

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 28»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ СОШ № 28

Мосалёва М.С.

\_\_\_\_\_ 2016г.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

**Рабочая программа**  
**«Тропинка к своему Я»**

**Класс: 2**

составлена на основе программы  
«Тропинка к своему Я» О.В. Хухлаевой

Составитель:  
педагог-психолог Ильина Н.С.

2016-2017 уч.г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования и на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой. (Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4). - М.: Генезис, 2015г) Программа в рамках внеурочной деятельности реализуется по социальному направлению.

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.

Предлагаемый курс психологических занятий по практикуму «Тропинка к своему Я» в начальной школе направлен на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников.

Второклассник начинает учиться в совершенно ином настроении, нежели год назад. Он уже привык к своему новому статусу, к школьным обязанностям, у него сформировался образ хорошего ученика.

В течение второго учебного года дети должны получить 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, «быть хорошим, любимым», 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.

Курс внеурочной деятельности 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 программы: 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.

Курс рассчитан на 34 часа.

Количество часов в неделю – 1 час.

За год – 34 часа.

## Основное содержание программы

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.

Форма оценивания знаний учащихся: безотметочная

Формы контроля: входная, итоговая диагностика.

## Требования предъявляемые к обучающимся

**В результате изучения предмета ученик 2 класса должен:**

- получить полное представление о своих индивидуальных особенностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках;
- выполнять творческие задания;
- научиться сдерживать свои эмоции;
- способствовать сотрудничеству в играх и учебе;
- уметь договариваться, уступать друг другу;
- распределять задания без помощи взрослых;
- научиться пользоваться не только вербальными, но и невербальными способами передачи информации;
- владеть информацией о вредных привычках.

## Планируемые результаты

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

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

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

Объективными методами измерения эффективности программы служат **диагностические методы**: проективная методика «Кактус», исследование самооценки школьников по методике «Лестница». Положительная динамика сдвигов показателей участников по какой-либо шкале тестов служит подтверждением эффективности программы.

## Учебно-тематический план (2 класс)

№ п/п	Наименование разделов и теме	Количество часов на изучение
<b>I. Вспомним чувства</b>		
1.	Мы рады встрече.	1
2.	Понимаем чувства другого	2
3.	Мы испытываем разные чувства.	3
<b>II. Качества людей</b>		
4.	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	2
5.	Хорошие качества людей.	2
6.	Самое важное хорошее качество.	1
7.	Кто такой сердечный человек.	1
8.	Кто такой доброжелательный человек	1
9.	Трудно ли быть доброжелательным человеком.	1
10.	«Я желаю добра ребятам в классе»	2
11.	Чистое сердце.	1
12.	Какие качества нам нравятся друг в друге.	2
13.	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	2
14.	Каждый человек уникален	2
15.	В каждом человеке есть темные и светлые качества	2
<b>III. Какой я – Какой ты</b>		
16.	Какой Я?	1
17.	Какой Ты? Учимся договариваться.	2
18.	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	1
19.	Школьные трудности.	2
20.	Домашние трудности.	2
21.	Итоговое занятие.	1
Итого		34 часа

## Календарно-тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
<b>I. Вспомним чувства</b>				
1	Мы рады встрече.	<p><b>Р</b> Ориентируются на образец и правило выполнения действия</p> <p><b>П</b> Учатся наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения</p> <p><b>К</b> Слушают и понимают речь других ребят</p> <p><b>Л</b> Применяют умения в области самоанализа и саморазвития</p>	1.09.2016 – 2.09.2016	
2	Понимаем чувства другого.	<p><b>Р</b> Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками</p> <p><b>П</b> Умеют распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей, различать эмоции</p> <p><b>К</b> Доверительно и открыто говорят о себе и своих чувствах</p> <p><b>Л</b> Формируют положительное отношение к школе</p>	5.09 – 9.09	
3			12.09 – 16.09	
4	Мы испытываем разные чувства	<p><b>Р</b> Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации</p> <p><b>П</b> Моделируют различные ситуации</p> <p><b>К</b> Учатся понимать эмоции и поступки других людей</p> <p><b>Л</b> Применяют умения в области самоанализа и саморазвития</p>	19.09 – 23.09	
5	Входная диагностика		26.09 – 30.10	
6			3.10 – 7.10	
<b>II. Качества людей</b>				
7	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	<p><b>Р</b> Самостоятельно оценивают правильность выполнения действия и вносят коррективы</p> <p><b>П</b> Делают выводы в результате совместной работы в группе</p> <p><b>К</b> Учатся грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге</p> <p><b>Л</b> Ориентируются на содержательные моменты школьной действительности</p>	10.10 – 14.10	
8			17.10 – 21.10	
9	Хорошие качества людей.	<p><b>Р</b> Оценивают степень достижения цели</p> <p><b>П</b> Доказывают, делают выводы, определяют понятия</p> <p><b>К</b> Владеют способами управления поведением партнера: контролируют, корректируют, оценивают его действия</p> <p><b>Л</b> Оценивают результаты своей деятельности</p>	24.10 – 28.10	

10	Хорошие качества людей.	<p><b>Р</b> Оценивают степень достижения цели</p> <p><b>П</b> Доказывают, делают выводы, определяют понятия</p> <p><b>К</b> Владеют способами управления поведением партнера: контролируют, корректируют, оценивают его действия</p> <p><b>Л</b> Оценивают результаты своей деятельности</p>	7.11 – 11.11	
11	Самое важное хорошее качество.	<p><b>Р</b> Учатся прогнозировать последствия своих поступков</p> <p><b>П</b> Устанавливают причинно-следственные связи</p> <p><b>К</b> Учатся позитивно проявлять себя в общении</p> <p><b>Л</b> Соблюдают правила игры и дисциплины</p>	14.11 – 18.11	
12	Кто такой сердечный человек.	<p><b>Р</b> Определяют и формулируют цель в совместной деятельности вместе с учителем</p> <p><b>П</b> Делают выводы в результате совместной работы в группе</p> <p><b>К</b> Владеют способами управления поведением партнера: контролируют, корректируют, оценивают его действия</p> <p><b>Л</b> Применяют умения в области самоанализа и саморазвития</p>	21.11 – 25.11	
13	Кто такой доброжелательный человек	<p><b>Р</b> Учатся контролировать свою речь и поступки</p> <p><b>П</b> Умеют сопоставлять полученную информацию с имеющимся жизненным опытом</p> <p><b>К</b> Формируют нравственные чувства и нравственное поведение</p> <p><b>Л</b> Ориентируются на понимание чувств другого человека</p>	28.11 – 2.12	
14	Трудно ли быть доброжелательным человеком.	<p><b>Р</b> Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации</p> <p><b>П</b> Делают выводы в результате совместной работы в группе</p>	5.12 – 9.12	
15		<p><b>К</b> Владеют способами управления поведением партнера: контролируют, корректируют, оценивают его действия</p> <p><b>Л</b> Применяют умения в области самоанализа и саморазвития</p>	19.12 – 23.12	
16	«Я желаю добра ребятам в классе»	<p><b>Р</b> Учатся осознавать свои трудности и стремятся к их преодолению</p> <p><b>П</b> Включаются в творческую деятельность под руководством учителя</p> <p><b>К</b> Учатся работать в группе</p> <p><b>Л</b> Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	26.12 – 28.12	
17	Чистое сердце.	<p><b>Р</b> Извлекают с помощью учителя необходимую информацию из</p>	11.01 – 20.01	

		литературного текста <b>П</b> Умеют распознавать и описывать свои чувства под руководством учителя <b>К</b> Понимают смысл простого текста <b>Л</b> Проявляют сдержанность, терпеливость, вежливость в процессе взаимодействия		
18	Какие качества нам нравятся друг в друге.	<b>Р</b> Осваивают правила планирования, контроля способа действия <b>П</b> Делают выводы в результате совместной работы в группе <b>К</b> Учатся работать в паре и в группе <b>Л</b> Проявляют сопереживание к другим людям	23.01 – 27.01	
19	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся	<b>Р</b> Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации <b>П</b> Моделируют ситуацию с помощью учителя <b>К</b> Применяют первоначальные способы поиска информации <b>Л</b> Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии	30.01 – 3.02	
20			6.02. – 10.02	
21	Каждый человек уникален	<b>Р</b> Адекватно воспринимают предложения и оценку учителя, одноклассников <b>П</b> Учатся рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя <b>К</b> Договариваются и уважают разные мнения <b>Л</b> Умеют налаживать контакты с окружающими	13.02 – 17.02	
22			20.02 – 24.02	
23	В каждом человеке есть темные и светлые качества	<b>Р</b> Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации <b>П</b> Делают выводы в результате совместной работы в группе <b>К</b> Владеют способами управления поведением партнера: контролируют, корректируют, оценивают его действия <b>Л</b> Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	27.02 – 3.03	
24			6.03 – 10.03	
<b>III. Какой я – Какой ты</b>				
25	Какой Я?	<b>Р</b> Определяют и объясняют своё отношение к правилам и нормам человеческого общения <b>П</b> Усваивают разные способы запоминания информации <b>К</b> Осознают необходимость признания и уважения особенностей других людей <b>Л</b> Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии.	13.03 – 17.03	
26	Какой Ты? Учимся	<b>Р</b> Овладевают навыками самоконтроля <b>П</b> Оценивают правильность выполнения	20.03 – 23.03	

27	договариваться.	действий и корректируют при необходимости <b>К</b> Умеют соотносить позиции партнеров и собственную <b>Л</b> Умеют налаживать контакты с окружающими	3.04 – 7.04	
28	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	<b>Р</b> Выбирают, как поступить, в т.ч. в неоднозначных ситуациях (моральные проблемы) и отвечать за свой выбор <b>П</b> Усваивают разные способы запоминания информации <b>К</b> Умеют ставить вопросы для сотрудничества в поиске и сборе информации <b>Л</b> Ориентируются на понимание предложений и оценки учителя, товарищей	10.04 – 14.04	
29	Школьные трудности.	<b>Р</b> Определяют и объясняют своё отношение к правилам <b>П</b> Высказывают свое мнение <b>К</b> Умеют полно и точно выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Л</b> Умеют выразить себя в различных видах творческой и игровой деятельности	17.04. – 21.04	
30			24.04 – 28.04	
31	Домашние трудности.	<b>Р</b> Умеют оценивать свой результат с помощью учителя <b>П</b> Учатся находить положительные качества у себя и у других людей <b>К</b> Выполняют различные роли <b>Л</b> Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	1.05 – 5.05	
32			8.05 – 12.05	
33	Коммуникативные игры на групповое взаимодействие Итоговая диагностика	<b>Р</b> Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками <b>П</b> Оценивают правильность выполнения действий <b>К</b> Умеют соотносить позиции партнеров и собственную <b>Л</b> Умеют налаживать контакты с окружающими	15.05 – 19.05	
34	Итоговое занятие.	<b>Р</b> Определяют и формулируют цель деятельности с помощью учителя <b>П</b> Учатся работать по предложенному учителем плану <b>К</b> Строят понятные для партнера высказывания <b>Л</b> Анализируют и систематизируют полученные умения и навыки	22.05 – 26.05	

## **7. Учебно-методическое обеспечение**

1. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006г.
2. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. - Екатеринбург, 1997 г.
3. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб., 2003.
4. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под. ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
5. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы.-Ярославль:Академия развития, 2004.
6. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС // Сост. И.В. Возняк, И.М. Узянова, С.В.Лебедева и др. Волгоград, 2013.
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: В 4 т. М., 1998.
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Рабочая тетрадь школьника. 2 класс. – М.: Генезис, 2015г.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4). М., 2015г

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор ЦППМС  
«Мытищинский»

\_\_\_\_\_ Бочева Н.А.  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г