

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края  
Муниципальное образование Динской район

МАОУ МО Динской район СОШ №5 имени А.П.Компанийца

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Протокол №1 от 29.08.2023

Зам.директора по УВР

Приказом № от 31.08.2023

Руководитель МО

 Маницкая Е.Н.

Устьянова Л.Н.

 Ф.И.О



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«Тропинка к своему Я»

Уровень образования: начальное общее, основное общее: 1 – 9 классы

Срок реализации программы: 5 лет (170 часов)

Форма обучения: очная

Автор:  
педагог-психолог  
Бикбаева Наргис Рустамовна

Ст. Пластуновская, 2023 год

## I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» уроки психологии в начальной школе (1 – 4). – М.: Генезис, 2015г.

Программа предназначена для обучающихся 4 классов. Направление развития личности: социальное. Форма организации: внеурочная деятельности.

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 обучающихся, 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:** помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в 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.

### **Принципы реализации программы:**

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
2. Принцип доступности от уровня психологических особенностей ребёнка.
3. Принцип наглядности - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
4. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
5. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей старшего дошкольного возраста.
6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

### **Общая характеристика курса «Тропинка к своему Я»**

Начало обучения в школе – один из наиболее значимых моментов в жизни человека. В древности начало систематического обучения считалось периодом качественного изменения состояния, своеобразной точкой перехода к новому состоянию.

Сегодня же многие педагоги и родители недооценивают качественные изменения, происходящие в ребенке в период обучения в начальной школе. Гораздо больше внимания уделяют количественному накоплению знаний и умений детей. Однако именно качественные

изменения очень важны для ребенка, они могут сыграть как позитивную, так и негативную роль, могут укрепить психологическое здоровье или же нарушить его. И если пробелы в знаниях можно впоследствии легко восполнить, то возникшие психологические нарушения могут иметь стойкий характер, с трудом поддаваться коррекции.

Не все дети в школе попадают в ситуацию успеха в силу того, что набор критериев, по которым оцениваются действия детей, ограничен. А в ситуации стойкого длительного неуспеха ребенок может не только осознать свою неспособность «стать хорошим», но уже потерять к этому стремление.

Депривация потребности в признании может вызвать у младших школьников не только снижение самооценки, но и появление неадекватных защитных реакций. При активном типе поведения защита оборачивается агрессией к одушевленным и неодушевленным предметам, компенсацией в других видах деятельности. При пассивном типе появляются неуверенность в себе, стеснительность, лень, апатия, уход в фантазии или болезни – реальные или симулированные.

Кроме того, если ребенок воспринимает результаты учебы как единственные критерии собственной ценности, то малейшее снижение результатов учебы приводит к чувству неполноценности, которое может негативно повлиять на актуальную ситуацию ребенка и сформировать неблагоприятный жизненный сценарий.

С началом обучения у детей появляется сразу множество обязанностей: не опаздывать, сидеть спокойно, не разговаривать, не играть на уроках, не бегать, не кричать, выполнять домашние задания и т.п. Большинство школьных обязанностей, как правило, направлены на воспитание послушания и на сдерживание естественных потребностей в игре, в движении, в общении. Обязанности, касающиеся отношений между людьми, обычно осознаются значительно меньше. Впоследствии это может привести к формированию стойкого негативного отношения к школе в сочетании с потребностью полностью «раскрепощаться» на улице.

Основным условием психического развития ребенка является его собственная деятельность. Именно в активной мотивированной деятельности самого ребенка происходит формирование его личности. Причем это формирование происходит прежде всего под влиянием той деятельности, которая на данном этапе онтогенеза является ведущей, обуславливающей главные изменения в психических процессах в психологических особенностях личности ребенка. У детей младших школьников ведущей деятельностью является учебная деятельность.

Обучение играет ведущую роль в психическом развитии ребенка на всех возрастных этапах. «Процессы развития, - писал Л.С. Выготский, - не совпадают с процессом обучения... процессы развития идут вслед за процессами обучения, создающего зоны ближайшего развития».

Иными словами, обучение должно быть ориентировано на «зону ближайшего развития», которая определяется содержанием тех задач, с которыми ребенок еще не может справиться самостоятельно, но решает с помощью взрослого. Обучая ребенка чему-то новому, взрослый помогает ему решить ту самую задачу, к пониманию и овладению которой он уже готов, но самостоятельно с ней еще не справился.

Эффективность образования, а следовательно, и психического развития зависит от того, насколько средства, содержание, методы обучения и воспитания задают перспективу их дальнейшего развития.

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, 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.

**Описание места программы в структуре АООП**

В соответствии с внеурочной деятельностью учащихся и программами начального общего образования курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю (33ч. в 1-ом, 34ч. в год во 2-4-ых классах).

#### **Формы реализации программы:**

- фронтальная;
- парная;
- групповая;
- индивидуальная.

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

#### **Методы реализации программы:**

- практический;
- объяснительно – иллюстративный;
- частично – поисковый;
- наблюдение.

#### **Формы контроля:**

- входная,
- промежуточная,

- итоговая диагностика.

#### IV. Описание ценностных ориентиров содержания программы

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой деятельности и жизни.

**Ценность свободы** как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность искусства и литературы** - как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека

Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
  - уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;
  - принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
  - ориентации в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
  - формирования чувства прекрасного и эстетических чувств благодаря знакомству с мировой и отечественной художественной культурой;
- развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
  - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия её самоактуализации:
- формирование самоуважения и эмоционально - положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

– развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Тропинка к своему Я»**

В результате изучения данного курса на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения, тексты, овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

#### ***Личностные универсальные учебные действия***

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

*Выпускник получит возможность для формирования:*



- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

### ***Познавательные универсальные учебные действия***

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

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

#### 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.

### **Результаты освоения программы по внеурочной деятельности курса «Тропинка к своему Я»**

В результате изучения данного курса на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения, тексты, овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

### **Содержание программы**

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

#### **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, Ленишка...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 (6 часов)**

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 (5 часов)**

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 и что для этого нужно? (9часов)**

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?

## **Содержание занятий**

### **4 класс (34 занятия)**

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. Наблюдая за трудной жизнью родителей, подростки понимают, что постепенно выходят из детского возраста, и, это может порождать страх взросления. Поэтому дополнительными задачами этих занятия является снятие тревоги и побуждение к учебной активности.

#### **Тема 1. Кто я? Мои способности и возможности (12 ч)**

Цели:

- привлечь внимание к процессу взросления;
- помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности;
- внести понятие «внутренний мир человека», акцентировать его ценность и уникальность.

#### *ЗАНЯТИЕ 1. Как я изменился летом?*

Разминка «Интервью», «Летом»

Беседа по теме: «Как меняется человек», «Позитивные и негативные изменения»

Работа со сказкой «Митькина жизнь». Обсуждение и творческая работа по сказке.

#### *ЗАНЯТИЕ 2. Кто я?*

Разминка «Как я провел лето».

Упражнение: «Роли»

Работа со сказкой «Федунчик». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 3. Кто я? (продолжение)*

Разминка «Летом я научился...».

Работа со сказкой «Сказка о Маше и ее человечках». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 4. Расту=Взрослею?*

Разминка «Взрослое имя», «Сумка»

Беседа на тему «Детские качества»

Работа со сказкой «Про Ваню, который вырос». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 5. Мои способности.*

Разминка «Способности моих друзей»

Беседа на тему: «Что такое способности?»

Упражнение: «Мой любимый герой»

*ЗАНЯТИЕ 6. Мои способности (продолжение).*

Разминка «Мои способности»

Работа со сказкой «Сказка о скрипке». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 7. Мои интересы.*

Разминка «Один, два, интерес», «Отгадай, кто я?»

Упражнения: «Подарок», «Дискуссия»

Творческая работа «Плакат»

Домашнее задание: поговорить с родителями об их способностях и интересах.

*ЗАНЯТИЕ 8. Мой путь к успеху.*

Разминка «Способности моих родителей», «Кого загадал ведущий?», «Отгадай, кто я?»

Упражнения: «Выбор пути»

Творческая работа «Мои способности в будущем»

*ЗАНЯТИЕ 9. Мой внутренний мир.*

Разминка «Не выходя из комнаты», «Радиопередача»

Упражнение: «Чужие рассказы»

Творческая работа «Маленький принц»

*ЗАНЯТИЕ 10. Уникальность внутреннего мира.*

Разминка «Рассмотри и придумай»

Творческая работа «Маленькая страна»

*ЗАНЯТИЕ 11. Уникальность внутреннего мира (продолжение).*

Разминка «Не выходя из комнаты»

Работа со сказкой «Перочинный ножик». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 12. Мой внутренний мир и мои друзья.*

Разминка «Не разбуди», «Штирлиц»

Беседа на тему: «Интерес к внутреннему миру», «Иголки»

Работа со сказкой «Парковая роза». Обсуждение и творческая работа по сказке.

**Тема 2. Мой класс и мои друзья (13 ч)**

Цели:

- предоставить ребятам возможность обсудить значимый для них процесс общения со сверстниками;
- помочь осознать и проявить чувства, связанные с изменениями взаимоотношений между полами;
- помочь понять свое место среди одноклассников.

*ЗАНЯТИЕ 13. Мои друзья девочки и мальчики.*

Разминка «Кто это?»

Беседа на тему: «Что такое симпатия?», «Симпатия и дружба»

Упражнения: «Улыбка и взгляд»

*ЗАНЯТИЕ 14. Мои друзья девочки и мальчики (продолжение).*

Разминка «Чьи руки?»

Работа со сказкой «Жила-была девочка...». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 15. Мой класс.*

Разминка «Что я люблю?»

Упражнения: «Портрет класса», «Что я вношу в свой класс?»

*ЗАНЯТИЕ 16. Мой класс (продолжение).*

Разминка «Коллективный компьютер»

Работа со сказкой «Я умею жалеть». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 17. Мои одноклассники.*

Разминка «Что любит мой сосед?»

Беседа на тему: «Третий лишний», «Делай, как я»

Упражнение: «Копилка»

*ЗАНЯТИЕ 18. Мои одноклассники (продолжение).*

Разминка «Узнай товарища»

Упражнение: «Копилка»

Работа со сказкой «Друг Великана». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 19. Мои одноклассники – какие они?*

Разминка «Раз, два, три»

Упражнения: «Незамеченное качество или фонарик», «Любимое блюдо»

*ЗАНЯТИЕ 20. Мои одноклассники – какие они? (продолжение)*

Разминка «Общие качества»

Работа со сказкой «Про великана Гришку и недобрую фею». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 21. Какие ученики мои одноклассники?*

Разминка «Чей фильм длиннее»

Упражнения: «Контрольная работа», «Совет»

*ЗАНЯТИЕ 22. Какие ученики мои одноклассники? (продолжение)*

Разминка «Оживи предмет»

Упражнение «Картинки»

Работа со сказкой «О свободном человеке Иване Гаврикове и несвободной мухе». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 23. Лидерство в классе.*

Разминка «Пальцы», «Выбор»

Беседа на тему: «Знак лидерства»

Упражнение: «Фломастеры»

*ЗАНЯТИЕ 24. Конфликты в классе.*

Разминка «Улыбнись, как...», «В ресторане»

Беседа на тему: «Признаки начала конфликта», «Как быть, если...»

Работа со сказкой «Мишкино горе». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 25. Взаимопомощь в классе.*

Разминка «Помоги другу», «Взаимопонимание»

Беседа на тему: «Взаимопомощь, взаимодействие, взаимопонимание»

Упражнение: «Что нужно делать»

**Тема 3. Мое прошлое, настоящее и будущее (9 ч)**

Цели:

- подготовить ребят к началу взросления и переходу в пятый класс;
- способствовать повышению учебной и социальной активности.

*ЗАНЯТИЕ 26. Мое детство.*

Разминка «Повтори»

Упражнение: «Случай из детства»

*ЗАНЯТИЕ 27. Мое детство (продолжение).*

Разминка «Буратино, Шапокляк»

Работа со сказкой «Сундук, который помог царю». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 28. Мое настоящее.*

Разминка «Узнай, кто затайник», «Разведчики»

Упражнения: «Тайная радость», «Общая радость»

Творческая работа «Коллаж»

*ЗАНЯТИЕ 29. Мое будущее.*

Разминка «Вместе хором», «Рисование в слепую»

Упражнения: «Взрослое имя», «Я в будущем», «Хочу в будущем – делаю сейчас»

*ЗАНЯТИЕ 30. Мой будущий дом.*



Разминка «Разведчик», «Стена»

Упражнения: «Дискуссия», «Погода в доме», «Девиз дома»

*ЗАНЯТИЕ 31. Моя будущая профессия.*

Разминка «Изобрази профессию», «Земля, вода, воздух»

Упражнения: «Дискуссия», «Профессии сотрудников школы»

*ЗАНЯТИЕ 32. Мое близкое будущее – 5 класс.*

Разминка «Кто наблюдательнее», «Рукопожатие»

Упражнения: «Готовность к переходу в 5 класс», «Если бы я был сейчас первоклассником», «Спасибо»

*ЗАНЯТИЕ 33. Что нового меня ждет в 5 классе*

Разминка «Домино», «Произнеси одновременно»

Упражнение: «Чей урок важнее?»

Работа со сказкой «Планета Детство». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 34. Итоговое.*

Игра-конкурс «Испытания»

## **VII. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я».**

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов				Характеристика деятельности обучающихся
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	
Я-школьник	Знакомство. Введение в мир психологии. 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.	10	-	-	-	Формирование внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе. Формирование позитивного отношения к своему «Я». Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности. Формирование познавательного интереса к новому материалу и способам решения новой задачи. Развитие эмпатии как понимания чувств других людей и сопереживание им. Развитие умения формулировать собственное мнение и позицию.
Мои чувства	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.	15	-	-	-	Развитие умения распознавать и описывать свои чувства и эмоций и чувства других людей, качества характера. Способствовать снижению уровня страха. Развитие умения ориентироваться в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. Формирование способности к самооценке.

	Гнев. С какими чувствами он дружит? Может ли гнев принести пользу? Обида. Разные чувства.					
Вспомним чувства	Чувства	-	4	-	-	Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека. Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.
Чем люди отличаются друг от друга?	Люди отличаются друг от друга своими. 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. Очищаю свое сердце. Какие качества нам нравятся в друг друге? Какими качествами мы отличаемся? Люди отличаются друг от друга своими качествами. В каждом человеке есть светлые и темные качества.	-	12	-	-	Познакомить детей с понятием «качества людей». Исследование своих качеств и особенностей. Формирование позитивного отношения к своему «Я». Повышение уверенности в себе.
Какой я? – Какой ты?	<i>Какой Я?</i> <i>Какой Ты?</i> <i>Трудности второклассника в школе, дома, на улице.</i> <i>Школьные трудности.</i> <i>Домашние трудности.</i>	-	9	-	-	Формирование позитивного отношения к своему «Я». Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.
Я – фантазер.	Я – третьеклассник. Кого можно назвать фантазером? Я умею фантазировать! Мои сны. Я умею сочинять! Фантазии и ложь.	-	-	7	-	Осознание ценности умения фантазировать. Развитие креативных способностей.
Я и моя школа.	Я и моя школа. Что такое лень? Я и мой учитель. Как справиться с «немогучками».	-	-	5	-	Осознание особенности позиции ученика. Отреагирование своих чувств в отношении учителя.
Я и мои родители.	Я и мои родители. Я умею просить прощение.	-	-	3	-	Осознание требований родителей, сопоставление их со своими возможностями и желаниями.

	Почему родители наказывают детей?					Обучение способам разрешения конфликтов с родителями. Формирование у обучающегося уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим. Формирование представления о семейных ценностях.
Я и мои друзья.	Настоящий друг. Умею ли я дружить? Трудности в отношениях с друзьями. Ссора и драка.	-	-	4	-	Установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке. Приобретения умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество.
Что такое сотрудничество?	Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа?	-	-	6	-	Развитие умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной. Развитие умения учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию. Воспитание нравственных чувств и этического сознания.
Кто я? Мои силы, мои возможности.	Мое лето. Кто я? Какой я – большой или маленький? Мои способности. Мой выбор, мой путь. Мой внутренний мир. Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира. Кого я могу впустить в свой внутренний мир? Что значит верить?	-	-	-	9	Усвоение понятия «способности», исследование своих способностей и возможностей. Осознание своей уникальности и неповторимости. Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности. Выработка адекватного отношения к ошибкам и неудачам. Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.
Я расту, я изменяюсь.	Мое детство. Я изменяюсь.	-	-	-	3	Помочь детям осознать происходящие в них изменения. Развитие умения планировать цели.
Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	Мое будущее. Хочу вырасти здоровым человеком.	-	-	-	3	Формирование установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках. Развитие умения формулировать собственное мнение и позицию.
Хочу вырасти интеллигентным человеком, что для этого	Кто такой интеллигентный человек? Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что такое идеальное Я?	-	-	-	3	Осознание понятия «интеллигентный человек». Обсуждение проблемы идеалов.

нужно?						
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 разрешить конфликты мирным путем?	-	-	-	7	Осознание личной свободы и свободы другого. Осознание необходимости признавать и уважать права других людей. Развитие умения учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

#### 4 класс.

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. Наблюдая за трудной жизнью родителей, подростки понимают, что постепенно выходят из детского возраста, и, это может породить страх взросления. Поэтому дополнительными задачами этих занятия является снятие тревоги и побуждение к учебной активности.

Последние занятия полностью посвящены процессу перехода в 5 класс.

#### Тематическое планирование 4 класс.

№	Тема (цели)	Занятие (тема)	Кол-во часов
1	<b>Кто Я? Мои силы, мои возможности.</b> <b>(10 часов)</b> Цели: - помочь детям усвоить понятие	1. Мое лето.	1
		2. Кто Я?	1
		3. Какой я- большой или маленький?	1
		4. Мои способности	1
		5. Мой выбор, мой путь к успеху	1

	«способности», исследовать свои способности и возможности; - помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость.	6. Мой внутренний мир и мои друзья	1
		7-8. Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	2
		9 Мои интересы	1
		10. Что значит верить?	1
2	<b>Я расту, я изменяюсь (5 часов)</b> Цели: - помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения; - помочь детям научиться планировать цели и пути самоизменения.	11-12. Мое детство, мои друзья.	2
		13-14. Мои одноклассники	2
		15. Конфликты в классе	1
3	<b>Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? (5 часов)</b> Цели: - дать детям возможность задуматься о будущем, попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты будущего; - Помочь детям понять, что будущее начинается в настоящем; - ввести понятие «Жизненный выбор»	16-17. Мое настоящее и будущее.	2
		18. Хочу вырасти здоровым человеком!	1
		19. Моя будущая профессия	1
		20. Мое ближайшее будущее 5 класс	1
4	<b>Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? (5 часов)</b> Цель – помочь детям осознать понятие «Интеллигентный человек», обсудить проблему	21. Кто такой интеллигентный человек?	1
		22-23. Хочу вырасти интеллигентным человеком.	2
		24-25. Что такое идеальное Я?	2

	идеалов.		
5	<b>Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? (9 часов)</b> <b>Цели:</b> - помочь детям осознать личную свободу и свободу другого; -помочь им понять, что свобода часто связана с наличием обязанностей; - помочь осознать, что необходимо признавать и уважать права других людей.	26. Кто такой свободный человек?	1
		27-28. Права и обязанности школьника	2
		29. Что такое «право на уважение»?	1
		30. Права и обязанности.	1
		31. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	1
		32-33. Как разрешать конфликты мирным путем?	2
		34. Итоговое занятие.	1
	<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>

#### **К концу 4-го класса ребенок должен:**

- легко включаться в беседы о прошлом и будущем;
- уметь анализировать происходящие изменения в самих себе;
- знать и размышлять о своих способностях и возможностях;
- составить определенный личностный идеал в качестве внутреннего ориентира поведения и поступков;
- приобрести способность делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- научиться ощущать свою долю ответственности за все, что с ним происходит;
- научиться быть самостоятельным в решении проблем общения и в школьных делах;
- знать виды давления на личность и способы сопротивления им;
- знать негативные последствия курения и употребления алкоголя.

#### **Электронные ресурсы, используемые в работе**

##### **Электронные учебники:**

- 1) Методические указания для учителя по организации учебного процесса с набором цифровых образовательных ресурсов к учебнику «Технология» (под ред. В.Д. Симоненко) для учащихся 11 класса общеобразовательных учреждений.

- 2) Кондаков И.Мю Психологический словарь. Обновление 08.01.2000.
- 3) Лекции по психологии в мультимедийном варианте (7 лекций, предоставлены преподавателем ЧИ МГОУ).
- 4) Литвак М.Е. Психологическое айкидо <http://koob.ru>
- 5) Литвак М.Е., Золотухина-Аболина Е.В., Мирович М.О. Бинтование душевных ран или психотерапия. <http://koob.ru>
- 6) Тренинг развития жизненных целей. Под ред. Е.Г.Трошихиной.. Санкт-Петербург, Речь, 2001.
- 7) Школа без наркотиков. Под ред. Л.М. Шипициной, Е.И. Казаковой, Санкт-Петербург, «Образование-культура», 1999.
- 8) Болотина Л.А., Ильина Е.А. Педагогика и психология. Конспект лекций. М. 2005.
- 9) «Когда девочка вырастет» – мультипликационный фильм, бумажные носители (20 шт.)

**Список образовательных ресурсов сети Интернет (наиболее часто используемые сайты и порталы):**

- 1) «Пси-фактор» - Центр практической психологии <http://psyfactor.org/cd.htm>
- 2) Персональные сайты психологов и психиатров <http://vocabulary.ru/sites/12>
- 3) Сайт «Мир психологии» <http://psychology.net.ru/>
- 4) Банк рефератов <http://www.alleng.ru/edu/studref.htm>
- 5) Психолог on line Семейный Интернет-психолог <http://vozrogdenie5.narod.ru/psi.html>
- 6) Сеть творческих учителей [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=71918&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=71918&tmpl=com)
- 7) Учебные заведения [http://www.eos.ru/eos\\_special\\_program/eos\\_vuz/eos\\_vuz\\_spis.php](http://www.eos.ru/eos_special_program/eos_vuz/eos_vuz_spis.php)
- 8) Учебные материалы по психологии <http://www.alleng.ru/edu/psych1.htm>

- 9) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (технология) <http://school-collection.edu.ru/>
- 10) Муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Содружество» города Чебоксары Чувашской Республики <http://www.sodrugestvo.edu.cap.ru/?t=eduid&eduid=5106>
- 11) Интернет-портал PruШколу.ru <http://www.proshkolu.ru/user/budur61livi/>