

Управление образования администрации городского округа
«Город Йошкар-Ола»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №24 г. Йошкар-Олы»

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
от 06 июля 2023 г.
Протокол № 17



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 24 г. Йошкар-Олы»
_____ Н. Н. Афанасьева

Дополнительная общеразвивающая программа «Тропинка к своему Я»

Направленность программы: социально-гуманитарная

Уровень программы: ознакомительный

Категория и возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 32

Разработчик программы: педагог-психолог Джумайло Полина Дмитриевна

г. Йошкар-Ола, 2023 г.

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – социально-гуманитарная.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности в начальной школе заключается в том, что процесс обучения в школе создает серьезную психологическую нагрузку для современного ученика, справиться с которой может только гармоничная, эмоционально устойчивая личность. Курс внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» направлен на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, 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.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что для проведения занятий с обучающимися используются разнообразные формы досуговой деятельности, которые направлены на оказание помощи детям в адаптации, преодолении страхов, агрессии, способствует личностному развитию обучающихся.

Адресат программы

Программа предназначена для реализации с обучающимися начальных классов, поэтому материал подобран в соответствии с интересами и возрастными особенностями учащихся

Срок освоения программы - 1 год

Форма обучения - очная

Уровень программы - стартовый (ознакомительный).

Особенности организации учебного процесса

Формы проведения занятий:

Программа предусматривает теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия – проводятся в виде групповых развивающих и обучающих занятий с использованием электронных технологий.

Практические занятия – проводятся в виде тренинговых упражнений; ролевых и ситуационных игр.

Организационная форма обучения - групповая, в группах одного возраста.

Режим занятий

Занятия продолжительностью 35 минут организуются один раз в неделю.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы:

формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

- ✓ 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;
- ✓ формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления;
- ✓ развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем;
- ✓ повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;
- ✓ формировать терпимость к мнению собеседника;
- ✓ корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения;
- ✓ расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

1.3 Объем программы

Программа «Тропинка к своему Я» разработана на 1 год обучения. Всего годовой объем программы составляет 32 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

1.4 Содержание программы

Содержание программы «Тропинка к своему Я» включает в себя два раздела;

Раздел 1 .Я школьник (16 часов)

Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Я в школе. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».

Раздел 2. Мои чувства (16 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. Итоговое занятие.

Так как ведущей деятельностью дошкольников является игровая деятельность и смена на учебную деятельность, присущую младшим школьникам, происходит не вдруг и не сразу, то данная программа составлена с использованием игры и групповых форм работы с методиками арт-терапии и сказкотерапии.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента:

- *аксиологический* (связанный с сознанием),
- *инструментально-технологический*
- *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.

1.5 Планируемые результаты

В ходе реализации программы планируется достижение важнейших разновидностей результатов, таких как:

Личностные:

- стремиться повышать свой уровень эмоционального развития,
- самореализовываться в разных– видах деятельности, таких как исполнение авторских песен, игра на шестиструнной гитаре;
- принимать моральные нормы и правила нравственного поведения с представителями разных– поколений, носителей разных убеждений и представителей различных социальных групп нашего города;
- развивать способность анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков– своих сверстников;

- стремиться взаимодействовать со сверстниками в коллективе, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- формировать бережное отношение к чувствам других людей.

Метапредметные:

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.

Предметные:

- осознавать себя с позиции школьника;
- распознавать базовые эмоции у себя и окружающих людей;
- выражать собственные эмоциональные состояния в словесной форме;
- применять приемы эффективного запоминания;
- распознавать причины, способствующие возникновению конфликтных ситуаций;
- отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- применять полученные знания и навыки по конструктивному взаимодействию со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
2.1 Учебный план обучения (32 час)

№ п/п	Название разделов и тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	«Знакомство. Введение в мир психологии»	1	1		
2	«Как зовут ребят моего класса»	2	1	1	
3	«Зачем мне нужно ходить в школу»	2	1	1	
4	«Я в школе»	1	1		
5	«Мой класс»	2		2	
6	«Какие ребята в моем классе»	2	1	1	
7	«Мои друзья в классе»	3	1	2	
8	«Мои успехи в школе»	2	1	1	
9	«Моя «учебная сила»»	1	1		
10	«Радость. Что такое мимика»	1	1		
11	«Радость. Как ее доставить другому человеку»	1	1		
12	«Жесты»	1	1		
13	«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	2	1	1	
14	«Грусть»	1	1		
15	«Страх»	1	1		
16	«Страх. Его относительность»	1	1		
17	«Как справиться со страхом»	1	1		
18	«Страх и как его преодолеть»	1	1		
19	«Гнев. С какими чувствами он дружит»	2	1	1	
20	«Может ли гнев принести пользу»	1	1		
21	«Обида»	1	1		
22	«Разные чувства»	1	1		
23	«Итоговое занятие»	1		1	
Всего		32	21	11	

1.2 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	X	2			1	«Знакомство. Введение в мир психологии»	Учеб.аудитория	
2.	X	9, 16			2	«Как зовут ребят моего класса»		
3.	X	23, 30			2	«Зачем мне нужно ходить в школу»	Учеб.аудитория	
4.	XI	6			1	«Я в школе»	Учеб.аудитория	
5.	XI	20, 27			2	«Мой класс»	Учеб.аудитория	
6.	XII	4, 11			2	«Какие ребята в моем классе»	Учеб.аудитория	
7.	XII	18, 25			3	«Мои друзья в классе»	Учеб.аудитория	
	I	15						
8.	I	22, 29			2	«Мои успехи в школе»	Учеб.аудитория	
9.	II	5			1	«Моя «учебная сила»»	Учеб.аудитория	
10.	II	12			1	«Радость. Что такое мимика»	Учеб.аудитория	
11.	II	19			1	«Радость. Как ее доставить другому человеку»	Учеб.аудитория	
12.	II	26			1	«Жесты»	Учеб.аудитория	
13.	III	4, 11			2	«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	Учеб.аудитория	
14.	IV	18			1	«Грусть»	Учеб.аудитория	
15.	IV	25			1	«Страх»	Учеб.аудитория	
16.	IV	1			1	«Страх. Его относительность»	Учеб.аудитория	
17.	IV	8			1	«Как справиться со страхом»	Учеб.аудитория	
18.	IV	15			1	«Страх и как его преодолеть»	Учеб.аудитория	
19.	V	22, 29			2	«Гнев. С какими чувствами он дружит»	Учеб.аудитория	
20.	V	6			1	«Может ли гнев принести пользу»	Учеб.аудитория	
21.	IV	13			1	«Обида»	Учеб.аудитория	
22.	IV	20			1	«Разные чувства»	Учеб.аудитория	
23.	V	27			1	«Итоговое занятие»	Учеб.аудитория	

Материально-техническая база

Оборудованный учебный кабинет, проектор, экран, ноутбук, колонки, стимульный материал, белая и цветная бумага, ручки, карандаши, фломастеры, ножницы, иллюстративный материал, настольно-печатные игры, развивающие игры, мягкая игрушка

Список литературы:

1. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 – 4). М., 2015
2. Практическая психология образования / Под. ред. И.В. Дубровиной. М., 1998.
3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006
4. Жизненные навыки / Под. ред. С.В. Кривцовой. М., 2002 Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000
5. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / А.Г. Асмолов (и др); под ред. А.Г. Асмолова. М., 2010
6. Мухина В.С. Детская психология. М., 1997
7. Никифорова В.В. «Графические диктанты». М., 2012
8. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под. ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000