

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №34»

<p>Принята на заседании педагогического совета школы (протокол №16 от 30.08.2023)</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Утверждаю»</b></p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Директор школы Семёнова Е.Б.</p> <p style="text-align: center;">приказ №185 от «30» августа 2023 г.</p>
---	--

# Программа кружка внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»

Направление внеурочной деятельности:  
коммуникативная деятельность

**1-4 классы**

**(с учетом обновленных ФГОС НОО, ФОП НОО)**

Владимир, 2023 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план программы «Тропинка к своему Я» .....	8
3. Содержание программы к «Тропинка к своему Я» .....	12
3.1. Первый класс. ....	12
3.2. Второй класс.....	15
3.3. Третий класс.....	18
3.4. Четвертый класс.....	22
4. Тематическое планирование программы «Тропинка к своему Я» с определением основных видов учебной деятельности обучающихся начального общего образования .....	24
5. Методическое обеспечение программы «Тропинка к своему Я» .....	28
6. Список использованной литературы. ....	28

*«Я – это Я.  
Во всём мире нет никого в точности такого же, как Я.  
Мне принадлежат все мои победы и успехи.  
Все мои поражения и ошибки.  
Я принадлежу себе, потому Я могу строить себя.  
Я – это Я, и Я – это замечательно!»*

*В. Сатур*

### **1. Пояснительная записка**

В младшем школьном возрасте (7-11 лет) достаточно заметно происходит формирование личности. Поступление в школу является переломным моментом в жизни ребенка, поскольку меняется ведущая деятельность. Складываются новые отношения со взрослыми (учителями) и сверстниками (одноклассниками), ребенок включается в целую систему коллективов (в общешкольный, классный, в малые группы, в них существующие). Включение в новый вид деятельности – учение, которое предъявляет ряд серьезных требований к ученику, заставляет его подчинить свою жизнь строгой организации, регламентации и режиму. Все это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к окружающей действительности, другим людям, к учению и связанным с ним обязанностями, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, определяет развитие способностей.

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.

Характерные психофизиологические возможности учащихся 1-4 класса: слабость волевой регуляции поведения, потребность к активной внешней разрядке, большая эмоциональной неустойчивость: частая смена настроений, склонность к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, страха, гнева. Самооценка у детей далеко не всегда адекватна их реальным достижениям и возможностям в разных видах деятельности. Одни дети себя переоценивают, другие – недооценивают, причем как переоценка, так и недооценка могут касаться только отдельных видов деятельности, а могут быть общими, когда человек (ребенок) самоуверен или, наоборот, не уверен в себе, во всем.

Предлагаемая программа «Тропинка к своему Я» 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.

Программа «Тропинка к своему Я» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой.

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.

**Цель:** 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.

**Новизна программы «Тропинка к своему Я»** определена федеральным государственным стандартом начального общего образования. Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.

2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, педагогом-психологом.

5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

**Программа предназначена** для обучающихся 1-4 классов. На реализацию программы отводится 1 час в неделю в течение учебного года, всего в первом классе 33 часа, со второго по четвертый класс 34 часа в год. Реализация программы осуществляется на занятиях по внеурочной деятельности.

**Описание ценностных ориентиров содержания программы «Тропинка к своему Я»**

Одним из результатов освоения программы «Тропинка к своему Я» является осмысление и интериоризация (присвоение) учащимися системы ценностей.

- Ценность добра – осознание себя как части мира.
- Осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).
- Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
- Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.
- Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.

- Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремлённости, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду.
- Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства.
- Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

#### **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, игра 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.

**Принципы проведения:** доверие, искренность в общении; активность обучающегося; творческая позиция; диалогичность; осознание поведения.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

**Методы:** диалоговые методы (беседа, эвристическая беседа, дискуссия); развивающие упражнения и обучающие игры; рефлексивные методы; методы предъявления и обыгрывания психологической информации; «Мозговой штурм»; ролевые методы; «Рабочие листы».

**Приемы:** пояснение, уточнение, смена рода деятельности, речевое управление вниманием, использование кратких диалогов, эмоциональная завязка занятия, создание обстановки доброжелательности, использование раздаточного материала, поощрение, совет, подсказка, активное слушание, Я – высказывания, «Неоконченные предложения», «Дискуссионные качели», «Чужие проблемы», обсуждение притчи, рассказ о себе и других, распределение ролей, «Активное слушание», «Я-высказывания», распределение инициативы, инструктирование.

**Формы:** групповая работа, работа в парах, индивидуальная работа, фронтальная работа.

#### **Условия реализации программы «Тропинка к своему Я»:**

- Для занятий отводится специальное время продолжительностью 40-45 минут.
- Обстановка в помещении должна отличаться от обстановки классной комнаты: есть игрушки, которыми могут играть дети, стулья должны стоять полукругом, чтобы дети могли видеть лица друг друга.
- Занятия проводятся в рамках внеурочной деятельности, после уроков, т. к. они помогают снять накопленное за день напряжение.
- Посторонние не должны входить на занятия. Только по предварительной договоренности родители или учителя могут находиться в этой комнате, при условии, что они становятся членами группы, а не наблюдателями.
- Предполагается, что в ходе работы по каждой из четырех тем будет создаваться что-то вещественное, остающееся после занятий. Особый колорит создают лески с яркими прищепками для выставки творческих работ учащихся.
- Стены класса постепенно украшаются фотографиями детей, учителей, фрагментами детских работ, стендами.

- При появлении симптомов эмоциональной усталости у ребенка следует разрешить ему не включаться в занятие, а тихонько порисовать или заняться своим делом, не мешающим другим.
- Педагог должен создать непринужденную обстановку, чтобы ребенок не боялся, что его действия будут отрицательно оценены. Улыбкой, похвалой, добрым словом, ласковым прикосновением нужно показать, что принимаешь ребенка таким, какой он есть.
- Не заставляя и не принуждая ребенка к выполнению упражнений, а стараться с помощью других «втянуть» его в занятие.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

Базовый уровень	Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<b>1 класс</b>				
<b>Знания:</b>	Дает определение понятиям: «добро», «зло», «безобразное», «красивое»	Узнает правила школьной жизни. Распознает свои школьные трудности, и стремиться к их преодолению.	Распознает и описывает свои чувства и чувства других людей с помощью учителя	Формулирует правила и простейшие нормы речевого этикета
<b>Понимание:</b>	Сравнивает «добро и зло», «красивое и безобразное» «плохое и хорошее» и приводит примеры	Выполняет последовательность действий по образцу.	Приводит примеры с содержательным наполнением эмоциями радости, страха, гнева	Задает вопрос учителю, соблюдая школьные правила на уроке
<b>Применение:</b>	Производит оценку по отношению к себе и учебной деятельности по критериям предложенным взрослыми	Находит необходимую информацию из литературного текста с помощью учителя	Применяет приемы «стабилизации эмоционального состояния», которые узнал на занятиях, на преодоление страха, гнева, обиды	Демонстрирует дружеские отношения в классе
<b>2 класс</b>				
<b>Знания:</b>	Дает определение качествам людей: «отзывчивость», «вежливость», «доброжелательность», «сердечность», «милосердие», «правдивость», «терпение»	Узнает двойственность человеческой природы: в каждом человеке есть светлые и темные качества. Узнает «права» школьной жизни	Приводит примеры с содержательным наполнением хорошими качествами людей	Распознает позитивное проявление себя в общении: принятие Другого (сверстника), как значимого и ценного
<b>Понимание:</b>	Сравнивает «доброжелательность и недоброжелательность», «вежливость и грубость», «правдивость и лживость»	Сравнивает свои качества и приходят к выводу, что даже в «очень плохом» качестве есть что-то хорошее: «делать ошибки – это нормально» (снижение страха ошибки, отметки)	Описывает ситуацию коммуникации с точки зрения чувств и состояний партнеров, производимых ими воздействий.	Сравнивает по аналогии эмоции и поступки других людей
<b>Применение:</b>	Демонстрирует собственную точку зрения в отдельных вопросах; умение принимать ситуацию и изменять ее.	Демонстрирует принятие своего «соседа по парте» и понимание его особенностей. Дежурство в классе.	Демонстрирует умения наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять, выделять	Демонстрирует уверенное поведение: доверительно и открыто говорить о своих чувствах; умение работать в паре
<b>3 класс</b>				
<b>Знания:</b>	Распознает особенности позиции ученика и как	Распознает собственные	Узнает ответы на вопросы в различных	Распознает свой образ «Я» глазами Другого.

	научиться вести себя в соответствии с этой позицией.	трудности, их причины и находить пути их преодоления; свою долю ответственности за всё, что с ним происходит	источниках информации (текст, рисунок, фото)	
<b>Понимание:</b>	Сравнивает по аналогии позицию ученика и свою учебную деятельность	Описывает самоуправление в классе, как организатор совместного быта.	Описывает последствия своих поступков.	Описывает навыки работы в группе, в коллективе (сотрудничать с другими): оказать поддержку, попросить о поддержке, выразить благодарность
<b>Применение:</b>	Демонстрирует качества хорошего ученика (успеваемость, выполнение норм школьной жизни, положительные отношения с одноклассниками и учителем, интерес к учению)	Демонстрирует умение отреагировать свои чувства(контролировать свое эмоциональное состояние) в отношении учителя и одноклассников	Демонстрирует умения рассуждать, вспоминают примеры жизненных ситуаций, в который проявляются понятия «фантазия-ложь»	Демонстрирует навыки вежливого, приветливого, внимательного отношения со сверстниками и учителем. Демонстрирует принятие себя и Другого.
<b>4 класс</b>				
<b>Знания:</b>	Узнает формы проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; -правила поведения в обществе, семье, со сверстниками; правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.	Узнает необходимость в ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии.	Узнает понятие «способности». Распознает понятие «способности» по существенным признакам.	Приводит примеры толерантного отношения к мнению Другого. Узнает необходимость признания и уважения прав других людей
<b>Понимание:</b>	Описывает приемы повышения собственной самооценки	Описывает нормы школьной жизни. Сравнивает свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением.	Сравнивает свои способности и возможности.	Производит оценку позиции партнера в общении и взаимодействии.
<b>Применение:</b>	Демонстрирует умение оценить себя и свою деятельность и аргументировано объяснить свой выбор.	Демонстрирует навыки самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми: быть сдержанным, терпеливым, вежливым	Демонстрирует умение строить логические умозаключения и выводы в результате совместной работы в группе; графически оформлять изучаемый материал	Демонстрирует умение адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач: договариваться и приходить к общему решению

#### Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Тропинка к своему Я»:

Диагностика (тест самооценки «Лесенка», тест школьной мотивации, методика диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан и др.) проводится в начале и в конце

проведения программы, выявляется их уровень успешности, что позволяет анализировать эффективность методов и приемов, применяемых в работе с детьми, проводить их корректировку.

Создание проектов, выставки для родителей и сверстников, дети участвуют в школьных мероприятиях (календарные праздники). Все это позволяет учащимся почувствовать себя успешными, развивать уверенность в себе и в своих способностях, что приводит к раскрытию их творческого потенциала.

## **2. Учебно-тематический план программы «Тропинка к своему Я»**

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

**Таблица тематического распределения количества часов программы «Тропинка к своему Я»:**

№ п/п	Разделы, темы	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
			1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1	Я-школьник	15	15	-	-	-
2	Мои чувства	18	18	-	-	-
3	Вспомним чувства	4	-	4	-	-
4	Чем люди отличаются друг от друга?	15	-	15	-	-
5	Какой я? – Какой ты?	15	-	15	-	-
6	Я – фантазер.	8	-	-	8	-
7	Я и моя школа.	5	-	-	5	-
8	Я и мои родители.	5	-	-	5	-
9	Я и мои друзья.	9	-	-	9	-
10	Что такое сотрудничество?	7	-	-	7	-
11	Кто я? Мои силы, мои возможности.	13	-	-	-	14
12	Я расту, я изменяюсь.	4	-	-	-	3
13	Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	6	-	-	-	6
14	Хочу вырасти интеллигентным человеком, что для этого нужно?	5	-	-	-	5
15	Хочу вырасти свободным человеком, что для этого нужно?	6	-	-	-	6
		135 ч.	33 ч.	34 ч.	34 ч.	34 ч.

### **Первый класс (33 часа)**

#### **Раздел 1. Мои чувства (14 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.

Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника.

Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты – наши первые помощники в общении.



Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.

Как справиться с гневом?

Может ли гнев принести пользу?

Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

## **Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (6 часов)**

Что такое качества людей и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие – нет?

Как мы видим друг друга?

Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга.

В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество.

Кто такой сердечный человек.

Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?

## **Раздел 3. Какой Я – какой Ты (8 часов)**

Люди отличаются друг от друга своими качествами. У каждого человека есть много разных положительных качеств.

Как научиться находить положительные качества у себя?

Как правильно оценить себя?

Как распознать положительные качества у других людей?

Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания. А это важно при общении с окружающими.

Какие качества нужны для дружбы?

## **Раздел 4. Трудности первоклассника (5 часов)**

Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?

Какие я знаю способы борьбы с трудностями: обратиться за помощью, вспомнить свой прошлый опыт, договориться, изменить своё отношение к проблеме, понять, что трудности встречаются в жизни всех первоклассников. Главное - помнить, что я живу среди людей, и каждый мой поступок и желание отражается на людях, где бы я ни находился: в школе, дома, на улице.

## **Второй класс (34 часа)**

### **Раздел 1. Я – фантазёр (10 часов)**

Я – второклассник. Что интересно второкласснику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы?

Школа моей мечты - какая она?

Что такое фантазия и зачем она нужна человеку?

Все ли дети умеют фантазировать? Нужно ли учиться фантазировать? Кого можно назвать фантазёром?

Мои сны: что в них правда, а что – фантазии?

Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии.

Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.

### **Раздел 2. Я и моя школа (9 часов)**

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».

### **Раздел 3. Я и мои родители (7 часов)**

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.

#### **Раздел 4. Я и мои друзья (8 часов)**

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?

### **Третий класс (34 часа)**

#### **Раздел 1. Умение владеть собой (8 часов)**

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?

#### **Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (8 часов)**

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают?

Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»?

Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают?

Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях

#### **Раздел 3. Культура общения (8 часов)**

Что такое «этикет»? 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 вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении.

Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки.

Как правильно познакомиться?

Как правильно держать себя, чтобы понравиться?

#### **Раздел 4. Что такое сотрудничество? (10 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?

### **Четвертый класс (34 часа)**

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

Цели:

- помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности;

- помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость.

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?

## **Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (3 часа)**

Цели:

- помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения;

- помочь детям научиться планировать цели и пути самоизменения.

Мое детство.

Я изменяюсь

## **Раздел 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? (3 часа)**

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»

Мое будущее.

Хочу вырасти здоровым человеком!

## **Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? (3 часа)**

Цель – помочь детям осознать понятие «Интеллигентный человек», обсудить проблему идеалов.

Кто такой интеллигентный человек?

Хочу вырасти интеллигентным человеком.

Что такое идеальное Я?

## **Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? (10 часов)**

Цели:

- 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. 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 разрешать конфликты мирным путем?

Итоговое занятие.

## **Раздел 5. Валеология. 4 часа.**

### **3. Содержание программы «Тропинка к своему Я»**

#### **3.1. Первый класс**

**Срок обучения:** 33 часа

**Форма обучения:** внеурочная деятельность

**Режим занятий:** 1 час в неделю

Основная задача – первичное осознание позиции школьника, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учиться выполнять.

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.

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 и 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. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными проблемами. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Для первоклассников самой значимой фигурой становится учитель. Его похвала или порицание часто более важно, чем тот же отзыв, полученный от родителей. Детям кажется, что они занимают центральное место в жизни педагога, что все его беды и радости связаны только со школой и с ними. Поэтому полезно включать в занятия задания, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и чтение книг, к примеру, или общение с собственными детьми. Это поможет учащимся справиться с возможным страхом перед учителем.

Другая важная задача в работе с первоклассниками – установление атмосферы дружелюбия.

#### ***Тематическое планирование занятий «Тропинка к своему Я» 1 класс***

№ занятия	Тема	Кол-во часов	Содержание занятия
<b>Я – школьник</b>			
1	Знакомство. Введение в мир психологии Мое имя	1	Беседа с детьми Игра с мячом на знакомство Упражнения: «Имя оживает», «Ласковое имя», «Рисунок имени»
2	Как зовут ребят моего класса	1	Разминка «Ролевая гимнастика» Упражнения: «Мое имя», «Имя начинается с буквы...», «Имя соседа», «Я – солнышко», «Нарисуем имя мамы»
3	Зачем мне нужно ходить в школу	1	Разминка «Ролевая гимнастика» Упражнения: «Закончи предложение», «Какой урок важнее?» Работа со сказкой «Про Колю» (Н. Селезнева) Рисунок «Я в школе»
4	Мой класс	1	Разминка «Ролевая гимнастика» Упражнения: «Кто знает, пусть считает дальше», «Что можно сделать за перемену», «Рисование наоборот»

			Работа со сказкой «Школьные правила», «Собирание портфеля» (Лесная школа)
5	Какие ребята в моем классе	1	Разминка «Ролевая гимнастика» Упражнения: «Сколько в нашем классе...?», «Какого цвета?», «Буратино хочет к нам в гости», «Буратино проголодался» Работа со сказкой «Два города»
6	Мои друзья в классе	1	Разминка «Ролевая гимнастика» Упражнения: «Сколько в моем классе...?», «Закончи предложение», «Мы», «Вспомним хорошие поступки», «Мы любим» Работа со сказкой «Кто самый лучший?» (Е. Жарова)
7	Мои друзья в классе (продолжение)	1	Разминка «Ролевая гимнастика» Упражнения: «Кто умеет хорошо...», «Закончи предложения», «Тропинка к сердцу», «Портрет моего друга». Работа со сказкой «Про Белоцветик» (Н. Овечкина)
8	Мои успехи в школе Моя «учебная сила»	1	Разминка «Ролевая гимнастика» Упражнения: «Закончи предложение», «Буратино забыл слова», «Мне помогли», «Считалка» Работа со сказкой «Яшук и «звездная болезнь»» (И. Самойлова)
9	Я умею управлять собой Я умею преодолевать трудности	1	Разминка «Ролевая гимнастика» Упражнения: «Я тоже», «Встаньте, у кого это есть», «Главная учебная сила» Работа со сказкой «Козленок Хрюпигав» (Е. Елпидинская)
10	Я умею слушать других	1	Разминка «Ролевая гимнастика» Упражнения: «Изобрази предмет», «Буквы на спине», «Спасибо, что помог», «Ниточки тепла» Работа со сказкой «Фло» (Н. Дидых)
11	Я умею учиться у ошибки	1	Разминка «Ролевая гимнастика» Упражнения: «Закончи предложение», «Как можно помериться», «Да» (К. Фопель), «У кого самое лучшее зрение» Работа со сказкой «Снежинка» (А. Пугачева)
<b>Я учусь быть доброжелательным, ласковым, сильным духом</b>			
12	Я умею быть доброжелательным	1	Разминка «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался», «Раз, два, три, позу за мной повтори» Упражнения: «Закончи предложение», «Зоопарк», «Рисунок радости»
13	Я – доброжелательный	1	Разминка: «Угадай, где я иду?», «Превратись в животное» Кричалка «Я очень хороший» Основное содержание занятия Работа со сказкой. Задания: четыре испытания. Упражнения: «Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова»,
14	Я умею быть ласковым	1	Работа со сказкой. Задания: «Нарисуй страну», «Как страны общаются?», «Общий рассказ».
15	Я становлюсь сильным духом. Я умею задание делать вместе с другими.	1	Работа со сказкой. Задания: «Нарисуй страну», «Как страны общаются?», «Общий рассказ».
16	Я становлюсь сильным духом. Я	1	Разминка: «Мысленная картинка», «Врунишка» Работа со сказкой. Задание: «Кто умеет слышать мнение

	умею слышать мнение другого.		другого?».
17	Я становлюсь сильным духом. Умеем играть вместе.	1	Разминка: «Покажи профессию», «Скажи да и нет» Упражнения: «Закончи предложение», «Грустные ситуации», «Котенок грустит» Работа со сказкой «Сказка про котенка Ваську» (К. Ступницкая)
<b>Я учусь жить мирно</b>			
18	Я учусь решать конфликты.	1	Разминка «Неопределенные фигуры» Упражнения: «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение» Работа со сказкой (история о Мише и Маше «Мы просто очень боялись за вас»)
19	Я умею решать конфликты	1	Разминка «Страшные персонажи телеэкрана», «Придумай веселый конец» Упражнение «Картинная галерея» Работа со сказкой «Маленькая луна» (А. Серебрякова)
20	Я умею справляться с плохим настроением	1	Разминка: «Почему подрались дети», «Испугаем по-разному» Упражнение «Страшная маска» Работа со сказкой «Сказка звезд»
<b>Мои чувства</b>			
21	Радость. Что такое мимика	1	Разминка: «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота» Кричалка «Ура успешной фотоохоте!» Основное содержание занятия: «Радость можно передать прикосновением», «Котенок» Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу» (Е. Катинская)
22	Радость. Как ее доставить другому человеку	1	Разминка: «Мысленная картинка», «Врунишка» Основное содержание занятия «Радость можно подарить взглядом» Работа со сказкой «Нужная вещь» (Р. Иванова)
23	Жесты. Что такое жесты?	1	Разминка: «Угадай, где я иду?» Основное содержание занятия: «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение», «Объясни задание» Работа со сказкой «Когда молочные зубы сменились постоянными» (Е. Фатеева)
24	Радость можно передать прикосновением Радость можно подарить взглядом	1	Разминка «Дотроньтесь до ...» Упражнения: «Мысленная картинка», «Покажи страшилку» Работа со сказкой «Девочка с мишкой» (Е. Зубарева), «Темноландия» (Р. Масленикова)
25	Грусть	1	Разминка: «Попугай», «Покажи дневник маме», «Шурум-бурум», «Море волнуется», «Волны» Упражнение «Закончи предложение», «Ожившее чувство», «Рисунок чувств»
26	Страх. Его относительность	1	Разминка «Неопределенные фигуры» Упражнения: «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение» Работа со сказкой (история о Мише и Маше «Мы просто очень боялись за вас»)
27	Как справиться со	1	Разминка «Страшные персонажи телеэкрана», «Придумай

	страхом		веселый конец» Упражнение «Картинная галерея» Работа со сказкой «Маленькая луна» (А. Серебрякова)
28	Страх и как его преодолеть	1	Разминка: «Почему подрались дети», «Испугаем по-разному» Упражнение «Страшная маска» Работа со сказкой «Сказка звезд»
29	Гнев. С какими чувствами он дружит	1	Разминка: «Художники», «Попугай», «Покажи дневник маме» Работа со сказкой «О мальчике Сережи, который всего боялся, и потому дрался», «Как ромашки с васильками поссорились» (Е. Вишнева)
30	Может ли гнев принести пользу?	1	Разминка: «Черная рука – белая рука», «Разозлились – одумались», «Поссорились – помирились» Упражнение «Закончи предложение» Работа со сказкой «О путнике и его беде» (С. Кодратенков)
31	Обида	1	Разминка: «Массаж чувствами», «Пусть всегда будет ...», «Весеннее настроение» Упражнения: «Закончи предложение», «Какая у меня обида», «Напрасная обида» Работа со сказкой «Обида» (Е. Карабашева)
32	Разные чувства	1	Разминка: «Попугай», «Покажи дневник маме», «Шурум-бурум», «Море волнуется», «Волны» Упражнение «Закончи предложение», «Ожившее чувство», «Рисунок чувств»
33	Заключительное занятие «Я перехожу во второй класс. Я умею ... Я молодец!»	1	КВН «По дорогам знакомых сказок» (на темы психологических занятий)

### 3.2. Второй класс

**Срок обучения:** 34 часа

**Форма обучения:** внеурочная деятельность

**Режим занятий:** 1 час в неделю

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 рефлексия. 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 неуспехи. 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.

**Тематическое планирование занятий «Тропинка к своему Я» 2 класс**

Часы	Название темы	Содержание занятий
<b>Тема 1. Вспомним чувства</b>		
1.	Мы рады встрече	Разминка «Мячик» Упражнения: «Вспомним чувства», «Чувства - воспоминания», «Рисунок радости»
2.	Чувства	Разминка «Мячик» Упражнения: «Вспомним чувства», «Чувства - воспоминания», «Рисунок радости»
3.	Понимаем чувства другого	Разминка «Мячик», «Лишнее слово» Упражнения: «Я тебя понимаю», «Сочини рассказ», «Общая радость»
4.	Мы испытываем разные чувства	Разминка «Мячик», «Лишнее слово» Основное содержание занятия: «Сочини рассказ», «Режим дня», «Рисуем режим» Работа со сказкой «Сказка о мальчике, который боялся темноты» (М. Маслова)
5.	Мы испытываем разные чувства (продолжение)	Разминка «Реши пример», «Кто сегодня чувствовал ...» Упражнения «Пластилиновое чувство», «Палитра чувств»
6.	Будем добрее	Разминка «Похожи – не похожи» Упражнение: «Поднимите руки вверх только те, ...», «Презентации эмоций», «Соедини ниточками слова-эмоции», «Как улучшить настроение?» Работа со сказкой: отрывок из сказки «Гадкий утенок» (Г.Х.Андерсена) Рисунки «Волшебная сила добра»
<b>Тема 2. Чем люди отличаются друг от друга?</b>		
7.	Люди отличаются друг от друга своими качествами	Разминка «Лишнее слово», «Кто сегодня молодец» Основное содержание занятия: «Качества», «В чем твоя сила?», «Сердце класса», «Чьи качества» Работа со сказкой «Пятерка и доброе сердце»
8.	Я среди других. Мои сверстники и друзья	«Качества», «В чем твоя сила?», «Сердце класса». Работа со сказкой.
9.	Хорошие качества людей	Разминка «Какие качества задуманы» Основное содержание занятия «Отзывчивость», «Три качества», «Я знаю пять хороших качеств», «Качество в подарок» Работа со сказкой «Я не такой как все»
10.	Хорошие качества людей (продолжение)	Разминка «Разные приветствия» Основное содержание занятия «Понимание пословиц» («Где правда, там и счастье»), «Личностные качества» Работа со сказкой: корейская сказка «Честный мальчик»
11.	Самое важное хорошее качество	Разминка «Найти лишнее слово», «Качества – шепотом» Упражнения: «Сборы в дорогу», «Кто любит людей», «Поделится любовью» Работа со сказкой «Хвостатик»



12.	Кто такой сердечный человек	Разминка «Найти лишнее слово», «Отгадай качество» Упражнения: «Догадайся, что задумано», «Пять моих хороших качеств...», «Мягкое сердце»
13.	Кто такой доброжелательный человек	Разминка «Найти лишнее слово», «Какое слово не подходит» Основное содержание занятия: «Поделится любовью», ««Волшебные» слова» Работа со сказкой «Маленький котенок»
14.	Трудно ли быть доброжелательным человеком	Разминка «Какое слово не подходит», «Какое качество зашифровано» Упражнения: «Я бы хотел стать более...», «Золотой ключик» Работа со сказкой «Часы»
15.	Я желаю добра ребятам в классе	Разминка «Аналогии», «Шифровальщики» Основное содержание занятия: «Как ведет себя человек», «Я желаю добра» Работа со сказкой «О подзорной трубе»
16.	Какие качества мешают дружить	Разминка «Никто из вас не знает, что я (или у меня) ...» Упражнение «Я – дерево, животное, птица» Работа со сказкой «Золотая рыбка», «Колбочка»
17.	Чему учат сказки	Разминка «Никто из вас не знает, что я (или у меня) ...» Упражнение «Запомни и перечисли» Работа со сказкой «Ежонок», «Орел и воробей»
18.	Чем пахнут слова	Разминка «Ассоциации» Упражнение «Я рад общаться с тобой», «Комплименты» Работа со сказкой «Чем пахнут слова» (А.В. Боднарук)
19.	Очищаем свое сердце	Разминка «Аналогии», «Шифровальщики» Основное содержание занятия «Чистое сердце» Работа со сказкой «Сказка про гусеничку» (А. Котова)
20.	Какие качества нам нравятся друг в друге	Разминка «Зеленый крокодил в синей шляпе», «Угадайка» Основное содержание занятия «Снежная королева» Работа со сказкой «Кузя» (М. Полунина)
21.	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка» Основное содержание занятия: «Ладонка», «Мы похожи – мы отличаемся» Работа со сказкой «Туча» (Н. Мишин)
22.	Люди отличаются друг от друга своими качествами	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Джунгли», «Кто тебя позвал» Основное содержание занятия «Звездочка» Работа со сказкой «Цветок по имени Незабудка» (О. Гавриченко)
23.	В каждом человеке есть светлые и темные качества	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Птичий двор», «Чьи ладошки» Основное содержание занятия: «Темные и светлые мешочки», «Светофоры» Работа со сказкой «Перчатка» (Е. Голованова)
<b>Тема 3. Какой Я – Какой Ты?</b>		
24.	Темперамент	«Чистое сердце». Работа со сказкой.
25.	Черты характера	«Снежная королева». Работа со сказкой.
26.	Какой Я?	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Холодно-горячо»

		Упражнение «Цыганка» Работа со сказкой «Сказка про дружбу» (Е. Агеенкова)
27.	Какой ты?	Разминка «Закончи предложение», «Психологическая загадка», «Найди игрушку» Упражнения: «Цыганка», «Заяц-Хваста»
28.	Какой ты? (продолжение)	Разминка «Неоконченные предложения», «Гопните те, кто ...», «Какого цвета твои глаза?» Упражнения «Я задумал мальчика ...», «Интервью», «Прослушивание интервью»
29.	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	Разминка «Загадай игрушку», «Хрюкните те, кто ...», «Крылатые качели» Основное содержание занятия «Копилка трудностей», «Театр» Рисунок «Трудные ситуации второклассника»
30.	Школьные трудности	Разминка «Изобрази предмет», «Бой быков», «Школа зверей», «Дважды два – четыре» Основное содержание занятия «Помоги Сереже» Работа со сказкой «В одном лесу жила-была ...» (Л. Исаева)
31.	Школьные трудности (продолжение)	Разминка «Изобрази предмет», «Бой быков», «Взвизгните те, кто ...», «Изобрази ситуацию» Основное содержание занятия «Помоги Сереже» Работа со сказкой «Про львенка Пашу (И. Писарева)
32.	Домашние трудности	Разминка «Изобрази предмет», «Разные ладошки», «Если я улитка ...», «Изобрази ситуацию» Работа со сказкой «О муравьишке» (О. Саначина)
33.	Домашние трудности (продолжение)	Разминка «Разные ладошки», «Если я отличник...», «Изобрази ситуацию» Работа со сказкой «Верить и стараться» Упражнение «Золотая рыбка»
34.	Итоговое	Фестиваль игр
Итого:	34	

### 3.3. Третий класс

**Срок обучения:** 34 часа

**Форма обучения:** внеурочная деятельность

**Режим занятий:** 1 час в неделю

К началу третьего класса у ребенка уже четко сформирован отчетливый образ хорошего ученика, он ясно представляет себе, что надо делать, чтобы соответствовать этому образу, однако в результате в какой-то степени утрачивается детская непосредственность, индивидуальные особенности ребенка несколько стираются, снижаются творческие возможности. Все это ослабляет контакт с той ванной составляющей личности, которую психологи называют «внутренним ребенком».

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.

Другая важная особенность этого возраста – 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». Внутренне 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.

Сходный процесс идет 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.

Важной темой остается и тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничества 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.

К окончанию третьего учебного года дети способны брать на себя роль ведущего в знакомых психологических играх и упражнениях, быть внимательным к остальным участникам, уметь договариваться с ними об условиях игры, давать внятные инструкции, контролировать ход выполнения заданий. Взрослый ведущий старается провести через лидерские роли как можно больше детей группы, чтобы каждый ощутил психологическую разницу между положениями лидера и исполнителя на самом себе.

#### *Тематическое планирование занятий «Тропинка к своему Я» 3 класс*

Часы	Название темы	Содержание занятий
<i>Тема 1. Я - фантазер</i>		
1.	Я соскучился по школе	Разминка «Я соскучился по ...», «Летние сценки», «Закончи предложение», «Я – третьеклассник»
2.	Я - третьеклассник	Основное содержание занятия «Что интересно третьекласснику?», «Если бы не было на свете школ ...» «Рисунок идеальной школы»
3.	Кого можно назвать фантазером?	Разминка «Ведущий тоже соскучился ...», «Кто, как отдыхает?», «Кто это?» Основное содержание занятия «Небылицы»
4.	Глупое ли занятие фантазирование?	Работа со сказкой «Цветик – семицветик» (О. Васильева) Упражнение «Волшебный матрасик»
5.	Я умею фантазировать!	Разминка «Мысленные картинки», «Домашние занятия», «Какое чувство ты испытываешь?», «Небылицы» Основное содержание занятия «Волшебный компот»
6.	Небылицы	Разминка «Мысленные картинки», «Домашние занятия», рисунок. Основное содержание занятия «Царевна Несмеяна»
7.	Мои сны	Разминка «Мысленные картинки», «Небылицы», «На что похож этот звук?», «Песочные картинки» Основное содержание занятия «Самый интересный сон», «Рисунок сна»
8.	Я умею сочинять!	Разминка «Мысленные картинки», «На что похож этот звук?», «Ассоциации», «Свечка» Основное содержание занятия «Вредные советы»

		Рисунок «Вредные советы»
9.	Мои мечты	Разминка «Мысленные картинки», «Ассоциации», «Запахи» Основное содержание занятия «Неоконченные предложения» Работа со сказкой «Сказка о голубой мечте» (А. Кононова)
10.	Фантазия и ложь	Разминка «Мысленные картинки», «Лишняя ассоциация», «Запахи», «Кто соврал?» Основное содержание занятия «Правда и ложь» Работа со сказкой «Лживый мальчик» (Ю. Щербинина)
<b>Тема 2. Я и моя школа</b>		
11.	Я и моя школа	Разминка «Родители, учителя и ученики», «Что делает ученик?», «Мешок хороших качеств» Основное содержание занятия «Неоконченные предложения»,
12.	Школа на планете «Наоборот»	«Школа на планете «Наоборот»» Работа со сказкой «О девочке и строгой учительнице»
13.	Я и мой учитель (продолжение)	Разминка «Передай чувство... ногами», «Школьная фотография», «Я – книжный шкаф» Основное содержание занятия «Неоконченные предложения» Работа со сказкой «О мальчике Вали»
14.	Как справиться с «Немогучками»	Разминка «В маске», «Передай чувство ногами», «Радиоинтервью» Основное содержание занятия «Кто такие «Немогучки»?» Работа со сказкой «Малыш Облачко» (К.Суворов)
<b>Тема 3. Я и мои родители</b>		
15.	Я и мои родители	Разминка «В маске», «Сонное дыхание», «Сказочные герои» Основное содержание занятия «Неоконченные предложения» Рисунок «Семья»
16.	Я умею просить прощения	Разминка «Изобрази предмет», «Чувства», «Маски» Основное содержание занятия «Неоконченные предложения», «Не буду просить прощения!» Работа со сказкой «Принц Эдгар» (М. Доброневский)
17.	Почему родители наказывают детей?	Разминка «Изобрази предмет», «Занятия мамы», «Я сделал дело хорошо» Основное содержание занятия «Неоконченные предложения» Работа со сказкой «Простить маму» (А. Шмидт) Упражнение «Портрет мамы»
<b>Тема 4. Я и мои друзья</b>		
18.	Настоящий друг	Разминка «Кто сказал «спасибо»?», «Я сделал дело хорошо», «Кто есть кто?» Основное содержание занятия «Неоконченные предложения», «Качества настоящего друга» Работа со сказкой «Неожиданная встреча» (Е. Андреева) Игра «Надежный лифт»
19.	Умею ли я дружить?	Разминка «Чувства и ассоциации», «Кто сказал «прости»?», «Одинаковые скульптуры» Основное содержание занятия «Нужно ли уметь дружить?» Работа со сказкой «Про маленькую Бабу Ягу (А. Зовалишина) Игра «Санитары»
20.	Трудности в отношении с друзьями	Разминка «Чувства и ассоциации», «Одинаковые скульптуры», «Кто сказал «мя»?» Основное содержание занятия «Об Алеше» Работа со сказкой «О Спиногрызкине» (Т. Маркина)

21.	Ссора и драка	Разминка «Чувства – ассоциации», «Изобрази ситуацию», «Какие чувства возникают во время ссоры или драки?» Упражнение «Неоконченные предложения», «Я знаю одного мальчика...»
<b>Тема 5. Что такое сотрудничество?</b>		
22.	Что такое сотрудничество?	Разминка «Я сегодня обрадовался встрече с ...», «Спасибо тебе за ...», «Кто лишний?» Основное содержание занятия «Что такое сотрудничество?» Работа со сказкой «Добрая память» (Р. Руднев)
23.	Я умею понимать другого	Разминка «Передай чувство», «Извини меня ...», «Кто лишний?» Основное содержание занятия «Что значит понимать другого?» Работа со сказкой «Путевые заметки Оле-Лукойе (О. Юхман) Игра «Конструктор»
24.	Я умею принимать критику	Разминка «Что звучит обидно?» Упражнение на Я-сообщение Притча «Рациональное зерно»
25.	Мой внутренний мир	Разминка «Не выходя из комнаты», «Радиопередача» Основное содержание занятия «Чужие рассказы», «Маленький принц»
26.	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира	Разминка «Рассмотри и придумай», «Не выходя из комнаты» Основное содержание занятия «Маленькая страна»
27.	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	Разминка «Рассмотри и придумай» Основное содержание занятия «Кому я могу все рассказать о себе», «Мой самый интересный сон»
28.	Что значит верить	Разминка «Рассмотри и придумай» Основное содержание занятия «Взгляд» Работа со сказкой «Тайна другого берега» (А. Саликова) Упражнение «Чудо»
29.	Я умею слушать другого	Разминка «Испорченный телефон», «Поговорим» Основное содержание занятия «Свободный микрофон»
30.	Я умею открыто выражать свои чувства	Разминка «Другой акцент», «Переводчик» Основное содержание занятия «Начинка для пирога», «Открытое выражение чувств»
31.	Я умею договариваться с людьми	Разминка «Передай чувство», «Собери картинку», «Кто сказал «мяу»?» Основное содержание занятия «Я умею договариваться» Работа со сказкой «Чтобы тебя любили» (Н. Орешкина)
32.	Мы умеем действовать сообща	Разминка «Передай чувство», «Что лишнее?» Упражнения: «Собери картинку», «Найди себе пару», «Мы вместе» Рисунок «Мой класс»
33.	Что такое коллективная работа?	Разминка «Найди себе пару», «Вальс дружбы» Основное содержание занятия «Что мы хотим пожелать друг другу?», «Коллективный плакат».
34.	Итоговое	Игровой тренинг «ДРУЖБА»
Итого:	34	

### 3.4. Четвертый класс

**Срок обучения:** 34 часа

**Форма обучения:** внеурочная деятельность

**Режим занятий:** 1 час в неделю

#### Содержание программы для учащихся 4 класса

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.

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.

#### Тематическое планирование занятий «Тропинка к своему Я» 4 класс

№	Тема и содержание	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>Кто Я? Мои силы, мои возможности.</b>			
1	Мое лето.	1	
2	Кто Я?	1	
3	Какой я – большой или маленький?	1	
4	Мои способности.	1	
5	Мой выбор, мой путь.	1	
6	Мой внутренний мир.	1	
7	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	1	
8	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1	
9	Что значит верить?	1	
10	Самоуважение.	1	
11	Привычки.	1	
<b>Я расту, я изменяюсь.</b>			
12- 13	Мое детство.	1	1
14	Я изменяюсь.	1	
<b>Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?</b>			
15- 16	Мое будущее.	1	1
17	Хочу вырасти здоровым человеком!	1	
<b>Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?</b>			
18	Кто такой интеллигентный человек?	1	
19	Хочу вырасти интеллигентным	1	

	человеком.		
20	Что такое идеальное Я?	1	
<b>Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?</b>			
21	Кто такой свободный человек?	1	
22	Права и обязанности школьника.	1	
23	Что такое «право на уважение»?	1	
24	Права и обязанности.	1	
25	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	1	
26	Как разрешать конфликты мирным путем?	1	
27-28	Дружба.	1	1
29	Учусь сопротивляться давлению.	1	
30	Учусь говорить «нет».	1	
<b>Валеология.</b>			
31	И снова алкоголь.	1	
32	Алкоголь в компании.	1	
33	Творческая работа.	1	
34	Итоговое занятие	1	
	Итого:	34 ч.	

#### **Содержание занятий. 4класс.**

№ раздела	Наименование раздела и количество часов	Содержание
1	Кто Я? Мои силы, мои возможности. 11 часов.	Помощь детям в усвоении понятия «способности», в исследовании своих способностей и возможностей, помощь в осознании своей уникальности.
2	Я расту, я изменяюсь. 3 часа.	Осознание детьми происходящих в них изменений, обучение планированию целей и путей самоизменения.
3	Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? 3 ч.	Размышление о будущем. Дать детям возможность задуматься о своем будущем, попытаться спланировать его.
4	Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? 3 часа.	Кто такой интеллигентный человек? Понятие «интеллигентный человек», обсуждение проблемы идеалов.
5	Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? 10 часов.	Осознание личной свободы и свободы другого человека, признание и уважение прав других людей.
6	Валеология. 4 часа.	Вредные привычки. Алкоголь в компании. Творческая работа.

**4. Тематическое планирование программы «Тропинка к своему Я» с определением основных видов учебной деятельности обучающихся начального общего образования**

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов				Характеристика деятельности обучающихся
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	
Я-школьник	<p>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.</p>	15	-	-	-	<p>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.</p>
Мои чувства	<p>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.</p>	18	-	-	-	<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>



	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.	-	15	-	-	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?	Какой Я? Какой Ты? Трудности второклассника в школе, дома, на улице. Школьные трудности. Домашние трудности.	-	15	-	-	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!	-	-	8	-	Осознание ценности умения фантазировать. Развитие креативных способностей.

	Фантазии и ложь.					
Я и моя школа.	Я и моя школа. Что такое лень? Я и мой учитель. Как справляться 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. Почему родители наказывают детей?	-	-	5	-	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 друзьями. Ссора и драка.	-	-	9	-	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?	-	-	7	-	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?	-	-	-	14	Усвоение понятия «способности»,

	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?					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.	-	-	-	6	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?	-	-	-	5	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?	-	-	-	6	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.

## 5. Методическое обеспечение программы «Тропинка к своему Я»

**Условия проведения и оборудование:** класс или любое другое просторное помещение; стулья;

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1. Печатные пособия</b>		
1	Рабочая тетрадь. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис, 2010.	По количеству учащихся
<b>2. Технические средства обучения</b>		
1	Компьютер	1
	Проектор	1
	фотоаппарат	1
<b>3. Экранно-звуковые пособия</b>		
2	Диски с записями детской и классической музыки.	
<b>4. Игры и игрушки</b>		
4		
<b>5. Оборудование кабинета</b>		
5	Стол	8
	Стулья	16
	Шкафы	3
	Ковер	1
	Компьютер	1
	Проектор	1
	Учебная доска.	1

### 6. Список использованной литературы.

1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 – 4). 5-е изд., - М.: Генезис, 2012.
2. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я (1-4 класс). Рабочая тетрадь 1,2,3,4 класс. М.: Генезис, 2012.
3. Андрианов М. А. Философия для детей (в сказках и рассказах) Минск, Современное слово, 2009 г. – 280 с.
4. 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.
5. 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.
6. Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе/ Под ред. С.В.Кривцовой.-М.:Генезис, 2002.-208 с.
7. Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 класса/ Под ред. С.В.Кривцовой.-М.:Генезис, 2002.-248 с.
8. Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе/ Под ред. С.В.Кривцовой.-М.:Генезис, 2004.-176 с.
9. Ивашова А. Сотрудничество: программа социального тренинга для дошкольников и младших школьников // Школьный психолог. 2003. № 27-28.
10. Нижегородцева Н.В., Шадриков В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе: Пособие для практических психологов, педагогов и родителей.- М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001
11. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.:Издательство ГНОМ иД, 2000. – 160с.
12. Сартан П.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: Сфера, 2001. – 128с.
13. Соловьева Т.А., Рогалева Е.И. Первоклассник: адаптация в новой социальной среде. – М.:ВАКО, 2008.