

Рассмотрено
Руководитель ШМО учителей
начальных классов

С.В. Скворцова О.В.
ФИО

« 29 » 08 20 16 г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР

Ивент-Вервко А.
ФИО

« 30 » 08 2016 г.

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ № 4»

Воробей

Приказ № 562
« 01 »

от
20 16 г.



Рабочая программа
кружка по социальной адаптации
«Тропинка к своему Я»
(1-е классы)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
« 30 » 08 2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой (Уроки психологии в начальной школе).

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Отличительными особенностями программы является то, что она способствует достижению личностных и метапредметных результатов.

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 первоклассники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Предлагаемая программа психологических занятий с первоклассниками направлена на формирование и сохранение психологического здоровья, 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.

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

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Содержание рабочей программы

Раздел 1. «Я школьник» (8 часов)

Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Я в школе. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».

Раздел 2. «Мои чувства» (13 часов)

Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.

Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника.

Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты –наши первые помощники в общении.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств:
страх и обида часто вызывают гнев.

Как справиться с гневом?

Может ли гнев принести пользу?

Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

Раздел 3. «Чем люди отличаются друг от друга» (7 часов)

Что такое качества людей и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие нет?

Как мы видим друг друга?

Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга.

В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество.

Кто такой сердечный человек.

Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?

Раздел 4. «Какой Я – Какой Ты» (5 часов)

Как научиться находить положительные качества у себя?

Как правильно оценивать себя?

Как распознать положительные качества у других людей?

Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания. А это важно при общении с окружающими.

Какие качества нужны для дружбы.

Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?

Какие я знаю способы борьбы с трудностями: обратиться за помощью, вспомнить свой прошлый опыт, договориться, изменить своё отношение к проблеме, понять, что трудности встречаются в жизни всех первоклассников. Главное - помнить, что я живу среди людей, и каждый мой поступок и желание отражается на людях, где бы я ни находился: в школе, дома, на улице.

Учебно-тематический план

Количество часов:

Всего: 33 часа, в неделю 1 час.

№ п/п	Наименование разделов (блоков, модулей, тем)	Всего часов
1	Я школьник	8
2	Мои чувства.	13
3	Чем люди отличаются друг от друга.	7
4	Какой Я – Какой Ты.	5
Итого		33

Приложение
к рабочей программе
кружка по социальной адаптации
«Тропинка к своему Я»

Календарное планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата занятия по факту	Дата занятия по плану	Корректировка
Тематический блок «Я школьник»				
1	Знакомство. Введение в мир психологии.			
2	Как зовут ребят моего класса.			
3	Зачем мне нужно ходить в школу.			
4	Мой класс.			
5	Какие ребята в моем классе.			
6	Мои друзья в классе.			
7	Мои успехи в школе.			
8	Моя «учебная сила».			
Тематический блок «Мои чувства»				
9	Радость. Что такое мимика.			
10	Радость. Как ее доставить другому человеку.			
11	Жесты.			
12	Радость можно передать прикосновением, взглядом.			
13	Грусть.			
14	Страх.			
15	Страх, его относительность.			
16	Как справиться со			

	страхом.			
17	Гнев. С какими чувствами он дружит.			
18	Может ли гнев принести пользу.			
19	Обида.			
20	Разные чувства.			
21	Итоговое занятие.			
Тематический блок «Чем люди отличаются друг от друга»				
22	Люди отличаются друг от друга своими качествами.			
23	Хорошие качества людей. Самое важное хорошее качество.			
24	Кто такой сердечный человек.			
25	Кто такой доброжелательный человек			
26	Трудно ли быть доброжелательным человеком.			
27	Какие качества нам нравятся друг в друге.			
28	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.			
Тематический блок «Какой Я- Какой Ты»				
29	Какой Я?			
30	Какой Ты?			
31	Трудности первоклассника.			
32	Как с ними справиться			
33	Итоговое занятие			