

Пояснительная записка

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 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.

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, промежуточная, итоговая диагностика.

Учебно - методическое обеспечение программы

Ведение курса психологических занятий обеспечивается следующими пособиями:

1. О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2011.
2. Р.В. Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.

Срок реализации программы, общее количество часов. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

1. Срок реализации программы: 1 год (28 занятий)
2. Форма организации деятельности: групповая
3. Режим занятий: 1 раз в неделю по 30-35 минут

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

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.

Содержание программы

Раздел 1. Мои чувства (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.

Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника.

Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты – наши первые помощники в общении.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.

Как справиться с гневом?

Может ли гнев принести пользу?

Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (6 часов)

Что такое качества людей и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие – нет?

Как мы видим друг друга?

Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга.

В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество.

Кто такой сердечный человек.

Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?

Раздел 3. Какой Я – какой Ты (7 часов)

Люди отличаются друг от друга своими качествами. У каждого человека есть много разных положительных качеств.

Как научиться находить положительные качества у себя?

Как правильно оценить себя?

Как распознать положительные качества у других людей?

Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания. А это важно при общении с окружающими.

Какие качества нужны для дружбы?

Раздел 4. Трудности первоклассника (5 часов)

Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?

Какие я знаю способы борьбы с трудностями: обратиться за помощью, вспомнить свой прошлый опыт, договориться, изменить своё отношение к проблеме, понять, что трудности встречаются в жизни всех первоклассников. Главное- помнить, что я живу среди людей, и каждый мой поступок и желание отражается на людях, где бы я ни находился: в школе, дома, на улице.

Тематическое планирование

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			план	факт
Раздел 1. Мои чувства				
1	1	Радость можно передать прикосновением		
2	1	Радость можно подарить взглядом		
3	1	Страх.		
4	1	Страх. Его относительность		
5	1	Как справиться со страхом.		
6	1	Гнев. С какими чувствами он дружит?		
7	1	Как справиться с гневом?		
8	1	Может ли гнев принести пользу?		
9	1	Разные чувства.		
10	1	Разные чувства (продолжение)		
Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга				
11	1	Качества людей		
12	1	Люди отличаются друг от друга своими качествами		
13	1	Люди отличаются друг от друга своими качествами (продолжение)		
14	1	В каждом человеке есть «светлые» и «тёмные» качества		
15	1	Как мы видим друг друга		
16	1	Как мы видим друг друга (продолжение)		
Раздел 3. Какой Я – какой Ты?				
17	1	Какой Я?		
18	1	Какой Я? (продолжение)		
19	1	Мой автопортрет		
20	1	Моё настроение		
21	1	Какой ты?		
22	1	Я и другие		
23	1	Я и другие (продолжение)		
Раздел 4. Трудности первоклассника				
24	1	Трудности первоклассника в школе, дома, на улице.		
25	1	Школьные трудности		
26	1	Домашние трудности		
27	1	На улице(поведение и общение)		
28	1	В магазине(поведение в общественных местах)		

Литература:

1. Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. Глобус, 2007
2. Анн Л. Психологический тренинг с подростками.-Спб.: Питер, 2007
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
4. Гавриш Н.А. Программа элективного курса практической направленности по психологии 10-11 класс «Формула успеха».
5. Девяткина Д.С., Челнокова О.С. Рабочая программа «Познай себя»
© Материал из Справочной системы «Образование»:
<http://vip.1obraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60>
6. Ключев Е. Сказки на всякий случай. - М.: Слово, 2003.
7. Кононович К. Игры в тренинге для ума и тела..- Спб.: изд.Речь, 2010.
8. Мой жизненный путь. Программа подготовки выпускников детского дома к самостоятельной жизни: методические рекомендации. Авторы-составители: О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, О.Б. Цой, Т.И. Гут, О.В. Отрокова, А.А. Соляник, Е. С. Андрианова, Д. А. Наumenко, Ю.В. Безручко; под ред. Е.Н. Ткач. - Хабаровск: ГОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2011.
9. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка/ под ред. С.В. Савченко.-Изд.Речь, 2007.
10. Тренинг жизненных навыков/под ред. А.Ф. Шадуры. - Спб.: Речь, 2005.
11. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 - 6 классы).- 6-е изд. - М.: Генезис, 2018.
12. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 - 8 классы).- 3-е изд. - М.: Генезис, 2018.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582779

Владелец Ковалева Алла Николаевна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025