

Рассмотрено на ГМО психологов  
Протокол №1 от 27.08.2015г.  
Руководитель ГМО  
\_\_\_\_\_ Т.В.Ткачева

Утверждаю:  
Директор МБОУ СШ № 6.  
\_\_\_\_\_ Л.А.Култышева

## **ПРОГРАММА**

# **"Тропинка к своему Я"**

**Программа формирования психологического здоровья младших школьников.**

(Автор-составитель: О.В. Хухлаева)

Подготовила педагог-психолог  
МБОУ СШ № 6  
Климова Н.М.

2015-2016гг.

## «Тропинка к своему Я»

(программа формирования психологического здоровья младших школьников Автор О.В.Хухлаева)

### Пояснительная записка

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов.

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.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. 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.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния
- способность справляться со страхами, обидами, гневом
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам
- умение справляться с негативными эмоциями
- стремление к изучению своих возможностей и способностей
- успешная адаптация в социуме.

**Цель** курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

#### **Задачи:**

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

Программа психологических занятий рассчитана на 35 занятий по 1 академическому часу. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

### Тематическое планирование

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.</p> <p>Как зовут ребят моего класса?</p> <p>Зачем мне нужно ходить в школу?</p> <p>Мой класс.</p> <p>Какие ребята в моем классе?</p> <p>Мои друзья в классе.</p> <p>Мои успехи в школе.</p> <p>Моя учебная сила.</p>	10	-	-	-	<p>Формирование внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе.</p> <p>Формирование позитивного отношения к своему «Я».</p> <p>Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.</p> <p>Формирование познавательного интерес к новому материалу и способам решения новой задачи.</p> <p>Развитие эмпатии как понимание чувств других людей и сопереживание им.</p> <p>Развитие умения формулировать собственное мнение и позицию.</p>
Мои чувства	<p>Радость. Что такое мимика?</p> <p>Радость. Как ее доставить другому человеку?</p> <p>Жесты.</p> <p>Радость можно передать прикосновением.</p> <p>Радость можно подарить взглядом.</p> <p>Грусть.</p> <p>Страх.</p> <p>Страх. Его относительность.</p> <p>Как справиться со страхом.</p> <p>Страх и как его</p>	15	-	-	-	<p>Развитие умения распознавать и описывать свои чувства и эмоций и чувства других людей, качества характера.</p> <p>Способствовать снижению уровня страха.</p> <p>Развитие умения ориентироваться в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей.</p> <p>Формирование способности к самооценке.</p>

	<p>преодолеть.</p> <p>Гнев. С какими чувствами он дружит?</p> <p>Может ли гнев принести пользу?</p> <p>Обида.</p> <p>Разные чувства.</p>					
Вспомним чувства	Чувства	-	4	-	-	<p>Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.</p> <p>Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.</p>
Чем люди отличаются друг от друга?	<p>Люди отличаются друг от друга своими.</p> <p>Хорошие качества людей.</p> <p>Самое важное хорошее качество.</p> <p>Кто такой сердечный человек?</p> <p>Кто такой доброжелательный человек?</p> <p>Трудно ли быть доброжелательным человеком?</p> <p>Я желаю добра ребятам в классе.</p> <p>Очищаю свое сердце.</p> <p>Какие качества нам нравятся в друг друге?</p> <p>Какими качествами мы отличаемся?</p> <p>Люди отличаются друг от друга своими качествами.</p> <p>В каждом человеке есть светлые и темные качества.</p>	-	11	-	-	<p>Познакомить детей с понятием «качества людей».</p> <p>Исследование своих качеств и особенностей.</p> <p>Формирование позитивного отношения к своему «Я».</p> <p>Повышение уверенности в себе.</p>

Какой я? – Какой ты?	Какой Я? Какой Ты? Трудности второклассника в школе, дома, на улице. Школьные трудности. Домашние трудности.	-	7	-	-	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! Фантазии и ложь.	-	-	7	-	Осознание ценности умения фантазировать. Развитие креативных способностей.
Я и моя школа.	Я и моя школа. Что такое лень? Я и мой учитель. Как справляться с «немогучками».	-	-	4	-	Осознание особенности позиции ученика. Отреагирование своих чувств в отношении учителя.

Я и мои родители.	Я и мои родители. Я умею просить прощение. Почему родители наказывают детей?	-	-	3	-	Осознание требований родителей, сопоставление их со своими возможностями и желаниями. Обучение способам разрешения конфликтов с родителями. Формирование у обучающегося уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим. Формирование представления о семейных ценностях.
Я и мои друзья.	Настоящий друг. Умею ли я дружить? Трудности в отношениях с друзьями. Ссора и драка.	-	-	4	-	Установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке. Приобретения умения учитывать позицию собеседника (партнёра),

						организовывать и осуществлять сотрудничество.
Что такое сотрудничество?	<p>Что такое сотрудничество?</p> <p>Я умею понимать другого.</p> <p>Я умею договариваться с людьми.</p> <p>Мы умеем действовать сообща.</p> <p>Что такое коллективная работа?</p>	-	-	5	-	<p>Развитие умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной.</p> <p>Развитие умения учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.</p> <p>Воспитание нравственных чувств и этического сознания.</p>
Кто я? Мои силы, мои возможности.	<p>Мое лето.</p> <p>Кто я?</p> <p>Какой я – большой или маленький?</p> <p>Мои способности.</p> <p>Мой выбор, мой путь.</p> <p>Мой внутренний мир.</p> <p>Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.</p> <p>Кого я могу впустить в свой внутренний мир?</p> <p>Что значит верить?</p>	-	-	-	9	<p>Усвоение понятия «способности», исследование своих способностей и возможностей.</p> <p>Осознание своей уникальности и неповторимости.</p> <p>Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.</p> <p>Выработка адекватного отношения к ошибкам и неудачам.</p> <p>Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.</p>
Я расту, я изменяюсь.	<p>Мое детство.</p> <p>Я изменяюсь.</p>	-	-	-	2	<p>Помочь детям осознать происходящие в них изменения.</p> <p>Развитие умения планировать цели.</p>
Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	<p>Мое будущее.</p> <p>Хочу вырасти здоровым человеком.</p>	-	-	-	3	<p>Формирование установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках.</p> <p>Развитие умения формулировать собственное мнение и позицию.</p>

Хочу вырасти интеллигентным человеком, что для этого нужно?	<p>Кто такой интеллигентный человек?</p> <p>Хочу вырасти интеллигентным человеком.</p> <p>Что такое идеальное Я?</p>	-	-	-	3	<p>Осознание понятия «интеллигентный человек».</p> <p>Обсуждение проблемы идеалов.</p>
---	--	---	---	---	---	--

Хочу вырасти свободным человеком, что для этого нужно?	<p>Кто такой свободный человек?</p> <p>Права и обязанности школьника.</p> <p>Что такое право на уважение?</p> <p>Права и обязанности.</p> <p>Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.</p> <p>Как разрешить конфликты мирным путем?</p>	-	-	-	5	<p>Осознание личной свободы и свободы другого.</p> <p>Осознание необходимости признавать и уважать права других людей.</p> <p>Развитие умения учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.</p>
--	--	---	---	---	---	--

### Литература:

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

