

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования

Усть-Удинский районный Дом детского творчества

Утверждаю:

Директор ДДТ

Тарасенко М. А.

Приказ ДДТ от

31.08.

2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Тропинка к своему «Я»**

Направленность: социально-педагогическая

Возраст обучающихся 6-10 лет. Срок реализации 1 год

Составлено на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук, доцента кафедры МПГУ О.В.Хухлаевой, Москва, 2012г.

Автор программы:

Благодерова Светлана Анатольевна
педагог дополнительного образования
МКУДО Усть-Удинского районного
Дома детского творчества

2018 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья детей «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук, доцента кафедры МПГУ О.В.Хухлаевой, Москва, 2012 г. Программа рассчитана на 1 год для обучающихся младших классов 9-10 лет и на 1 год для детей дошкольного возраста 6-7 лет.

Проблема формирования психологически здоровой личности в настоящее время является очень актуальной, т.к. застенчивость, нерешительность и неуверенность в себе свойственна многим детям. нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями детей. 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 направлена на формирование и сохранение психологического здоровья дошкольников и 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 направлен на формирование следующих умений и способностей:

- 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 через создание условий для их успешной адаптации к жизни в социуме.

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.

Описание места предмета в учебном плане

Курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается в дошкольном учреждении и в начальных классах по одному часу в неделю (36ч. в год). Общий объём учебного времени составляет 36 часов.

Общая характеристика предмета:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с детьми, 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.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

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

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

Формы организации учебного процесса:

Занятия с детьми 6-7 лет по дополнительной образовательной программе проводятся в форме практических занятий, основываясь на особенностях развития детей данного возраста. Для успешной реализации процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

1. Диагностика умственного развития детей по методике Н.М.Мочаловой
2. Методика В.г. Щур "Лесенка"
3. Тест -опросник детско-родительские отношения. (авторы: А.Я.Варга, В.В.Столин)

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

Ожидаемые результаты: к концу обучения курса учащиеся получают возможность:

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения в	- знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии; - иметь нравственно-этический опыт	- осознавать собственную полезность и ценность; - основные способы психологического взаимодействия между

	<p>обществе, семье, со сверстниками;</p> <p>- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</p>	<p>взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</p>	<p>людьми;</p> <p>- приемы повышения собственной самооценки;</p> <p>- осознание своего места в мире и обществе;</p>
Уметь	<p>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели</p> <p>- налаживать контакт с людьми;</p> <p>- соблюдать правила игры и дисциплину;</p> <p>- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).</p> <p>- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.</p>	<p>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей</p> <p>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</p> <p>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</p> <p>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</p> <p>- формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>- находить свое место в школьной жизни;</p>	<p>- работать в группе, в коллективе.</p> <p>- получать удовольствие от процесса познания</p> <p>- преодолевать возникающие в школе трудности</p> <p>- психологически справляться с неудачами;</p> <p>- осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;</p> <p>- взаимодействовать с учителем и сверстниками;</p> <p>- адекватно анализировать собственные проблемы;</p>

<p>Применять</p>	<ul style="list-style-type: none"> - быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. - знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития 	<ul style="list-style-type: none"> - полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед учителем; - приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов; 	<ul style="list-style-type: none"> - полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения; - полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности; - через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления;
------------------	--	--	---

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Практической формой работы является психологический тренинг.

Учебный план (9-10 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Кто я? Мои силы и возможности	9	4	5
2	Я расту, я изменяюсь	3	1	2
3	Мое будущее	3	2	1
4	Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?	3	2	1
5	Хочу вырасти свободным человеком, что для этого нужно?	7	3	4
6	Какой Я - какой Ты.	10	5	5
7	Заключение	1	-	1
	Итого:	36	17	19

Учебно-тематический план

	Количество часов			Дата
	всего	теори я	практика	
Тема 1. Кто Я? Мои силы и возможности.	9			
1. Мое лето.	1		1	
2. Кто я?	1	1		
3. Какой я — большой или маленький?	1		1	
4. Мои способности	1		1	
5. Мой выбор, мой путь	1		1	
6. Мой внутренний мир	1		1	
7. Уникальность моего внутреннею мира, уникальность твоего внутреннего мира	1	1		
8. Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1	1		
9. Что значит верить?	1	1		
Тема 2. Я расту, я изменяюсь	3			
10. Мое детство	1	1		
11. Мое детство (продолжение)	1		1	
12. Я изменяюсь	1		1	
Тема 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	3			
13. Мое будущее	1	1		
14. Мое будущее (продолжение)	1		1	
15. Хочу вырасти здоровым человеком.	1	1		
Тема 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?	3			
16. Кто такой интеллигентный человек?	1	1		

17. Хочу вырасти интеллигентным человеком.	1	1		
18. Что такое идеальное «Я»?	1		1	
Тема 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?	7			
19. Кто такой свободный человек.	1	1		
20. Права и обязанности школьника	1	1		
21. Что такое «право на уважение»	1		1	
22. Права и обязанности	1		1	
23. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	1		1	
24. Конфликты	1	1		
25. Как разрешать конфликты мирным путем?	1		1	
Тема 6. Какой Я - какой Ты	8			
26. Какой Я?	1	1		
27. Тренинг.	1		1	
28. Какой ты?	1	1		
29 Практикум.	1		1	
30 Мой мир	1	1		
31 Мой мир	1		1	
32 Я хороший, ты хороший.	1		1	
33 Я и другие		1		
34 Практикум	1	1		
35 Мы изменились.	1		1	
3 6 Итоговое занятие	1		1	

Содержание программы

Тема 1. Кто я? Мои силы, мои возможности (занятия 1—9)

Цели:

- помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности;
- помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость.

Тема 2. Я расту, я изменяюсь (занятия 10—12)

Цели:

- помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения;
- помочь детям научиться планировать цели и пути самоизменения.

Тема 3.Мое будущее (занятия 13—15)

Цели: помочь детям осознать свои познавательные мотивы.

Тема 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? (занятия 16—18)

Цели: помочь детям осознать понятие «интеллигентный человек», обсудить проблему идеалов.

Тема 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? (занятия 19—25)

Цели:

- помочь детям осознать личную свободу и свободу другого;
- прививать им понимание того, что свобода часто связана с наличием обязанностей;
- учить осознанию необходимости признавать и уважать права других людей.

Тема 6. Какой Я - какой Ты (занятия 26-36)

Цели:

- помочь детям осознать свою индивидуальность и индивидуальность другого.

Учебный план (для 6-7 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Трудное чувство «дружба»	9	4	5
2	Как можно изменить чувства другого человека	5	2	3
3	Герои русского фольклора – какие они?	4	3	1
4	Сильный человек – это человек с сильной волей	5	2	3
5	Школа – это трудный и радостный путь к знаниям	12	5	7
6	Заключение	1	1	
	Итого:	36	17	19

Учебно-тематический план (6-7лет)

Наименование занятия		Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
Тема 1 Трудное чувство «дружба»		9			
1	Что такое дружба?	1		1	
2	Дружба – это помощь	1	1		
3	Кто такой настоящий друг?	1		1	
4	С кем я хочу дружить	1		1	
5- 6- 7	Какие чувства мешают дружить	3	2	1	
8- 9	Дружба	2	1	1	
Тема 2 Как можно изменить чувства другого человека		5			
10 11	Как помочь грустному человеку	2	1	1	
12 13	Как помочь сердитому человеку	2	1	1	
14	Тренинг	1		1	
Тема 3 Герои русского фольклора – какие они?		4			
15	Баба Яга	1	1		
16	Змей Горыныч	1		1	
17	Серый волк	1	1		
18	Медведь	1	1		

Тема 4 Сильный человек – это человек с сильной волей		5			
19-20	Сила человека – это сила его воли	2	1	1	
21-2223	Сила воли – уметь терпеть	3	1	2	
Тема 5 Школа – это трудный и радостный путь к знаниям		12			
24-25	Трудности дороги к знанию	2	1	1	
26-27	Трудности дороги к знанию можно преодолеть	2	1	1	
28-29	Я преодолею трудности	2	1	1	
30	В стране знаний	1		1	
31	В стране знаний	1		1	
32	В стране знаний	1	1		
33-34-35	Мне скоро в школу	3	1	2	
36	Итоговое занятие	1	1		

Содержание программы (6-7 лет)

Тема 1. Трудное чувство «дружба» (занятия 1—9)

Цели:

- помочь детям усвоить понятие «дружба»,
- адекватно воспринимать свои и чужие достоинства и недостатки
- расширить и углубить представления детей о доброжелательном отношении к окружающим его людям. Раскрыть значимость моральной поддержки друзей. Воспитывать доброе отношение детей друг к другу.

Тема 2 Как можно изменить чувства другого человека (занятия 10—14)

Цели:

- ребёнок научиться оказывать помощь и поддержку сверстнику, если тот огорчён, опечален, расстроен
- учить различать индивидуальные особенности детей;

Тема 3. Герои русского фольклора – какие они? (занятия 15—18)

Цели: помочь детям осознать через характеры сказочных героев свои достоинства и недостатки и стремление к саморазвитию.

Тема 4. Сильный человек – это человек с сильной волей (занятия 19—23)

Цели:- учить определять свои вкусы и предпочтения по отношению к играм, занятиям, животным и сравнивать их со вкусами других людей.

-учить детей описывать свои желания, чувства; учить осознавать свои физические и эмоциональные ощущения; развивать внимание детей к себе, своим переживаниям

Тема 5. Школа – это трудный и радостный путь к знаниям (занятия 24— 35)

Цели:-развитие восприятия сенсорных признаков предметов, мыслительных процессов, восприятия свойств предметов, мышления (сравнение, исключение, анализ). Развитие внимания (зрительное, слуховое). Развитие воображения и логического мышления

Тема 6. Заключение (занятие 36)

Список литературы

1. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения.- Ярославль Академия развития 2004.
- 2.Луньков А.И. Как помочь ребенку. - М.: 1997.
3. Мухина В.С. Детская психология. – М.:1999.
4. Практическая психология / Под ред. Дубровиной, М.2000.
5. Интернет-Ресурсы
- 6.Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. М.; «Генезис» 20012.
7. Юнг К. Конфликты детской души. - М.: «Генезис»1995.