

НЕГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДЕТСКАЯ АКАДЕМИЯ»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР
 Н.В.Шатская
«30» 08 2023 г



УТВЕРЖДЕНО

директор АНО «Детская Академия» Е. С. Иванова
Приказ № 49
от 08.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
(коммуникативная деятельность)
«Тропинка к своему Я»»

для 1-4 класса

2023-2024 уч.г.

Новоглаголево 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа практикума «Тропинка к своему Я» направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидуумами средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Цель учебного курса: развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка, формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи учебного курса:

- Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
- Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
- Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
- Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
- Формировать терпимость к мнению собеседника.
- Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
- Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Принципы, лежащие в основе построения рабочей программы:

- личностно-ориентированные: разностороннее, свободное и творческое развитие ребенка;
- индивидуализации предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
- дидактические: наглядность, демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.;
- творчества (креативности): максимальная ориентация на творческое начало в учебной деятельности обучающихся, приобретение ими собственного опыта творческой деятельности, умение создавать новое, находить нестандартные решения;
- деятельностно-ориентированные: освоение обучающимися знаний,

умений, навыков преимущественно в форме практической творческой деятельности;

□ систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

□ вариативности: развитие у детей вариативного мышления, то есть понимания возможности различных вариантов решения задачи и умения осуществлять систематический перебор вариантов.

□ оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Место учебного курса в плане внеурочной деятельности АНО «Детская Академия»: курс предназначен для обучающихся 1–4-х классов; рассчитан на 1 час в неделю в каждом классе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Содержание программы нацелено на оказание помощи младшим школьникам в понимании себя, взаимодействовали со сверстниками, учителями и родителями, а также на развитие у детей не только когнитивной сферы, но и социального, эмоционального интеллекта. Содержание программы помогает младшим школьникам найти свое место в школьной жизни.

Содержательные линии курса:

- чувства;
- конфликты;
- отношения;
- правила общения

1 КЛАСС

Я школьник

Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому на групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость. Введение в мир психологии. Зачем мне нужно ходить в школу. Я умею управлять собой. Я умею слушать других. Я умею учиться у ошибки Я умею преодолевать трудности. Я умею быть доброжелательным. Я умею быть ласковым. Я становлюсь сильным духом. Я умею решать конфликты.

Мои чувства

В групповые занятия должны включаться игровые и двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия. Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний. Предлагаемая программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких доступных детям формах, прежде всего в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

Радость. Что такое мимика. Радость. Как ее доставить другому человеку. Жесты. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Грусть. Страх. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть. Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу. Разные чувства.

Трудности первоклассника

Анализ адаптации и процесса преодоления школьных и других трудностей. Осознание причины неудач и установка на то, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины.

Трудности первоклассника в школе, дома, на улице. Школьные трудности. Домашние трудности. Поведение в общественных местах: на улице, в магазине.

2 КЛАСС

Вспомним чувства

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.

Мы рады встрече. Понимаем чувства другого. Мы испытываем разные чувства.

Чем люди отличаются друг от друга?

В течение второго учебного года дети должны получить довольно полное представление о своих индивидуальных способностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках.

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.

Люди отличаются друг от друга своими качествами. Хорошие качества людей. Самое важное хорошее качество. Кто такой сердечный человек. Кто

такой доброжелательный человек. Я желаю добра ребятам в классе. Очищаем свое сердце. Какие качества нравятся друг другу. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся. Каждый человек уникален. В каждом человеке есть светлые и темные качества.

Какой Я – Какой ты.

Во втором классе происходит активное освоение учебной деятельности. Ребенок, побуждаемый

взрослыми, начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлексивность. Анализ преодоления школьных и других трудностей.

Какой Я? Какой ты? Трудности второклассника в школе, дома, на улице. Школьные трудности. Домашние трудности. Коммуникативные игры

3 КЛАСС

Я фантазер

Взрослые в этот период обычно удовлетворенно отмечают стабильную способность детей выполнять стандартные задания, умение действовать по образцу. Но, как правило, они не замечают, что эти качества утверждаются в ребенке за счет обеднения фантазии, снижения изобретательности, оригинальности восприятия. Родители, педагоги и психологи констатируют уровень развития мышления, памяти, внимания детей, упуская из виду упадок воображения, снижение креативных способностей. Однако это явление временное и обратимое, если вовремя начать работу по актуализации творческих способностей детей. Поэтому важнейшей темой психологических занятий в третьем классе становится тема «Я - фантазер», в ходе проработки которой можно «реанимировать фантазию», утвердить ее ценность в глазах детей и взрослых.

Я – третьеклассник. Как я изменился за лето? Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми. Что значит быть хозяином своего

«Я»? Какого человека называют ответственным. Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?

Я и моя школа

В этом возрасте у учеников происходят качественные изменения во взаимоотношениях детей со значимыми взрослыми – учителем и родителями. К этому времени учитель в сознании детей во многом утрачивает свой идеальный образ. Дети начинают смотреть на него более реалистично, однако при этом «идеал» может полностью разрушиться, уступив место пренебрежительному отношению, своеобразному «нигилизму». Внутреннее отдаление от авторитета учителя может вызвать страх перед ним либо злость и обиду. Поэтому усилия психолога должны быть направлены на то, чтобы поддержать в ребенке реальный образ учителя, не снижая при этом его

ценности.

Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Какие чувства вызывают у учеников школьные занятия? Когда ученики любят учителя? Когда ученики боятся учителя? Школа на планете «Наоборот». Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе? Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы

– коллектив! Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками»? Справиться с ними помогает формула: «Хочу – могу»,

«Не хочу – не могу».

Я и мои родители

Качественные изменения происходят и в отношении родителей. Дети должны научиться воспринимать их как живых людей со своими достоинствами и недостатками, не переставая любить. Ребенок привыкает к тому, что самые близкие люди имеют право иногда уставать или сердиться, могут порой допустить несправедливость, нечаянно обидеть, быть невнимательным. Но при этом они любят ребенка не меньше, чем в благоприятные моменты. Ведь они, как правило, способны вовремя простить ребенка и сами попросить

прощения. Дети тоже понемногу учатся налаживать отношения, делать шаги навстречу близким людям при трудностях в общении, дорожить ценностью установившихся привязанностей.

Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи. Моя родословная. Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям? Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости». Почему родители наказывают

детей? Я понимаю, что родители, как и все люди, могут ошибаться, могут уставать и не всегда поступают правильно. Главное – это научиться прощать друг друга.

Я и мои друзья.

Важной темой остается и тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы в классе. Отношения с друзьями в этот период становятся более значимыми, нежели в первые два школьные года, меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов. Самооценка ребенка теперь в большей степени строится на отношениях с друзьями. Занятия на тему дружбы неизменно вызывают у третьеклассников живой интерес и воодушевление. Каким должен быть настоящий друг. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться? Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся? Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере? Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры? Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?

Что такое сотрудничество?

Взаимоотношения в школе строятся не только на основе дружбы, но и сотрудничества – умения 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?

4 КЛАСС

Кто я. Мои особенности и возможности

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? 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!

Мой класс и мои друзья

Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые вырабатывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не попасть в неловкую ситуацию. Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно. Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор. Правила хорошего тона. Как нам помогают правила в общении. Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки. Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться? Каковы основные принципы поведения в конфликтной ситуации? Как ведет себя лидер и что означает взаимопомощь в классе?

Моё прошлое, настоящее, будущее

Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру. 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.

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? 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?

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Гражданско-патриотического воспитания:

- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит

- становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

Духовно-нравственного воспитания:

- выражение свои чувства в отношении учителя и одноклассников;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

- овладение навыками адаптации в социуме.

- прогнозирование последствия своих поступков;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- признание индивидуальности каждого человека;

- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;

- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни,

- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Ценности научного познания:

- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

- интерес к новому содержанию и новым способам познания и реализации творческого замысла;

- **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

Базовые логические действия:

- формулировка выводов в результате совместной работы в группе;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы.

Базовые исследовательские действия:

- определение и формулировка цели в совместной работе с помощью учителя;
- высказывание своего предположения в ходе работы с различными источниками информации;
- умение графически оформлять изучаемый материал;
- моделирование различные ситуации;
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

Работа с информацией:

- поиск ответов на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото);
- использование разных способов запоминания информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

- *Общение:*
- строить речевое высказывание в устной форме.
- 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.
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уроке одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Совместная деятельность:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях,
- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:
 - *Самоорганизация:*
 - планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
 - выстраивать последовательность выбранных действий.
 - оценивать правильность выполнения действия на уроке адекватной ретроспективной оценки;
 - вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе учёта характера сделанных ошибок;
- *Самоконтроль:*
- выражение своих чувств в отношении учителя и одноклассников;
- прогнозирование последствия своих поступков;
- формирование самооценки - осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
- Обучающиеся научатся:
 - осознавать себя с позиции школьника;
 - распознавать базовые эмоции у себя и окружающих людей;
 - выражать собственные эмоциональные состояния в словесной форме;
 - применять приемы эффективного запоминания;
 - распознавать причины, способствующие возникновению конфликтных ситуаций;
 - отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
 - применять полученные знания и навыки по конструктивному взаимодействию со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни.
 - адекватно вести себя в различных ситуациях;
 - справляться со страхами, обидами, гневом;
 - справляться с негативными эмоциями.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Формы организации занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Я – школьник	11	беседы;	https://litportal.ru/avtory/olga-huhlaeva/kniga-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-nachalnoy-shkole-1-4-382177.html
2	Мои чувства	13	практические занятия; игры;	
3	Трудности первоклассника	9	тренинги; интегрированное занятие; экскурсии; просмотр видеофильма; групповые занятия; работа в парах.	
Всего за год		33		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Формы организации занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вспомним чувства	7	беседы;	https://litportal.ru/avtory/olga-huhlaeva/kniga-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-nachalnoy-shkole-1-4-382177.html
2	Качества людей	17	практические занятия; игры;	
3	Какой Я – Какой Ты?	11	тренинги; интегрированное занятие; экскурсии; просмотр видеофильма; групповые занятия; работа в парах.	
Всего за год		34		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Формы организации занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Я – фантазёр	9	беседы;	https://litportal.ru/avtory/olga-huhlaeva/kniga-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-nachalnoy-shkole-1-4-382177.html
2	Я и моя школа	6	практические занятия; игры;	
3	Я и мои родители	6	тренинги;	
4	Я и мои друзья	7	интегрирован	

5	Что такое сотрудничество	7	ное занятие; экскурсии; просмотр видеофильма; групповые занятия; работа в парах.	nachalnoy-shkole-1-4-382177.html
Всего за год		34		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Формы организации занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Кто я? Мои особенности и возможности	12	беседы;	
2	Мой класс и мои друзья	10	практические занятия; игры; тренинги; интегрированное занятие;	https://litportal.ru/avtory/olga-huhlaeva/kniga-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-nachalnoy-shkole-1-4-382177.html
3	Моё прошлое, настоящее, будущее	12	экскурсии; просмотр видеофильма; групповые занятия; работа в парах.	
Всего за год		34		