

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СОШ №3» г. Альметьевска Республики Татарстан

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета

МБОУ «СОШ №3»

Протокол № 03 от 01.09.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ «СОШ №3»

Л.Г.Гафиятуллина

Введено в действие приказом

№ 311 от 01.09.2025г.



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-2025г.

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, утверждении 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 з 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.

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 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 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 личностно-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

4класс

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. Петрушинского 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. Домашенко— 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 – 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

№ урока	Тема занятия	Кол часов	Дата	Образовательные ресурсы
				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
Итого		9		

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема занятия	Кол часов	Дата	Образовательные ресурсы
				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
Итого		6		

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема занятия	Кол часов	Дата	Образовательные ресурсы 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 справляться 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
Итого		6		

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ урока	Тема занятия	Кол часов	Дата	Образовательные ресурсы 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
Итого		6		