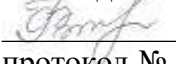


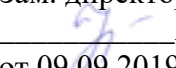
*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 196»*

РАССМОТРЕНО

на заседании МС

 Н.А. Федорова
протокол № 1 от 09.09.2019 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР
 А.А. Ниякина
от 09.09.2019 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор
 Е.В. Леонтьева
«09» сентября 2019 г.



**Программа
курса внеурочной деятельности
«Познай себя»
(1-4) классы**

Разработала:
педагог-психолог
Шпетр А.М.



Северск -2019г.

Пояснительная записка

Программа «Познай себя» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы.

Эта программа является модифицированной. За основу взяты уроки психологии в начальной школе). Автор – Хухлаева О.В.

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом начального общего образования 2010 года. 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, психологом
5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой деятельности и жизни.

Ценность свободы как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность искусства и литературы – как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека

Основная цель – помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни.

Начинается школьная жизнь... И если начало ее у всех одинаковое, то дальше пути расходятся. Кому-то удастся стать на путь успеха, которому будут сопутствовать радость, приобретение уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое. А кому-то будет трудно учиться, и тогда неперенными спутниками станут страх и обида, за ними последует чувство собственной неполноценности, ущербности, нежелание учиться.

Как помочь ребенку найти правильную дорогу в школе? Обычно взрослые сосредотачивают свои усилия только на тренировке детей в различных учебных умениях: чтении, письме, счете. Забывают, что ребенок в школе не только читает, пишет и считает, но чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей, взрослых. И помогать ему надо прежде всего в понимании самого себя и своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами и учителем. Помогать в поиске своих ресурсов, утверждению веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению школьных

трудностей. И тогда ребенок будет познавать в школе не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

Сегодня многие педагоги и родители недооценивают качественные изменения, происходящие в ребенке в период обучения в начальной школе. Гораздо больше внимания уделяют количественному накоплению знаний и умений детей. Однако именно качественные изменения очень важны для ребенка, они могут сыграть как позитивную так и негативную роль, могут укрепить психологическое здоровье или же нарушить его. И если пробелы в знаниях можно впоследствии легко восполнить, то возникшие психологические нарушения могут иметь стойкий характер, с трудом поддаваться коррекции.

К концу обучения курса учащиеся получают возможность:

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - о формах 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии; - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами. 	<ul style="list-style-type: none"> - осознавать собственную полезность и ценность; - основные способы психологического взаимодействия между людьми; - приемы повышения собственной самооценки; - осознание своего места в мире и обществе;
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели - налаживать контакт с людьми; - соблюдать правила игры и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать собственное мнение и позицию; - находить свое место в школьной жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> - работать в группе, в коллективе. - получать удовольствие от процесса познания - преодолевать возникающие в школе трудности - психологически справляться с неудачами; - осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; - взаимодействовать с учителем и сверстниками; - адекватно анализировать собственные проблемы;
Применять	<ul style="list-style-type: none"> - быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; - подводить самостоятельный итог 	<ul style="list-style-type: none"> - полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед учителем; - приобретенную информацию для 	<ul style="list-style-type: none"> - полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения; - полученный опыт для

	занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. - знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития	установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов;	самореализации и самовыражения в разных видах деятельности; - через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления;
--	---	--	---

Первый класс.

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. 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 важны, 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 1 класс.

№ п.п	Тема, цель	№	Название темы занятия.
1	Я – школьник. <i>Цели:</i> - содействовать осознанию позиции школьника; - способствовать формированию дружеских отношений в классе; - развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.	1	Знакомство. Введение в мир психологии.
		2-8	Социально-психологическая диагностика.
		9	Зачем мне нужно ходить в школу.
		10	Мой класс.
		11	Какие ребята в моем классе.
		12	Мои друзья в классе.
		13	Мои друзья в классе (продолжение)
		14	Мои успехи в школе.
		15	Моя «учебная сила».
2.	Мои чувства.	16	Радость. Что такое мимика.

Цели: - рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева; - обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; - помочь детям осознать относительность оценки чувств; - способствовать снижению уровня страхов.	17	Радость. Как ее доставить другому человеку.
	18	Жесты.
	19	Радость можно передать прикосновением.
	20	Радость можно подарить взглядом.
	21	Грусть.
	22	Страх. Страх, его относительность.
	23	Как справиться со страхом.
	24	Страх и как его преодолеть.
	25	Гнев. С какими чувствами он дружит?
	26	Может ли гнев принести пользу?
	27	Обида.
	28	Разные чувства.
	29-32	Социально-психологическая диагностика.
33	Итоговое.	

Второй класс.

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 рефлексию. 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 2 класс.

№ п.п.	Тема (цели)	№	Название темы занятия.
1	Вспомним чувства. Цель: актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.	1.	Мы рады встрече.
		2-8	Социально-психологическая диагностика.
		9	Понимаем чувства другого.
		10	Мы испытываем разные чувства.
2.	Чем люди отличаются друг от друга?	11	Люди отличаются друг от друга своими качествами.
		12	Хорошие качества людей.
		13	Самое важное хорошее качество.
		14	Кто такой сердечный человек.
		15	Кто такой доброжелательный человек
		16	Трудно ли быть доброжелательным человеком.

		17	«Я желаю добра ребятам в классе»
		18	Очищаем свое сердце.
		19	Какие качества нам нравятся друг в друге.
		20	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.
		21	Люди отличаются друг от друга своими качествами.
		22	В каждом человеке есть «+» и «-» качества
3.	Какой Я – Какой Ты? Цели: - помочь детям осознать наличие у них разнообразных положительных качеств; - учить детей находить положительные качества во всех людях.	23	Какой Я?
		24	Какой Ты?
		25	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.
		26	Школьные трудности.
		27	Домашние трудности.
		28-33	Социально-психологическая диагностика.
		34	Итоговое занятие.

Третий класс.

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 3 класс.

№ п.п	Тема (цели)		Название темы занятия.
1.	Я- фантазер. Цели: - помочь детям осознать ценность умения фантазировать; - развивать креативные способности детей	1.	Я-третьеклассник.
		2-8	Социально-психологическая диагностика.
		9	Я умею фантазировать!
		10	Мои сны
		11	Я умею сочинять!
		12	Мои мечты
		13	Фантазии и ложь
2	Я и моя школа. Цели: - помочь детям осознать особенности позиции ученика; - предоставить учащимся возможность отреагировать свои чувства в отношении учителя; -помочь детям принять учителя таким, какой он есть.	14	Я и моя школа.
		15	Что такое лень?
		16	Я и мой учитель
		17	Как справляться с «Немогучками»
3.	Я и мои родители. Цели: - помочь детям осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями; - обучить детей способам разрешения конфликтов с родителями.	18	Я и мои родители. Почему родители наказывают детей?
		19	Я умею просить прощение.
		20	Настоящий друг. Умею ли я дружить?
		21	Трудности в отношениях с друзьями.
5.	Что такое сотрудничество? Цель – дать детям представление о понятии «сотрудничество».	22	Ссора и драка.
		23	Что такое сотрудничество?
		24	Я умею понимать другого
		25	Я умею договариваться с людьми.
		26	Мы умеем действовать сообща.
		27	Что такое коллективная работа?
		28-33	Социально-психологическая диагностика.
34	Итоговое занятие.		

Четвёртый класс.

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 4 класс.

№ п.п.	Тема (цели)	№	Название темы занятия.
1.	Кто Я? Мои силы, мои возможности. Цели: - помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности; - помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость.	1.	Мое лето.
		2-8	Социально-психологическая диагностика
		9	Кто Я?
		10	Какой я - большой или маленький?
		11	Мои способности
		12	Мой выбор, мой путь.
		13	Мой внутренний мир.
		14	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.
		15	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?
2.	Я расту, я изменяюсь Цели: - помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения; - помочь детям научиться планировать цели и пути само изменения.	16	Что значит верить?
3.	Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? 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»	17	Мое детство. Я изменяюсь
4.	Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? Цель – помочь детям осознать понятие «Интеллигентный человек», обсудить проблему идеалов.	18	Мое будущее.
		19	Хочу вырасти здоровым человеком!
5.	Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? Цели: - помочь детям осознать личную свободу и свободу другого; -помочь им понять, что свобода часто	20	Кто такой интеллигентный человек? Хочу вырасти интеллигентным человеком.
		21	Что такое идеальное Я?
		22	Кто такой свободный человек?
		23	Права и обязанности школьника
		24	Что такое «право на уважение»?

связана с наличием обязанностей; - помочь осознать, что необходимо признавать и уважать права других людей.	25	Права и обязанности человека.
	26	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.
	27	Как разрешать конфликты мирным путем?
	28-33	Социально-психологическая диагностика
	34	Итоговое занятие.

Список литературы:

1. Битянова М.Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. Методические рекомендации. М. 1998 г.
2. Истратова О.Н. Эксакуто Т.В. Справочник психолога начальной школы.
3. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.2007 г.
4. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2-х книгах. М. 2002
5. Самоукина Н.В Игры в школе и дома. М. Новая школа 1993 г.
6. Ундзенкова А.В. Колтыгина Л.С. Графемика. Екатеринбург, Литур.2006 г.
7. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба, М. 2008
8. ФГОС НОО «Примерные программы ООУ»