

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №4»

Согласовано  
на заседании МО  
*29 августа 2019г.*  
*протокол №1*

Утверждаю  
Директор МКОУ  
«ООШ №4»  
Н.Н. Новикова  
*29 августа 2019г.*



Развивающая программа  
«Тропинка к своему Я»  
для 1-4 классов

Программу разработал  
педагог-психолог  
Пупыкина Т.А.

г. Киров

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### «Тропинка к своему Я»

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва, 2009. Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе является 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. Все 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.

#### **Описание места предмета в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю (34ч. в год). Общий объём учебного времени составляет 136 часов.

#### **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.

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

#### 1 класс

##### *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

##### *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.

2 класс

*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.

3-4 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 партнера 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 свое собственное мнение и позицию учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

### **Содержание программы**

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

#### **Первый класс**

##### **Раздел 1. Я школьник (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.

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».

##### **Раздел 2. Мои чувства (14 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.

#### **Второй класс.**

##### **Раздел 1. Вспомним чувства (4 часа)**

Мы рады встрече.

Понимаем чувства другого.

Мы испытываем разные чувства.

##### **Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга? (11 часов)**

Люди отличаются друг от друга своими качествами. 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.

Очищаем свое сердце.

Какие качества нравятся друг другу.

Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.

Люди отличаются друг от друга своими качествами. В каждом человеке есть светлые и темные качества.

### **Раздел 3. Какой Я – Какой ты. (8 часов) Какой Я?**

Какой ты?

Трудности второклассника в школе, дома, на улице. Школьные трудности.

Домашние трудности.

#### **Третий класс**

#### **Раздел 1. Я – фантазер (8 часов)**

Я – третьеклассник.

Кого можно назвать фантазером?

Я умею фантазировать!

Мои сны.

Я умею сочинять!

Мои мечты.

Фантазии и ложь.

#### **Раздел 2. Я и моя школа (4 часов)**

Я и моя школа.

Что такое лень?

Я и мой учитель.

Как справиться с «Немогучками»

#### **Раздел 3. Я и мои родители (4 часов)**

Я и мои родители.

Я имею просить прощения.

Почему родители наказывают детей? Я и мои друзья.

#### **Раздел 4. Я и мои друзья (4 часа)**

Настоящий друг.

Умею ли я дружить?

Трудности в отношениях с друзьями. Ссора и драка.

#### **Раздел 4. Что такое сотрудничество? (5 часов)**

Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений: -из умения понять другого; - из умения договориться;

- из умения уступить, если это нужно для дела; - из умения правильно распределить роли в ходе работы.

Что значит понимать другого и как можно этому научиться? Как научиться договариваться с людьми?

Что такое коллективная работа?

## **Четвёртый класс**

### **Раздел 1. Мои силы, мои возможности (11 часов)**

Мое 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, Ленюшка... 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**

**(5 часов)** Мое детство.

Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю?

Я – это мое 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. Мое 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: Что для этого нужно? (5 часов)

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 мое «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?

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

#### Тематическое планирование

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.	10	-	-	-	Формирование внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе. Формирование позитивного отношения к своему «Я». Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.
	Мои успехи в школе. Моя учебная сила.					Формирование познавательного интерес к новому материалу и способам решения новой задачи. Развитие эмпатии как понимание чувств других людей и сопереживание им. Развитие умения формулировать собственное мнение и позицию.



Мои чувства	<p>Радость. Что такое мимика?          Радость. Как ее доставить другому человеку?          Жесты.          Радость можно передать прикосновением.          Радость можно подарить взглядом.          Грусть.          Страх.</p> <p>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.</p>	15	-	-	-	<p>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.</p>
Вспомним чувства	Чувства	-	4	-	-	Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.

---

						<p>Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.</p>
--	--	--	--	--	--	---

<p>Чем люди отличаются друг от друга?</p>	<p>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.</p>	-	11	-	-	<p>Познакомить детей с понятием «качества людей». Исследование своих качеств и особенностей. Формирование позитивного отношения к своему «Я». Повышение уверенности в себе.</p>
---	---	---	----	---	---	---

Какой я? – Какой ты?	Какой Я? Какой Ты? Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	-	7	-	-	Формирование позитивного отношения к своему «Я». Повышение уверенности в себе и развитие
-------------------------	---	---	---	---	---	---

	Школьные трудности. Домашние трудности.					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».	-	-	4	-	Осознание особенности позиции ученика. Отреагирование своих чувств в отношении учителя.
Я и мои родители.	Я и мои родители. Я умею просить прощение. Почему родители наказывают детей?	-	-	3	-	Осознание требований родителей, сопоставление их со своими возможностями и желаниями.  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	-	-	4	-	Установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и

Я и мои друзья.	Настоящий друг. Умею ли я дружить? Трудности в отношениях с	-	-	4	-	Установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и
-----------------	---	---	---	---	---	---

	друзьями. Ссора и драка.					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?	-	-	5	-	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.

<p>Кто я? Мои силы, мои возможности.</p>	<p>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</p>	-	-	-	9	<p>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.</p>
--	--	---	---	---	---	---

---

	верить?					
--	---------	--	--	--	--	--

Я расту, я изменяюсь.	Мое детство. Я изменяюсь.	-	-	-	2	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 нужно?	Кто такой интеллигентный человек? Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что такое идеальное Я?	-	-	-	3	Осознание понятия «интеллигентный человек». Обсуждение проблемы идеалов.
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?	-	-	-	5	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.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Андрианов М. А. Философия для детей (в сказках и рассказах) Минск, Современное слово, 2009 г. – 280 с.
2. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения)./Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2003г.-168с.
3. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Второй год обучения)./Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2004г.-168с.
4. Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе/ Под ред. С.В.Кривцовой.-М.:Генезис, 2002.-208 с.
5. Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 класса/ Под ред. С.В.Кривцовой.- М.:Генезис, 2002.-248 с.
6. Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе/ Под ред. С.В.Кривцовой.- М.:Генезис, 2004.-176 с.
7. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.:Издательство ГНОМ иД, 2000. – 160с.
8. Сарган П.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: Сфера, 2001. – 128с.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис, 2009. – 344с.