

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 28

Мосалёва М.С.

_____ 2016г.
« ____ » _____

Рабочая программа
«Хочу быть успешным»

Класс: 1

составлена на основе программ
«Хочу быть успешным» Хухлаевой О.В.,
«Тропинка к своему Я» Хухлаевой О.В.

Составитель:
педагог-психолог Ильина Н.С.

2016-2017 уч.г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования и Программы по психологии для первых классов «Хочу быть успешным» Хухлаевой О.В. (Методическое пособие для школьных психологов, учителей начальных классов, воспитателей групп продленного дня. Хухлаева О.В. - Школьный психолог №2(50) 2000г.) и 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)

Предлагаемая программа по практикуму «Тропинка к своему Я» - один из возможных вариантов формирования психологического здоровья младших школьников. Называется она потому так, что именно этого прежде всего хочет маленький ученик и именно это он часто не получает из-за тех или иных нарушений психологического здоровья.

Актуальность развития у детей не только когнитивной сферы, но и социального, эмоционального интеллекта на сегодняшний день очевидна. Обычно взрослые сосредотачивают свои усилия на тренировке детей в различных учебных умениях: чтении, письме, счете. А ребенок в школе не только читает, пишет и считает, но чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей, взрослых. И помогать ему нужно в понимании самого себя и своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами и учителем. Помогать в поиске своих ресурсов, утверждении веры в себя и свои возможности, стремлении к преодолению школьных трудностей. И тогда его школьный путь будет более успешным и радостным.

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.

Целью программы является профилактика нарушений и формирование психологического здоровья детей.

Задачи программы:

- 1) формирование у учащихся умения принимать самого себя и других людей, при этом осознавая свои и чужие достоинства и недостатки;
- 2) развитие личностной рефлексии детей: умения осознавать свои и чужие эмоции, чувства, причины своих и чужих поступков, учить детей

распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

3) формирование потребности в саморазвитии и самоизменении у ребенка;

4) развитие умения в трудной ситуации находить силы внутри самого себя и принимать ответственность за свою жизнь на самого себя;

5) расширение пассивного и активного психологического словаря детей;

6) развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем;

7) повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника;

8) Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

В первом классе курс рассчитан на 20 часов.

Количество часов в неделю – 1 час.

За год – 20 часов

Содержание программы

Развивающий курс представляет собой единую систему взаимосвязанных разделов, представленных по четырем направлениям:

- аксиологическому;
- технологическому (инструментальному);
- потребностно-мотивационному;
- выполнение возрастных задач развития.

Аксиологический компонент предполагает осознание ребенком ценности, уникальности себя, окружающих, идентификацию с миром.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребенка потребности в саморазвитии и самореализации.

Занятия проводятся преимущественно в игровой форме, упражнения подобраны в соответствии с возрастом. По форме и содержанию подобные занятия скорее походят на тренинги. В ходе занятий учащиеся познакомятся с «психологией», для чего она нужна. Основной целью занятий будет являться: повышение самооценки у детей; развитие позиции школьника; развитие умения распознавать и владеть собственными эмоциями; обучение навыкам саморегуляции (способности эмоционального интеллекта); снижение страха ошибки; развитие рефлексии; развитие сплоченности детского коллектива.

Занятие начинается и заканчивается особыми ритуалами приветствия и прощания. Это необходимо для того, чтобы настроить детей на работу и на выход из нее. После приветствия следует психологическая разминка — упражнение, вводящее учащихся в тему занятия, подготавливающее восприятие основного материала урока. Далее следует непосредственно основное содержание занятия, отражающее цель и задачи урока. Заканчивается занятие ритуалом прощания.

Методы и приемы коррекционно-развивающей работы:

- беседа,
- рассказ,
- обсуждение,
- сказкотерапия,
- изотерапия,
- упражнения,
- обучающие, развивающие, имитационные игры,
- психогимнастика,
- релаксация.

Форма оценивания знаний учащихся: безотметочная

Формы контроля: входная, итоговая диагностика.

Требования предъявляемые к обучающимся

В результате изучения предмета ученик 1 класса должен:

Знать/понимать:

- что такое психология;
- чувства;
- радость;
- жесты;
- мимика;
- поведение;
- эмоции;
- общение;
- как справиться со страхом.

Уметь:

- развивать эмоциональную сферу;
- участвовать в играх;
- повышать свою самооценку;
- развивать навыки рефлексии;
- снижать собственные страхи;
- осознавать свои ощущения и переживаемые чувства;
- распределять и переключать внимание.

Планируемые результаты

Универсальные учебные действия (УУД) первоклассника, которые формируются в ходе работы (далее указываются основные из них):

1. *Личностные УУД:*

- принятие социальной роли ученика;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- овладение начальными навыками адаптации в социуме.

2. *Регулятивные УУД:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности;
- освоение способов решения проблем творческого характера.

3. *Познавательные УУД:*

- овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей.

4. *Коммуникативные УУД:*

- задавать вопросы;
- излагать свое мнение и оценку событий;
- признавать возможность существования различных точек зрения;
- знакомиться, присоединяться к группе;
- благодарить;
- выразить свои теплые чувства к другому;
- принимать комплименты;
- извиняться;
- предложить помощь другу, проявить заботу;
- просить помощи;
- справляться со своими эмоциями;
- соблюдать правила игры;
- слушать и слышать собеседника;
- осознавать свои чувства и выражать их;
- договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.

Объективными методами измерения эффективности программы в первом классе служат **диагностические методы**: методика изучения школьной мотивации учащихся «Мой класс» А.А. Лесковой, проективная методика «Кактус». Положительная динамика сдвигов показателей участников по какой-либо шкале тестов служит подтверждением эффективности программы.

Учебно-тематический план (1 класс)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов на изучение
I. Мои чувства		
1.	Знакомство. Введение в мир психологии	1
2.	Радость. Что такое мимика Входная диагностика	1
3.	Радость. Как ее доставить другому человеку	1
4.	Жесты	1
5.	Радость можно передать прикосновением	1
6.	Радость можно подарить взглядом	1
7.	Страх	1
8.	Страх. Его относительность	1
9.	Как справиться со страхом	1
10.	Гнев. С каким чувством он дружит	1
11.	Может ли гнев принести пользу	1
12.	Разные чувства	1
II. Качества людей		
13.	Качества людей	1
14.	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1
15.	В каждом человеке есть светлые и темные качества	1
III. Какой Я – какой Ты		
16.	Какой Я	1
17.	Какой ты	1
18.	Трудности первоклассника в школе, дома, на улице	1
19.	Школьные трудности	1
20.	Трудности дома	1
Итого		20 часов

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
I. Мои чувства				
1	Знакомство. Введение в мир психологии	Расширят кругозор в области психологии: беседа о том, что такое психология и зачем она нужна человеку.		
2	Радость. Что такое мимика Входная диагностика	Получат первоначальное представление об эмоциях и чувствах человека: выполнение упражнения «Зоопарк». Научатся создавать настрой на радостную работу: «Рисунок радости»		
3	Радость. Как ее доставить другому человеку	Разовьют положительное отношение к каждому участнику группы: выполнение упражнений «Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова».		
4	Жесты	Получат представление невербальной коммуникации через выполнение упражнений с использованием мимики и жестов, чтение сказки «Когда молочные зубы сменились постоянными».		
5	Радость можно передать прикосновением	Научатся групповому решению проблем: чтение сказки «О Муравьишке, который пошел в школу».		
6	Радость можно подарить взглядом	Научатся слушать и слышать других, воспитание толерантности: чтение сказки «Нужная вещь».		
7	Страх	Получат возможность снять напряженность и научатся приемам коррекции страха: упражнение «Темноты можно бояться. Темноты не нужно бояться», рисование «Темноландии», чтение сказки «Девочка с мишкой».		
8	Страх. Его относительность	Развитие способности отслеживать свои ощущения: упражнение «Неопределенные фигуры», «Чужие рисунки», чтение сказки «Мы просто очень боимся за вас».		
9	Как справиться со страхом	Получат возможность корректировать проявления страха и научатся воспитывать смелость через чтение сказки «Маленькая луна» и выполнение упражнения «Картинная		

		галерея».		
10	Гнев. С каким чувством он дружит	Разовьют эмоциональный самоконтроль: чтение сказок «Гнев дружит со страхом», «Гнев дружит с обидой».		
11	Может ли гнев принести пользу	Научатся приемам саморегуляции и ассимиляции опыта, осознавать свои достоинства и недостатки: упражнение «Закончи предложение», чтение сказки «О путнике и его беде».		
12	Разные чувства	Научатся приемам нахождения в себе ресурсов в трудной ситуации и разовьют навык эффективного общения: выполнение упражнений «Закончи предложение», Упражнение «Ожившее чувство», Упражнение «Рисунок чувств».		
II. Качества людей				
13	Качества людей	Познакомятся с понятием «качества людей» и исследуют свои качества, изучат свои особенности через чтение сказок «Снежная королева», «Кузя».		
14	Люди отличаются друг от друга своими качествами	Узнаю, что такое эмоциональная грамотность выполнив упражнение «Незаконченные предложения», «Звездочка».		
15	Люди отличаются друг от друга своими качествами (окончание)	Научатся терпимости к себе и окружающим: чтение сказок «Туча», «Цветок по имени Незабудка».		
III. Какой Я – какой Ты				
16	В каждом человеке есть светлые и темные качества	Научатся позитивному мышлению через игры «Темные и светлые мешочки», «Светофорики», чтение сказки «Перчатка».		
17	Какой Я	Расширят экологическое образование, узнают про дружелюбие и доброту характера через упражнения «Незаконченные предложения», «Цыганка», чтение сказки про дружбу.		
18	Какой ты	Узнают о наличиеу себя разнообразных положительных качеств через выполнение упражнений «Незаконченные предложения», «Цыганка». Научатся находить положительные качества во всех людях: упражнение «Интервью», чтение сказки «Заяц-хвоста».		

19	Школьные трудности	Научатся принимать самостоятельные решения в трудной ситуации выполнив упражнение «Помоги Сереже», чтение сказок «В одном лесу жила-была», «Про львенка Пашу».		
20	Трудности дома	Получат возможность воспитания уверенности в собственных силах: выполнение упражнения «Золотая рыбка», чтение сказок «О муравьишке», «Верить и стараться!»		

7. Учебно-методическое обеспечение

1. Битянова М.Р. Работа психолога в начальной школе. -М.: Генезис,2001г.
2. Ключева Н.В. Учим детей общению. -Ярославль, Академия развития, 2006г.
3. Максакова В. И. Организация воспитания младших школьников. - М.: Просвещение, 2009г.
4. Методическое пособие для школьных психологов, учителей начальных классов, воспитателей групп продленного дня. Хухлаева О.В. - Школьный психолог №2(50) 2000г.
5. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. - М.:Творческийцентр"Сфера", 2008г.
6. Панфилова М. А. Лесная школа : коррекционные сказки и настольная игра для дошкольников и младших школьников. - М . : АСТ -пресс, 2011г.
7. Пилипко Н. В. Здравствуй, школа! - М. : УЦ "Перспектива", 2002г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ЦППМС

«Мытищинский»

_____ /Бочева Н.А./

«__» _____ 2016г