

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ПРЕДМЕТОВ
МУЗЫКАЛЬНОГО ЦИКЛА «ТУТТИ»
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением
педагогического совета

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Л.С.Джанполат
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы
«Тутти»

Н.Б.Пантюшова
Приказ № 51-О
от «28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**

Класс 4

2023-2024 учебный год

Педагог-психолог: Троицкая Г.Ю.

Квалификационная категория: Высшая

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2023

I. Пояснительная записка

Программа занятий социально-педагогической направленности «Тропинка к своему Я» модифицирована и составлена на основе одноименной авторской программы О.В.Хухлаевой..

Актуальность, педагогическая целесообразность программы.

Государственные образовательные стандарты второго поколения основаны на принципиально новом подходе к целям образования. На первый план выходит переход от парадигмы знаний к парадигме развития личности. Новые стандарты ориентируют педагогов на то, что школа ответственна не только за качество и количество полученных ребенком знаний, но и за формирование и развитие личности. Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования (см.: «Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Начального Общего Образования») сформулированы следующим образом:

Обобщенный результат освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования может быть представлен в следующих личностных характеристиках выпускника («портрет выпускника начальной школы»):

- ✓ любознательный, активно и заинтересованно познающий мир;
- ✓ владеющий основами умения учиться, способный к организации собственной деятельности;
- ✓ любящий свой народ, свой край и свою Родину;
- ✓ уважающий и принимающий ценности семьи и общества;
- ✓ готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом;
- ✓ доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение;
- ✓ выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

В связи с этим, перспективным направлением представляется целенаправленное создание условий для личностного развития детей в общеобразовательной школе. Эффективной формой такого развития в начальной школе является введение курса особых развивающих занятий социально-психологической направленности.

Программа О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я» разработана на основании возрастных особенностей и потребностей детей 6,5 – 10 лет и представляет собой систематический курс с 1-ого по 4-ый класс начальной школы.

Цель программы:

- Развитие и воспитание личности ребенка, в частности его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями.
- Обучение коммуникативным навыкам, в частности умению формулировать и обосновывать свою точку зрения, понимать и принимать позицию другого, договариваться и принимать совместные решения.

Программа рассчитана на четыре года (с 1-ого по 4-ый класс). Для каждого года обучения разработан свой курс занятий, в соответствии с возрастными особенностями и потребностями детей.

Задачи:

- Обучение распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей
- Обучение исследованию своих качеств и особенностей
- Обучение приемам и методам познания себя

- Обучение способам разрешения конфликтов между людьми
- Развитие уверенности в себе, своих возможностях
- Развитие способности к сотрудничеству в учебной и внеучебной деятельности
- Развитие творческих способностей детей
- Воспитание у детей таких личностных качеств, как самостоятельность в действиях, рефлексии собственных действий, стремления к самоизменению – приобретению новых знаний и умений.

Ожидаемые образовательные результаты.

Под усвоением материала программы «Тропинка к своему Я» следует понимать, прежде всего, усвоение детьми умений и навыков самопознания, создающих предпосылки для самоизменения, личностного развития и развития самосознания.

Также, подразумевается рост социальной компетентности детей, заключающейся в умении слушать и вступать в диалог, умении аргументировать и отстаивать свою позицию в коллективе, умение учитывать позиции других людей, строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Для выявления и диагностики динамики развития у детей выделенных компетенций, целесообразно вести дневник наблюдений. Также, в качестве диагностического материала могут служить творческие работы детей по темам занятий.

Форма проведения занятий.

- Занятия проводятся в групповой форме.
- Возраст детей 6,5 – 10 лет
- В каждом учебном году организуются занятия на регулярной основе – по 1 в неделю.
- В структуру занятия входят три части: разминка-приветствие, работа по теме, подведение итогов.
- Каждое занятие включает различные комбинации следующих типов работ: рассказ ведущего, развивающие игры, психотехнические и психогимнастические упражнения, беседа, элементы арт-терапии и сказкотерапии, релаксирующие упражнения.

Оценка эффективности.

Оценка эффективности развивающих занятий производится следующими методами:

- Проведение мониторинга уровня школьной адаптации учащихся, уровня школьной тревожности и психологического климата в классе – два раза в год в начале и в конце курса.
- Анализ творческих работ, выполненных в процессе занятий.
- Анкетирование учащихся в конце курса

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

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 форме

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.

Методическое обеспечение программы

Занятия по программе проводятся в групповой форме на протяжении четырех лет обучения в начальной школе. В каждом учебном году организуются занятия на регулярной основе - по 1 часу в неделю.

Условия реализации программы:

Для проведения занятий желательно наличие специального помещения, пригодного как в качестве традиционного учебного класса, так и в качестве игровой аудитории. Желательным является наличие в кабинете коврового покрытия и свободно передвигающихся учебных столов. В зависимости от задач занятия и характера взаимодействия учащихся в нем (индивидуальная работа, взаимодействие в парах, работа в тройках/четверках, взаимодействие между командами) учебные столы могут быть расставлены П-образно, в форме подковы, круга, составлены попарно или «квartetом» и др.

Минимально необходимые требования к оборудованию: стол и стул на каждого ученика, доска, стенд для вывешивания наглядного материала, цветные карандаши (фломастеры), листы плотной бумаги (альбомы) на каждого учащегося, набор разнообразных игрушек.

Основные приемы и методы организации образовательного процесса:

Структура занятий.

Занятие включает в себя следующие компоненты:

- **Организационный момент:** используются ритуалы приветствия, разминочные задания.
- **Основная часть,** которая может быть реализована в двух вариантах: если занятие первое в разделе, то используется схема: настрой как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания – его закрепление. Если занятие продолжает изучаемый раздел, то схема несколько иная: актуализация предыдущего материала – повторение – углубление, расширение, наполнение новыми смыслами;
- **Подведение итогов.** Рефлексия результатов занятия, происходящая в два этапа: эмоциональное отреагирование (что понравилось на занятии, что

заинтересовало); осмысление (зачем, для чего нужно то, чем занимались, о чем шла речь, в чем польза нового материала).

- **Ритуал прощания.**

Разумеется, указанная структура может быть использована при необходимости, изменена, ее отдельные составляющие могут быть более или менее насыщены, длительными и дифференцированы.

Методы, применяемые в программе «Тропинка к своему Я» обладают следующими особенностями. Они:

- A. **Активны** и основаны на проживании опыта: дети не просто усваивают знания, а через действия, игру, сказку погружаются в содержание собственного внутреннего мира;
- B. **Эмоционально окрашены**, пробуждают разнообразные эмоции, «затрагивают» интересы ребенка;
- C. **Рефлексивны**: большинство игр, упражнений, психологических техник предусматривает необходимость занять рефлексивную позицию;
- D. **Оптимальны по трудности**, что связано с ориентацией на зону ближайшего развития;
- E. **Метафоричны**: во-первых, используемые упражнения, игры, психологические техники являются, по сути дела, поведенческими метафорами – ведь они говорят об одном предмете через признаки другого, а во-вторых, сказкотерапевтические процедуры, которых много в программе, не могут обойтись без метафоры.

Классификация развивающих методов (психотехник, игр, упражнений, приемов, процедур), которые используются в программе:

- 1) традиционные обучающие приемы;
- 2) ритуалы знакомства; представления, прощания;
- 3) «ледокольные» («размораживающие», разогревающие, разминочные) техники;
- 4) приемы сосредоточения, фокусировки, настройки;
- 5) техники релаксации;
- 6) психотехники самооценки и взаимооценки;
- 7) упражнения, направленные на самораскрытие и рефлекссию;
- 8) экспрессивные техники (приемы самовыражения);
- 9) развивающе-тренировочные упражнения;
- 10) сказкотерапевтические упражнения;
- 11) иллюстрационно-демонстрационные задания;
- 12) подвижные игры.

Литература:

1. О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 – 4)». 3-е изд. – М.: «Генезис», 2009 г.
2. Т.А.Аржакаева, И.В. Вачков, А.Х. Попова «Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения)./Под ред. И.В. Вачкова – М.:Издательство «Ось-89», 2003 г.
3. Т.А.Аржакаева, И.В. Вачков, А.Х. Попова «Психологическая азбука. Начальная школа (Второй год обучения)./Под ред. И.В. Вачкова – М.:Издательство «Ось-89», 2003 г.
4. Т.А.Аржакаева, И.В. Вачков, А.Х. Попова «Психологическая азбука. Начальная школа (Третий год обучения)./Под ред. И.В. Вачкова – М.:Издательство «Ось-89», 2005 г.

**. II. Содержание программы
4 класс.**

№№	Тема	Количество часов		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Тема 1. Кто я? Мои силы и возможности.	0	9	9
2.	Тема 2. Я расту, я изменяюсь.	0	2	2
3.	Тема 3. Я и моя семья	0	7	7
4.	Тема 4. Мое будущее.	0	14	14
5.	Тема 7. Впереди 5 класс.	0	2	2
	Итого:			34

**III. Поурочно-тематический план занятий
4 класс**

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия
Тема 1. Кто я? Мои силы и возможности.		
1.	Мы рады встрече!»	Вводное занятие. Беседа: как я провел лето. Формирование запросов участников программы.
2.	Какой я? Большой или маленький?	Беседа «Что значит быть взрослым?». Работа со сказкой «Про зайчика, который хотел стать большим» Создание коллажей «Мир больших» и «Мир маленьких»
3	Мои способности.	Беседа «Что такое способности» Упражнение «Я умею это делать хорошо» Работа со сказкой «Притча о талантах» Создание коллажа «Вот какие мы!»
4.	Мой выбор, мой путь.	Сказкотерапевтическое занятие. Работа со сказкой «Как Ослик счастье искал»
5.	Мой внутренний мир	Беседа «Что такое внутренний мир?» Работа со сказкой «Волшебный ларец» Создание коллажа «Мой мир».
6.	Мой внутренний мир	Беседа «Кто в ответе за мой внутренний мир» Работа со сказкой «Сказка о Прекрасной Розе»
7.	Диагностическое занятие	Диагностика психоэмоционального состояния,

		уровня школьной тревожности.
8.	Мой внутренний мир	Беседа «Каждый из нас уникален» Работа со сказкой «Хвосты»
9.	Кто я? Какой я?	Обобщающее занятие по теме
Тема 2. Я расту, я изменяюсь.		
10.	Мое детство	Беседа «Мы все родом из детства» Упражнения «Когда я был маленьким...», «Моя любимая сказка» Рисунок «Мое детство»
11.	Нужно ли человеку изменяться?	Беседа «Нужно ли человеку изменяться» Упражнения «Раньше и сейчас», «Мой любимый возраст» Упражнение «Река жизни»
Тема 3. Я и моя семья		
12	Моя семья	Беседа «Что такое семья». Упражнение «Семейные традиции». Работа со сказкой «Дружная семья» Упражнение «Семейный альбом»
13	Я и мои родители	Упражнение «Наши мамы, наши папы», «Если б я был родителем...» «Как папа был маленьким...»
14	Уважение к старшим (урок мудрости)	Работа со сказкой «Притча о Ное и его сыновьях»
15	Уважение к старшим	Работа со сказкой «Три сестры»
16	Что такое послушание?	Беседа «Что такое послушание» Работа со сказкой «Праздник непослушания»
17	Наша дружная семья	Упражнение «Идеальный ребенок» «Идеальный родитель» Преодоление барьеров в общении. Упражнение «Пойми меня» «Прости меня»
18	Заключительное занятие	Упражнение «Семейный портрет»
Тема 4. Мое будущее		
19	Мое будущее	Беседа «Жизненный путь и жизненный выбор» Игра с элементами психодрамы «Путешествие в будущее»
20	Кем быть? Каким быть?	Беседа о профессиях. Упражнение «Если хочешь стать...» Работа со сказкой «Царевна-Несмеяна»
21	Заглянем в будущее	Арт-терапевтическое занятие. Создание коллажей «Мой мир в будущем»
22	Хочу вырасти здоровым	Беседа «Береги здоровье смолоду» Работа в малых группах. Создание «Правил здоровой жизни»

23	Хочу вырасти здоровым	Беседа «Что такое душевное здоровье» Упражнение «Портрет здорового человека»
24	Хочу вырасти интеллигентным	Беседа «Кто такой интеллигентный человек?» Упражнение «Умники и умницы»
25	Что такое этикет?	Беседа «Что такое этикет?» Упражнение «Давайте поздороваемся...» Психологический этюд «В театре»
26	Хочу быть уверенным в себе	Беседа «Я реальное и Я идеальное» Упражнение «Я глазами других» Упражнение «Лесенка» Упражнение «Ладони»
27	Диагностическое занятие	Диагностика самооценки и эмоционального состояния. Методика цветowych метафор.
28	Хочу быть уверенным в себе	Работа со сказкой «Храбрый портняжка»
29	Хочу вырасти свободным	Беседа «Кто такой свободный человек?» Упражнение «Хочу, могу, надо» Упражнение «По моему хотению» Рефлексия
30	Хочу вырасти свободным	Беседа «Свобода и ответственность» Учимся принимать решения. Упражнение «Надпись на камне»
31	Причины конфликтов	Беседа «Конфликт – столкновение интересов» Упражнение-драматизация «Ссора друзей»
32	«Худой мир лучше доброй ссоры»	Формирование навыков конструктивного выхода из конфликтов
Тема 5. Впереди 5 класс		
33	До свидания, начальная школа!	Упражнение «Ты помнишь, как все начиналось...» «Благодарность начальной школе» Упражнение «Письмо первой учительнице». Изготовление коллажа.
34	Знакомство с 5 классом	Беседа «Что там за порогом начальной школы?» Упражнение-игра «Что мы возьмем в 5 класс»