

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СОШ №3» города Альметьевска Республики Татарстан**

**«Утверждаю»**

**Директор МАОУ «СОШ №3»**

\_\_\_\_\_ / **Л. Г. Гафиятуллина**

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.



**Рабочая программа**

**Занятий, направленных на повышение уровня психологической  
комфортности  
педагога-психолога**

**Трифоновой Анны Валентиновны**

**По программе «Тропинка к своему Я» для обучающихся 1-4 классов**

**Альметьевск-2023г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Тропинка к своему Я» (уроки психологии в начальной школе), автор - Хухлаева О.В. для детей младшего школьного возраста. Соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,

На реализацию программы отводится 9 занятий в 1 классах, по 6 занятий во 2-4 классах. День и час проведения оговаривается с классным руководителем.

### Содержание программы

Отличительными особенностями программы 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.

Как помочь ребенку найти правильную дорогу в школе? Обычно взрослые сосредотачивают свои усилия только на тренировке детей в различных учебных умениях: чтении, письме, счете, убывают, 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 с ребенком 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.

Ребёнок данного возраста начинает учиться в совершенно ином настроении, нежели год, два назад. Он уже привык к своему новому статусу, к школьным обязанностям, у него сформировался образ хорошего ученика.

Дети должны получить довольно полное представление о своих индивидуальных особенностях, о собственных достоинствах и недостатках. Происходит активное освоение учебной деятельности. Ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлексивность. 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 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.

### **Планируемые результаты освоения программы**

К концу обучения курса учащиеся получают возможность:

#### **Личностные**

##### Знать:

- 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.

##### Уметь:

- 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.

##### Применять:

- 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

#### **Предметные**

##### Знать:

- осознавать собственную полезность и ценность;
- основные способы психологического взаимодействия между людьми;
- приемы повышения собственной самооценки;
- осознание своего места в мире и обществе.

### Уметь:

- 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:

- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей 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.

### **Метапредметные**

#### Регулятивные:

- проверка и коррекция приобретённых навыков самоконтроля в общении со сверстниками;
- учиться прогнозировать последствия своих поступков;
- уметь оценивать свой результат с помощью учителя.

#### Познавательные:

- умения распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха и гнева;
- осознавать качества настоящего друга;
- учиться находить положительные качества у себя и у других людей.

#### Коммуникативные:

- доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах;
- учиться понимать эмоции и поступки других людей;
- учиться договариваться и уважать разные мнения.

Тематическое планирование предусматривает организацию работы как со слабоуспевающими детьми, так и с одаренными.

### **Работа с одаренными детьми**

- Постоянно стимулировать их познавательную активность.
- Поощрять или организовывать знакомство с материалом, который обычно не включается в стандартный учебный план.
- Формировать большую мыслительную гибкость в отношении используемых материалов, времени и ресурсов.
- Предъявлять более высокие требования к самостоятельности и целеустремленности в решении задач.
- Стремиться осуществлять учебный процесс в соответствии с познавательными потребностями, а не заранее установленной жесткой последовательности.

Работа с одаренными детьми предусматривает внутреннюю дифференциацию, использование лично-ориентированных методов обучения, тренинги, исследовательские и творческие задания. Во внеурочной деятельности предполагается привлечение ребят к участию в конкурсах, турнирах, интерактивных играх и т.д.

### **Работа со слабоуспевающими учениками**

При работе со слабоуспевающими учащимися предусмотрено использование следующих приемов, методов и форм работы:

Выявление слабоуспевающих через наблюдения, анализ психологической диагностики в начале учебного года.

- Применение заданий различной степени трудности.
- Работа в парах переменного состава, работа в группах, взаимообучение.
- Использование экспресс-диагностик.
- Индивидуальные задания с применением карточек-инструкций.
- Карточки-задания на дом.
- Индивидуальные и групповые консультации.
- Использование межпредметных связей.
- Самостоятельная работа. Индивидуальная домашняя работа.
- Работа с учебной, дополнительной литературой.
- Разработка мультимедийных презентаций, творческих проектов, рефератов.
- Использование интерактивных занятий

## Содержание программы «Тропинка к своему Я»

### 1 класс

Тема 1: «Я - школьник».		
Цель: сфокусировать внимание учащихся на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период; мотивировать учащихся к развитию силы воли и самоконтроля.		
1	Введение в мир психологии. Знакомство. Я умею управлять собой	1
2	Я умею преодолевать трудности	1
3	Я умею слушать других.	1
4	Я умею учиться у ошибки.	1
5	Я учусь решать конфликты	1
Тема 2: «Мои чувства»		
Цель: 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.		
6	Радость	1
7	Грусть	1
8	Страх и гнев	1
9	Обида	1

### 2 класс

Тема 1: «Вспомним чувства»		
Цель: актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.		
1	Мы рады встрече	1
2	Понимаем чувства другого	1
3	Мы испытываем разные чувства	1
Тема 2: «Качества людей» помочь детям исследовать свои качества, изучить свои способности		

4	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1
5	Каждый человек уникален. В каждом человеке есть тёмные и светлые	1
Тема 3: «Какой Я – Какой Ты?» Цель: помочь детям понять, что у них есть много положительных качеств; учить детей находить положительные качества во всех людях.		
6	Учимся договариваться. Трудности в школе, дома, на улице.	1

### 3 класс

Тема 1: «Я - фантазёр» Цель: помочь детям осознать ценность умения фантазировать; развивать креативные способности детей.		
1	Я - третьеклассник.	1
2	Я умею фантазировать и сочинять!	1
3	Мои сны и мои мечты	1
Тема 2. «Я, моя школа и мои родители» Цель: помочь детям осознать особенности позиции ученика; предоставить учащимся возможность отреагировать свои чувства в отношении учителя; помочь детям осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями; обучить детей способам разрешения конфликтов с родителями.		
4	Я и мой учитель. Как справляться с «Немогучками».	1
5	Я и мои родители. Что такое сотрудничество?	1
6	Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща.	1

### 4 класс

Тема 1. «Кто я? Мои особенности и возможности» Цель: помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможность помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость.		
1	Мои способности. Мой путь к успеху.	1
2	Мой внутренний мир	1
Тема 2. «Мой класс и мои друзья» Цель: помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения; помочь каждому ребенку научиться планировать свои цели и пути изменения		
3	Мои друзья - девочки и мальчики	1
4	Мои одноклассники. Конфликты в классе.	1
Тема 3. «Моё прошлое, настоящее, будущее» Цель: дать детям возможность задуматься о будущем, попытаться структурировать его; дать школьникам заряд оптимизма в отношении своей будущей жизни; побудить ребят к повышению учебной активности при переходе в среднее звено.		
5	Моё настоящее. Моё будущее	1
6	Впереди у нас 5 класс!	1

### Методические пособия для учителя:

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор таблиц для изучения видов и свойств внимания.
5. Набор тематических таблиц.
6. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
7. Психологические тесты.
8. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

### Список литературы

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
3. Вачков И.В. Психология для малышей. М.: Педагогика – Пресс, 1996.
4. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
5. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1887.
6. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
9. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
10. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области “Технология”. Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
11. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
12. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
13. Познавательные процессы и способности в обучении // под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
14. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
15. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
17. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
18. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр “Эйдос”, 1991.
19. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
20. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
21. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
22. Через самовыражение к самопознанию // составитель Сафонова Л.В. Первоуральск, 1997.
23. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
24. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.
25. Энциклопедия практического самопознания // составитель А.И. Красило. М., 1994.

**Литература, необходимая для овладения курса.  
Для ученика (обучающегося)**

***Дополнительная***

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. — Минск, 2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домащенко— М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий — М.: Просвещение, 1991.
5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель— М.: Проспект, 2005.
6. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина— М.: Издательство «Атлант», 2004.

**Интернет-ресурсы.**

- <http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;  
<http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;  
<http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;  
<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";  
[www.alleng.ru](http://www.alleng.ru) – сайт информационных ресурсов;  
<http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;  
<http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;  
<http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».  
<http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию;  
<http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования

### Календарно-тематическое планирование 1 класс

<b>№ урока</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Образовательные ресурсы</b> Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе(1-4) – 10-е изд. – Генезис, 2020.-312стр.
1	Введение в мир психологии. Знакомство. Я умею управлять собой	1		стр. 27-31
2	Я умею преодолевать трудности	1		стр. 31-35
3	Я умею слушать других	1		стр.35-38
4	Я умею учиться у ошибки	1		стр.38-44
5	Я учусь решать конфликты	1		стр.57-59
6	Радость	1		стр.61-73
7	Грусть	1		стр.73-76
8	Страх и гнев	1		стр.76-81
9	Итоговое занятие. Разные чувства	1		стр.98-102
<b>Итого</b>		9		

### Календарно-тематическое планирование 2 класс

<b>№ урока</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Образовательные ресурсы</b> Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4) – 10-е изд. – Генезис, 2020.-312стр.
1	Мы рады встрече	1		стр. 102-104
2	Понимаем чувства другого	1		стр. 104-105
3	Мы испытываем разные чувства	1		стр. 105-110
4	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1		стр. 111-115
5	Каждый человек уникален. В каждом человеке есть тёмные и светлые качества.	1		стр. 142-150
6	Учимся договариваться. Трудности в школе, дома, на улице.	1		стр. 156-158
<b>Итого</b>		<b>6</b>		

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

<b>№ урока</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Образовательные ресурсы</b> Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4) – 10-е изд. – Генезис, 2020.-312стр.
1	Я - третьеклассник.	1		стр. 174-175
2	Я умею фантазировать и сочинять!	1		стр. 175-179
3	Мои сны и мои мечты	1		стр. 179-186
4	Я и мой учитель. Как справиться с «Немогучками».	1		стр. 200-204
5	Я и мои родители. Я и мои друзья.	1		стр. 204-223
6	Что такое сотрудничество? Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща.	1		стр. 225-239
<b>Итого</b>		6		

### Календарно-тематическое планирование 4 класс

<b>№ урока</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Образовательные ресурсы</b> Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4) – 10-е изд. – Генезис, 2020.-312стр.
1	Мои способности. Мой путь к успеху.	1		стр. 251-257
2	Мой внутренний мир	1		стр. 257-262
3	Мои друзья - девочки и мальчики	1		стр. 265-270
4	Мои одноклассники. Конфликты в классе.	1		стр. 270-273
5	Моё прошлое. Моё настоящее. Моё будущее	1		стр. 285-294
6	Впереди у нас 5 класс!	1		стр. 295-299
<b>Итого</b>		<b>6</b>		

Лист согласования к документу № 292 от 21.11.2023  
Инициатор согласования: Гафиятуллина Л.Г. директор  
Согласование инициировано: 21.11.2023 13:46

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Гафиятуллина Л.Г.		 Подписано 21.11.2023 - 13:46	-