sept.ru
5.2	Я умею понимать другого	1	https://psy.1sept.ru
5.3	Я умею договариваться с людьми	1	https://proshkolu.ru
5.4	Мы умеем действовать сообща	1	http://www.karpoww
5.5	Что такое коллективная работа?	2	w.narod.ru
5.6	Подведение итогов	1	

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР, УММ
	4 класс	**34**	
1	**Кто Я? Мои силы, мои возможности**	**10**	
1.1	Мое лето	1	https://urok.1sept.ru
1.2	Кто Я?	1	
1.3	Какой я- большой или маленький?	1	https://psy.1sept.ru
1.4	Мои способности	1	
1.5	Мой выбор, мой путь к успеху	1	https://proshkolu.ru
1.6	Мой внутренний мир и мои друзья	1	
1.7	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира	2	http://www.karpoww w.narod.ru
1.8	Мои интересы	1	
1.9	Что значит верить?	1	
2	**Я расту, Я изменяюсь**	**5**	
2.1	Мое детство, мои друзья	2	https://urok.1sept.ru
2.2	Мои одноклассники	2	https://psy.1sept.ru
2.3	Конфликты в классе	1	https://proshkolu.ru http://www.karpoww w.narod.ru
3	**Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?**	**5**	
3.1	Мое настоящее и будущее	2	https://urok.1sept.ru
3.2	Хочу вырасти здоровым человеком!	1	https://psy.1sept.ru
3.3	Моя будущая профессия	1	https://proshkolu.ru
3.4	Мое ближайшее будущее 5 класс	1	http://www.karpoww w.narod.ru
4	**Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?**	**5**	
4.1	Кто такой интеллигентный человек?	1	https://urok.1sept.ru
4.2	Хочу вырасти интеллигентным человеком	2	https://psy.1sept.ru
4.3	Что такое идеальное Я?	2	https://proshkolu.ru http://www.karpoww w.narod.ru
5	**Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?**	**9**	
5.1	Кто такой свободный человек?	1	https://urok.1sept.ru
5.2	Права и обязанности школьника	2	
5.3	Что такое «право на уважение»?	1	https://psy.1sept.ru
5.4	Права и обязанности	1	
5.5	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам	1	https://proshkolu.ru
5.6	Как разрешать конфликты мирным путем?	2	

5.7	Подведение итогов	1	http://www.karpoww w.narod.ru

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Андрианов М. А. Философия для детей (в сказках и рассказах) Минск, Современное слово.

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.

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.

4. Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе/ Под ред. С.В.Кривцовой.М.:Генезис.

5. Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 класса/ Под ред. С.В.Кривцовой.-М.:Генезис.

6. Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе/ Под ред. С.В.Кривцовой.-М.:Генезис.

7. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.:Издательство ГНОМ и Д.

8. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: Сфера.

9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис.