

**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 3

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 рефлексия;
- 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
3 класс.**

№№	Тема	Количество часов		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Тема 1. Умение владеть собой	0	6	6
2.	Тема 2. Что такое хорошо и что такое плохо	0	10	10
3.	Тема 3. Уроки общения	0	14	14
4.	Тема 4. Секреты сотрудничества	0	4	4
	Итого:			34

III. Поурочно-тематический план занятий 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия
Тема 1. Умение владеть собой		
1.	Мы рады встрече!	Вводное занятие. Беседа: как я провел лето. Формирование запросов участников программы.
2.	Эмоции и чувства	Арт-терапевтическое занятие. Создание карты эмоций.
3	Уроки самовыражения	Учимся выражать свои эмоции и чувства
4.	Уроки понимания	. Учимся понимать чувства другого человека
5.	Я умею управлять эмоциями	Психогимнастика, формирование навыков саморегуляции
6.	Диагностическое занятие	Диагностика психоэмоционального состояния
Тема 2. Что такое хорошо и что такое плохо		
7.	Что такое сказка?	Вводное занятие. Зачем нужны сказки. Сказочные правила
8.	Мой любимый герой.	Представление участников. Идентификация с положительными героями
9.	Мой любимый герой	Представление участников. Изготовление визитных карточек
10.	Добро и зло в сказке и в жизни	Сказкотерапевтическое занятие с элементами арт-терапии
11.	Правда и ложь в сказке и в жизни	Сказкотерапевтическое занятие с элементами арт-терапии
12.	Храбрость и трусость в сказке и в жизни	Сказкотерапевтическое занятие с элементами арт-терапии
13.	Друзья и враги в сказке и в жизни	Сказкотерапевтическое занятие с элементами арт-терапии
14	Эгоизм и самопожертвование в сказке и в жизни	Сказкотерапевтическое занятие с элементами арт-терапии
15	Сказка – ложь, да в ней намек...	Сказкотерапевтическое занятие с элементами арт-терапии
16	Прощание со сказкой	Сказкотерапевтическое занятие с элементами арт-терапии. Рисуем сказку.

Тема 3. Уроки общения		
17	Общение в жизни человека	Что такое общение? Зачем нужно общение? Беседа с элементами самодиагностики.
18	Что я знаю о самом себе?	Создание мотивации к самопознанию. Игры и упражнения с элементами самодиагностики.
19	Я глазами других	Развитие способности принимать друг друга. Урок обратной связи
20	Мой мир	Диагностическое занятие с элементами арт-терапии
21	Ярмарка достоинств	Закрепление навыков самоанализа. Развитие уверенности в себе
22	Пойми меня!	Преодоление барьеров в общении
23	Учимся жить без конфликтов	Обучение способам выхода из конфликтной ситуации
24	Уверенное и неуверенное поведение	Диагностическое занятие с элементами сказкотерапии Выработка навыков уверенного поведения
25	Нужна ли агрессия?	«Притча о змее» Сказкотерапевтическое занятие.
26	Мои проблемы	Учимся осознавать проблемы и обсуждать их. Отработка навыков решения проблем
27	Мои обиды	Работа с чувством обиды. Отработка умения давать обратную связь
28	Что такое критика?	Понятие «критики» Отработка конструктивной реакции на замечания
29	Полезные и вредные привычки	Совершенствование навыков самоанализа. Отработка способов борьбы с вредными привычками
30	Я умею общаться!	Подведение итогов изучения темы.
Тема 4. Секреты сотрудничества		
31	Вместе или врозь?	Что такое сотрудничество? Что можно делать только вместе? Беседа..
32	Что такое «МЫ»?	Развитие сплоченности, формирование чувства «мы», навыков группового взаимодействия. Создание группового портрета
33	Вместе весело шагать...	Игра-путешествие Развитие сплоченности
34	Заключительное занятие.	Подведение итогов.