

Управление образования администрации Губахинского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско – юношеский Центр «Спектр»
Отдел интеллектуального и физического развития



Принята на заседании Педагогического совета МБУ ДО ДЮЦ «Спектр» протокол № <u>1</u> от « <u>26</u> » августа 2021_года	Утверждаю: директор МБУ ДО ДЮЦ «Спектр» /И.Н. Головченко/ приказ № <u>17</u> от « <u>26</u> » августа 20 <u>21</u> года
--	---



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Тропинка к своему «Я»**
(наименование программы)

Уровень программы: Ознакомительный
(стартовый (ознакомительный), базовый, углублённый)
Срок реализации программы: 3 года (108 / 216 часов)
(общее количество часов)
Возрастная категория: от 7 – до 10 лет
Вид программы: модифицированная
(модифицированная, авторская, комплексная)

Составитель:
Головченко Ирина Николаевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Программа дополнена и переработана:
2005, 2009, 2012, 2017

г. Губаха, Пермский край,
2002 г.

Информационная карта

Название организации	муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр «Спектр»
Адрес организации	618250 Пермский край, г. Губаха, пр. Ленина, д. 31
Рабочие телефоны	код 8-34-248 4-71-81 (общий) 4-70-81 (директор)
Форма учебного объединения	группа
Название программы	«Тропинка к своему «Я»
Цель программы	создание условий для сохранения и формирования психологического здоровья детей
Направленность программы	социально-педагогическая
Вид программы	модифицированная
Образовательные области	ориентационная
Уровни усвоения	общекультурный
Форма организации образовательного процесса	групповая, индивидуальная, парная, коллективная

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Пояснительная записка.....	5
1.1 Актуальность и особенности программы.....	5
1.2 Цели и задачи программы.....	7
1.3 Отличия данной программы от программы О. В. Хухлаевой.....	9
1.4 Возрастной состав обучающихся.....	10
1.5 Форма и режим занятий.....	10
1.6 Ожидаемые результаты и способы проверки.....	11
2. Содержание программы.....	14
2.1 Программа 1 года обучения.....	14
2.2 Программа 2 года обучения.....	22
2.3 Программа 3 года обучения.....	29
Литература.....	36
Приложения.....	37

Введение

Современная психология – комплексная наука. Она даёт достаточно полное представление о закономерностях, особенностях развития и функционирования психики, а также о межличностных взаимоотношениях.

Программа дополнительного образования детей «Тропинка к своему «Я» была разработана в 2002 году. Программа апробирована и успешно реализуется в течение 6 лет. Программа модифицированная и имеет социально-педагогическую направленность.

Разработанная с учётом современных требований, программа имеет содержательную, информационно-методическую, диагностическую составляющие.

Она актуальна, востребована среди детей и педагогов начальной школы, носит открытый и вариативный характер.

Содержание программы постоянно совершенствуется, как и сама наука психология. Складывающаяся сегодня ситуация в образовании требует новых нестандартных подходов к воспитанию и обучению.

К большому сожалению, в школах не уделяют должного внимания психологическому образованию детей. Но пришло время, когда без психологических знаний в современном обществе обойтись нельзя.

Психология вызывает большой интерес у детей. Занятия помогают удовлетворить естественное стремление школьников в познании себя и окружающих их людей. Психология помогает понять и научиться принимать себя таким, каков ты есть на самом деле, со всеми своими достоинствами и недостатками. В ходе совместной деятельности идёт серьёзный процесс воспитания человека, закладываются основы взаимоотношения и умения жить в обществе.

Сущность психологического образования заключена в словах, которые были высечены на фресках древнегреческого храма: «Познай себя, и ты познаешь весь мир».

Пояснительная записка

Программа «Тропинка к своему «Я» имеет социально-педагогическую направленность и предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста.

Мы живём в эпоху кризисов и социальных перемен. Тем не менее, в одних и тех же обстоятельствах люди ведут и чувствуют себя по-разному. На некоторых людей жизненные сложности действуют угнетающе, приводят к ухудшению физического состояния. У других те же проблемы способствуют пробуждению скрытых ранее ресурсов, духовному самосовершенствованию и успешной самоактуализации как бы вопреки экстремальным ситуациям. Что же позволяет человеку проявлять жизнестойкость? Можно ли помогать человеку уже с детства находить опору в себе самом?

Ребёнок беспомощен, но мудрость взрослых даёт ему защиту, т.к. именно окружающие ребёнка взрослые способны создать приемлемые условия для его полноценного развития. Основа такого развития - психологическое здоровье, от которого во многом зависит здоровье человека в целом.

Само понятие психологическое здоровье долгое время входило в базовое содержание психического здоровья. Однако современная наука разграничивает сферы психического и психологического здоровья. В книге «Психическое здоровье детей и подростков» специфика психологического здоровья описывается следующим образом: «Если термин «психическое здоровье» имеет отношение, с нашей точки зрения, прежде всего, к отдельным психическим процессам и механизмам, то термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшим проявлением человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского,

социологического, философского и др.... Психологическое здоровье делает личность самодостаточной... Мы вооружаем (вернее должны вооружать) ребёнка в соответствии с его возрастом средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития в контексте взаимодействия с окружающими его людьми и в условиях культурных, социальных, экономических и экологических реальностей окружающего мира» (И. В. Дубровина, ред., 2000, с.6). Стихийно складывающийся опыт индивидуальной жизни нуждается в организации и осмыслении. Поэтому программа «Тропинка к своему «Я»» предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста. Именно в этом возрасте дети очень нуждаются в поддержке и понимании со стороны взрослых. Многие педагоги и родители недооценивают те качественные изменения, которые происходят в ребёнке во время его обучения в начальной школе. Гораздо большее внимание уделяется количественным параметрам приобретаемых ребёнком знаний и умений. Качественные же изменения особенно значимы, они могут сыграть как позитивную, так и негативную роль, могут укрепить психологическое здоровье, либо подорвать его. И если пробелы в знаниях можно впоследствии восполнить, то возникшие психологические нарушения могут иметь стойкий характер и впоследствии трудно поддаваться коррекции.

Выше уже отмечалось, что основой полноценного развития ребёнка является его психологическое здоровье. И для всех, очевидно, что заботиться о психологическом здоровье человека нужно с детства, а для этого нужно знать факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на его развитие. Всё чаще стали говорить о негативном влиянии школы на здоровье детей. Учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа становится для детей и подростков постоянным источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к сложным условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма. Поэтому в особом внимании нуждаются дети в возрасте 6 - 7 лет. Познавательное развитие ребёнка позволяет ему стать учеником, а личностное развитие свидетельствует о том, что психологически он всё ещё остаётся дошкольником. В период с 7 до 10 лет, по данным педагогов-психологов и врачей, резко нарастают различные трудности. Младшие школьники зачастую теряют присущую дошкольникам эмоциональную активность и жизнерадостность, испытывают трудности в обучении и поведении. Достаточно типичными становятся проявления нейротизма, снижение самооценки, тревожность, неуверенность, страхи и многие другие проявления психоэмоциональной неустойчивости. Не каждый взрослый человек способен разобраться во всей гамме переживаний, а для ребёнка эта задача является ещё более трудной.

Предлагаемая программа направлена на работу детей со своими чувствами, переживаниями, на осознание своего жизненного опыта. Кроме того, в ходе работы дети опосредованно знакомятся с навыками саморегуляции и релаксации, что создаёт условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием. В программе использовано большое количество сказок, что даёт детям возможность через их обсуждение и «проживание» игровых ролей и сказочных образов, осознавать собственные трудности, причины их возникновения и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребёнок получает возможность посмотреть на них со стороны и в тоже время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Данная программа своевременна и актуальна, т.к. она предназначена для обучения детей аспектам психологического здоровья, а самое главное даёт детям

возможность окунуться в разнообразный мир человеческих взаимоотношений и эмоций.

Цели и задачи

Цель программы – создание условий для сохранения и формирования психологического здоровья детей.

Задачи:

Обучающие:

- расширить пассивный и активный психологический словарь учащихся;
- научить детей распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей;
- научить детей выражать словами события внутренней жизни, свои мысли и поступки;
- обучить детей приёмам поддержания и укрепления позитивных чувств и способам снятия напряжения (релаксация).

Развивающие:

- развить у школьников необходимые и доступные им на данном этапе развития навыки самоанализа и рефлексии;
- развить коммуникативные умения и навыки;
- развить креативные способности;
- сформировать у детей необходимые навыки для поддержания хорошего физического и психического здоровья.

Воспитательные:

- воспитывать положительные мотивы учения;
- способствовать формированию нравственных и волевых качеств.

Программа «Тропинка к своему «Я» ориентирована на работу с детьми в возрасте 7 - 10 лет и составлена с учётом возрастных особенностей и новообразований:

- ведущая деятельность - учебная;
- становление самооценки, самостоятельности и трудолюбия;
- развитие самоконтроля;
- усвоение правил и норм общения;
- появление предпосылок для формирования мотивации достижения успехов;
- развитие познавательных процессов (восприятия, памяти и внимания);
- развитие мышления;
- формирование высших психических функций (речи, письма, чтения, счёта);
- овладение рефлексией, т. е. способностью оценивать собственные действия, усилия, анализировать содержание и процесс мыслительной деятельности;
- интенсивное биологическое развитие (в основе лежит эндокринный сдвиг), т. е. в этот период возрастает подвижность нервных процессов, т. к. процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младшего школьника, как повышенная эмоциональная возбудимость и непоседливость).

Программа «Тропинка к своему «Я»» является модифицированной, т.к. создана на основе программы О. В. Хухлаевой.

Отличия данной программы от программы О. В. Хухлаевой

Данная программа отличается от программы О. В. Хухлаевой тем, что программа с 25 часов расширена до 72 часов на каждом году обучения. В учебно – тематический план внесены следующие изменения:

1 год обучения:

Разделы:

- «Лесная школа» (занятия для адаптации первоклассников к школьной жизни),
- «Содружество» (занятия для установления атмосферы дружелюбия),
- «Я умею расслабляться» (сеансы психологической разгрузки для обучения навыкам саморелаксации),
- «Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся» (занятия для проверки знаний).

2 год обучения:

- Тема: «Практикум по развитию фантазии» (занятия для развития воображения и фантазии);

Разделы:

- «Содружество» (занятия для развития навыков конструктивного общения),
- «Я умею расслабляться» (сеансы психологической разгрузки для отработки навыкам саморелаксации),
- «Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся» (для проверки знаний).

3 год обучения:

Разделы:

- «Кто я?» (занятия для познания своего внутреннего «Я»),
- «Страна Общения» (занятия для расширения представлений обучающихся о конструктивных способах взаимодействия),
- «Я умею расслабляться» (сеансы психологической разгрузки для отработки навыкам саморелаксации),
- «Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся» (для проверки знаний).

Возрастной состав обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса.

Программа рассчитана на обучающихся 7 – 10 лет (учащихся 1 – 3-х классов). Данная программа рассчитана 3 года обучения: 216 часов (108 часов):

1 год обучения – 72 часа по 2 часа в неделю (36 часов по 1 часу в неделю),

2 год обучения – 72 часа по 2 часа в неделю (36 часов по 1 часу в неделю),

3 год обучения – 72 часа по 2 часа в неделю (36 часов по 1 часу в неделю).

Форма и режим занятий

Для работы с обучающимися по программе «Тропинка к своему «Я» используются следующие формы занятий:

- индивидуальная (для изучения своих особенностей и возможностей),
- парная (для отработки коммуникативных навыков),
- групповая (для отработки навыка работы в группе),
- коллективная (для совместного поиска решений и развития межличностных отношений).

Занятия проводятся в форме мини – тренинга:

- 72 часа - 2 раза в неделю продолжительностью 1 час;
- 36 часов - 1 раз в неделю продолжительностью 1 час.

Количество детей в группе 12 - 15 человек. Программа вариативна, т. к. тематика занятий и количество часов могут меняться в зависимости от темпа прохождения программы группой.

В структуре каждого занятия выделены следующие этапы работы:

1. Приветствие.
2. Разминка.

3. Рефлексия предыдущего занятия.
4. Основное содержание занятия.
5. Рефлексия текущего занятия.
6. Прощание.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе познания самого себя. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям и другим людям, накоплении необходимых знаний в области психологии, а также в умении использовать полученные знания на практической жизни.

Цель первого года обучения - ввести ребёнка в сложный мир человеческих эмоций и научить сотрудничать в группе.

Задачи:

- способствовать усвоению учащимися первичных знаний по психологии (понятия терминов «психология», «эмоции», «чувства»);
- научить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу;
- развивать нравственные качества (доброжелательность и эмпатийность);
- развивать креативные способности;
- формировать у школьников необходимые и доступные им на данном этапе развития навыки самоанализа и рефлексии;
- воспитывать положительные мотивы учения и положительного отношения к занятиям.

Учебно - тематический план (72 часа)

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Знакомство.	1	1	
	<i>Раздел «Мои чувства»</i>	19	10	9
2.	Удивительный мир эмоций и чувств.	1		
3.	Радость.	3		
4.	Страх.	2		
5.	Как можно преодолеть страх.	3		
6.	Я больше не боюсь...	1		
7.	Удивление.	1		
8.	Злость.	1		
9.	Злость и ярость.	1		
10.	Обида.	2		
11.	Стыд. Вина.	1		
12.	Отвращение. Брезгливость.	1		
13.	Грусть.	1		
14.	Закрепление знаний о чувствах.	1		
	<i>Раздел «Лесная школа»</i>	28	20	8
15.	Тема: «Адаптация к школе» Создание лесной школы.	1		
16.	Букет для учителя.	1		

17.	Смешные страхи.	1		
18.	Игры в школе.	1		
19.	Списывание и подсказка.	1		
20.	Школьные правила.	1		
21.	Тема «Отношение к вещам» Собрание портфеля.	1		
22.	Белочкин сон.	1		
23.	Госпожа Аккуратность.	1		
24.	Жадность.	1		
25.	Волшебное яблоко (воровство).	1		
26.	Подарки в день рождения.	1		
27.	Тема «Отношение к урокам и знаниям» Домашнее задание.	1		
28.	Школьные оценки.	1		
29.	Ленивец.	1		
30.	Режим дня.	1		
31.	Тема «Отношение к здоровью» Прививка.	1		
32.	Больной друг.	1		
33.	Тема «Школьные конфликты» Ябеда.	1		
34.	Шапка-невидимка.	1		
35.	Задача для лисёнка (ложь).	1		
36.	Спорщик.	1		
37.	Обидчик.	1		
38.	Хвосты (межгрупповые конфликты).	1		
39.	Драки.	1		
40.	Грубые слова.	1		
41.	Дружная страна (межполовые конфликты).	1		
42.	Гордость школы.	1		
	Раздел «Содружество»	16	6	10
43.	Чувственное восприятие себя.	1		
44.	Распознавание и регуляция своего состояния.	2		
45.	Внимание к партнёру.	1		
46.	Повышения самоуважения.	2		
47.	Доверие к другому человеку.	2		
48.	Разные настроения.	2		
49.	Навыки взаимодействия.	2		
50.	Умение успокоить другого.	2		
51.	Конфликты.	1		
52.	Игровое занятие	1		
	Раздел «Я умею расслабляться»	5	1	4
53.	Сеансы психологической разгрузки.	5		
54.	Итоговое занятие по программе.	1	1	
	Раздел «Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся»	2	2	
55.	Промежуточная аттестация (декабрь)	1		
56.	Итоговая аттестация (май)	1		

	Итого	72	41	31
--	--------------	-----------	-----------	-----------

Содержание (72 часа)

Вводное занятие. Знакомство (1 час)

Знакомство с программой, целями и задачами обучения. Техника безопасности на занятиях. Правила работы с группой. Знакомство участников группы между собой.

1. Раздел «Мои чувства» (19 часов)

Цель - научить детей распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Что такое чувство и эмоции? Радость и мимика. Способы передачи радости другому человеку. Страх. Виды страхов. Способы борьбы со страхом. Гнев. Польза и вред гнева для организма человека. Злость. Стыд и вина. Отвращение или брезгливость. Грусть. Удивление.

Дети научатся распознавать свои собственные чувства и чувства других людей по жестам, голосу, мимике.

2. Раздел «Лесная школа» (28 часов)

Цель – помочь первоклассникам адаптироваться к школе.

Данный раздел раскрывает пять основных тем для первоклассников: адаптация к школе; отношение к вещам; отношение к урокам; школьные конфликты; отношение к здоровью. Эти занятия решают дидактические, коррекционные и терапевтические задачи, развивают воображение и мышление.

3. Раздел «Содружество» (16 часов)

Цель - научить детей сотрудничать в группе.

На занятиях дети научатся понимать друг друга. Что такое «дружба», «друг», «взаимопонимание», «конфликт». Элементарные приёмы регуляции своего состояния.

4. Раздел «Я умею расслабляться» (16 часов)

Цель - научить детей способам саморегуляции, которые необходимы для поддержания хорошего физического и психологического здоровья, а также для повышения академической успеваемости.

На занятиях дети познакомятся с методом диафрагмально - релаксационного дыхания.

5. Раздел «Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся» (2 часа)

Цель – проверка знаний обучающихся.

Ожидаемые результаты первого года обучения и способы определения их результативности

После первого года обучения дети должны **знать**:

- что такое наука «психология», чем она занимается, что такое «эмоции» и «чувства» и т.д.;
 - как распознать эмоциональное состояние по мимике, жестам, голосу;
 - способы мышечного расслабления: диафрагмально-релаксационное дыхание;
- овладеть:**
- первичными навыками самоанализа и саморефлексии;
 - простейшими способами саморелаксации;
 - первичными навыками взаимодействия.

Цель второго года обучения - ввести ребёнка в мир человеческих взаимоотношений (с учителями, родителями, друзьями, одноклассниками).

Задачи:

- способствовать осознанию ребенком позиции ученика;
- обучить детей способам разрешения конфликтов (с учителями, родителями, друзьями, одноклассниками);
- способствовать развитию креативных способностей детей;
- продолжить обучать детей простейшим способам саморегуляции и саморелаксации своего состояния для поддержания хорошего психического и психологического здоровья;
- продолжить развивать и тренировать навыки конструктивного взаимодействия.

Учебно - тематический план (72 часа)

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Я - второклассник.	1	1	
	<i>Раздел «Я - фантазёр»</i>	27	10	17
2.	Кого можно назвать фантазёром.	1		
3.	Я умею фантазировать.	1		
4.	Сны и сноведения.	1		
5.	Мои сны.	1		
6.	Мои мечты.	1		
7.	Волшебники и фантазёры.	1		
8.	Фантазии и ложь.	1		
9.	Я – фантазёр!	5		
10.	Практикум по развитию фантазии.	14		
11.	Зачётное итоговое занятие.	1		
	<i>Раздел «Я и моя школа»</i>	5	2	3
12.	Что такое лень?	1		
13.	Я и мой учитель.	2		
14.	Как справляться с «Немогучками»?	1		
15.	Итоговое занятие.	1		
	<i>Раздел «Я и мои родители»</i>	4	2	2
16.	Я и родственники.	1		
17.	Я умею просить прощение.	1		
18.	Почему родители наказывают своих детей.	1		
19.	Итоговое занятие.	1		
	<i>Раздел «Я и мои друзья»</i>	8	4	4
20.	Настоящий друг?	2		
21.	Умею ли я дружить?	1		
22.	Трудности в отношениях с друзьями.	2		
23.	Ссора и драка.	2		
24.	Итоговое занятие.	1		
	<i>Раздел «Содружество»</i>	14	4	10
25.	Я умею понимать другого?	1		

26.	Я умею договариваться с людьми.	1		
27.	Давайте жить дружно! (тренинговые занятия на развитие коммуникативных компетенций).	9		
28.	Что такое коллективная работа?	1		
29.	Мы умеем действовать сообща.	1		
30.	Итоговое занятие.	1		
	Раздел «Я умею расслабляться»	11	2	9
31.	Сеансы психологической разгрузки.	10		
	Раздел «Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся»	2	2	
32.	Промежуточная аттестация (декабрь)	1		
33.	Итоговая аттестация (май)	1		
	Итого	72	27	45

Содержание (72 часа)

Вводное занятие. Я – второклассник (1 час)

Знакомство с программой, целями и задачами обучения. Техника безопасности на занятиях. Правила работы с группой. Отличия «второклассника» от «первоклассника».

1. Раздел «Я - фантазёр» (27 часов)

Цель - помочь детям осознать ценность умения фантазировать и развитие креативных способностей.

Кто такие фантазёры? Сны и сновидения. Чем отличаются фантазёры от волшебников. Что такое «фантазия» и «ложь». Практикум по развитию фантазии (упражнения и задания на развитие фантазии и воображения).

2. Раздел «Я и моя школа» (5 часов)

Цель - помочь детям осознать особенности позиции школьника, а также способствовать формированию школьной мотивации.

Что такое «лень». Осознание особенности своей позиции школьника. Взаимоотношения «учитель» - «ученик». Кто такие «немогучки» и как научиться преодолевать свое «не могу».

3. Раздел «Я и мои родители» (4 часа)

Цель - помочь детям осознать требования, предъявляемые родителями и обучить способам разрешения конфликтных ситуаций.

Взаимоотношения «родители» - «дети», «дети» - «родственники». Способы разрешения конфликтных ситуаций. Наказание и дети.

4. Раздел «Я и мои друзья» (8 часов)

Цель - помочь детям осознать качества настоящего друга и подвести их к осознанию собственного умения дружить.

Кто такой «настоящий друг». Осознание своих способностей к дружбе. Трудности, возникающие в отношениях с друзьями. Различия между понятиями «ссора» и «драка».

5. Раздел «Сотрудничество» (14 часов)

Цель - научить детей навыкам коммуникативного взаимодействия.

Что такое «сотрудничество». Как понимать друг друга и договариваться друг с другом. Отработка навыков взаимодействия. Что такое «коллективная работа».

6. Раздел «Я умею расслабляться» (11 часов)

Цель - научить детей способам саморегуляции своего психического и физического состояния.

На занятиях дети познакомятся с простейшими приёмами саморегуляции: диафрагмально - релаксационное дыхание; релаксация (сеансы психологической разгрузки).

7. Раздел «Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся» (2 часа)

Цель – проверка знаний обучающихся.

Ожидаемые результаты второго года обучения и способы определения их результативности.

В процессе занятий дети должны **знать**:

- приёмы коммуникативного взаимодействия;
- понятия «фантазия», «дружба», «сотрудничество», «ложь», «настоящий друг»;
- усвоить особенности позиции школьника;

овладеть:

- простейшими способами саморегуляции и релаксации: диафрагмально - релаксационное дыхание и релаксация;
- способами разрешения конфликтов.

Способы определения результативности:

- психологические тесты:
- изучение межличностных отношений (тест Морено «Социометрия»),
- изучение эмоционального состояния на занятиях (тест Люшера),
- изучение познавательной мотивации (тест «Изучение познавательной мотивации»);
- наблюдение во время занятий;
- собеседование с родителями и педагогами.

Изучение межличностных отношений, познавательной мотивации и эмоционального состояния проводится в начале и в конце учебного года.

Цель третьего года обучения – научить детей понимать и осознавать все изменения (психологические и физиологические), которые происходят с ними на данном этапе развития.

Задачи:

- научить детей осознавать свои способности и возможности;
- научить детей разбираться в понятиях «свобода», «свободный человек», «права», «обязанности», «право на уважение», «интеллигентный человек», «формула успеха»;
- развить коммуникативные умения и навыки;
- развить креативные способности;
- сформировать у детей необходимые навыки для поддержания хорошего физического и психического здоровья;
- способствовать развитию таких нравственных качеств, как миролюбие.

Учебно - тематический план (72 часа)

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Теория	Практика
-------	--------------	--------------	--------	----------

1.	Вводное занятие. Я – третьеклассник!	1		
	<i>Раздел «Кто я?»</i>	42	21	21
2.	Характер. Что это такое?	1		
3.	Разные люди – разные характеры.	1		
4.	Какой у меня характер?	1		
5.	Мой характер. Оценим достоинства и	1		
6.	Качества характера.	1		
7.	Верный. Верность.	1		
8.	Мудрый. Мудрость.	1		
9.	Отзывчивость.	1		
10.	Щедрость.	1		
11.	Единство.	1		
12.	Доброта.	2		
13.	Милосердие.	1		
14.	Ответственность.	1		
15.	Взаимопомощь.	1		
16.	Ответственность.	1		
17.	Умение жить без предрассудков.	2		
18.	Дружелюбие.	1		
19.	Заботливость.	1		
20.	Кротость.	1		
21.	Любовь.	1		
22.	Любовь к животным.	1		
23.	Любовь мамы	1		
24.	Любовь к Родине.	1		
25.	Любознательность.	1		
26.	Правдивость.	1		
27.	Сострадание.	1		
28.	Трудолюбие.	1		
29.	Уважение.	1		
30.	Упорство.	1		
31.	Итоговое занятие по теме «Характер».	1		
32.	Темперамент. Что такое?	1		
33.	Типы темперамента.	1		
34.	Разные люди – разные темпераменты.	1		
35.	Итоговое занятие по теме «Темперамент».	1		
36.	Самооценка.	1		
37.	Сказка о волшебных зеркалах.	2		
38.	Мои потребности и мотивы.	2		
39.	Итоговое занятие по теме «Кто я?».	1		

	<i>Раздел «Страна Общения»</i>	<i>15</i>	<i>5</i>	<i>10</i>
40.	Я – это интересно.	1		
41.	Что мы знаем об общении.	1		
42.	Общение – дело общее.	1		
43.	Как хорошо уметь...	1		
44.	Как хорошо уметь слушать.	1		
45.	Как важно уметь задавать вопросы.	1		
46.	Практикум активного слушания.	1		
47.	Поговорим без слов...	1		
48.	День рождения короля Бесконтакта.	1		
49.	Качества, важные для общения.	1		
50.	Когда приходит понимание.	1		
51.	По дороге сказок.	1		
52.	В королевстве.	1		
53.	Встреча с мастером Общения.	1		
54.	Итоговое занятие.	1		
55.	Повторение пройденного.	1		
	<i>Раздел «Я умею расслабляться»</i>	<i>12</i>	<i>2</i>	<i>10</i>
56.	Сеансы психологической разгрузки.	12		
	<i>Раздел «Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся»</i>	<i>2</i>		
57.	Промежуточная аттестация	1		
58.	Итоговая аттестация	1		
	Итого	72	28	44

Содержание

Вводное занятие. Я – третьеклассник! (1 час)

Знакомство с программой третьего гола обучения, целями и задачами. Техника безопасности на занятиях. Правила работы с группой. Отличия «второклассника» от «третьеклассника».

1. Раздел «Кто я?» (42 часа)

Цель - расширить знания о психологии человека, мотивировать обучающихся к использованию психологических знаний в собственной жизни.

На занятиях дети познакомятся с понятиями «характер», «черты характера», «темперамент», «самооценка»; смогут проанализировать положительные и отрицательные стороны своего характера, а также осознать, как можно исправить «отрицательные» черты. Попытаются найти взаимосвязь между темпераментом и характером; узнают, как самооценка может влиять на формирование характера.

2. Раздел «Страна Общения» (15 часов)

Цель - расширить представление обучающихся о конструктивных способах взаимодействия, развивать коммуникативные компетенции, способствовать углублению взаимопонимания, совершенствовать навыки работы в команде.

На занятиях дети научатся правилам активного слушания собеседника, овладеют доступными на данном этапе развития коммуникативными навыками общения, которые облегчат установлению контактов, помогут создать атмосферу доверия на занятиях.

3. Раздел «Я умею расслабляться» (12 часов)

Цель - научить детей способам саморегуляции своего психического и физического состояния.

На занятиях дети продолжают отработку приёмами саморегуляции: диафрагмально - релаксационное дыхание; релаксация (сеансы психологической разгрузки).

Ожидаемые результаты третьего года обучения и способы определения их результативности

После прохождения курса третьего года обучения обучающиеся должны:

- знать такие понятия, как «способности», «возможности», «интеллигентный человек», «идеальное «Я», «свободный человек», «право на уважение»;
- обогатить представление о собственных способностях и возможностях;
- научиться планировать свои цели;
- стать более самостоятельными в решении проблем общения;
- овладеть доступными на данном этапе развития коммуникативными навыками.

Способы определения их результативности:

- психологические тесты:
 - изучение эмоционального состояния (тест Люшера),
 - изучение познавательной мотивации (тест «Изучение познавательной мотивации»),
- наблюдение во время занятий.

Изучение межличностных отношений, познавательной мотивации и эмоционального состояния проводится в начале и в конце учебного года

Методическое обеспечение

1. Учебные пособия:

разработки занятий (1, 2, 3-го года обучения);
игры: развивающие, познавательные, подвижные;
игры - путешествия;
сказки.

2. Методические пособия:

рекомендации для детей («Снятие напряжения в 12 точках», «Релаксация по Джекобсону»);
рекомендации для педагога («Как улучшить психологический климат», «Как повысить уровень учебной мотивации» и т. д. см. папка «Рекомендации»);
рекомендации для родителей («10 заповедей для родителей будущих первоклассников», «Детей учит то, что их окружает», «Шесть рецептов избавления от гнева» и т. д. см. папка «Рекомендации»)
инструкция №5 «Техника безопасности на занятиях».

3. Наглядные пособия:

дидактический материал и раздаточный материал для детей,
таблицы,
рисунки,
плакаты.

4. Технические средства обучения:

ноутбук,

проектор,
музыкальный центр.

5. Психолого – педагогическая диагностика (папка «Диагностика учебного процесса»).

6. Реквизит для игр (мячик, воздушные шары, клубок ниток, и т. д.).

7. Инструментарий (краски, кисточки, карандаши, бумага, пластилин, цветные карандаши и т. д.).

Список литературы

1. И.В. Вачков. Психология для малышей или Сказка о самой душевной науке. - М.: Педагогика - Пресс, 1996.
2. В.В. Ветрова. Уроки психологического здоровья. - М.: Педагогическое общество России, 2001.
3. Б.С. Волков. Психология младшего школьника. - М.: Педагогическое общество России, 2002
4. М.В. Гамезо, И.А. Домашенко. Атлас по психологии. - М.: Педагогическое общество России, 1999.
5. Ю.Б. Гиппенрейтер. Общаться с ребёнком. Как? - М.: «МАСС МЕДИА», 1995.
6. В.В. Зеньковский. Психология детства. - Екатеринбург: «Деловая книга», 1995.
7. Как определить способности ребёнка. СПб.: «РЕСПЕКС», 1996.
8. Н.С. Клюева, Ю.В. Касаткина. Учим детей общению. - Ярославль: Академия развития, 1996.
9. Н.Л. Кряжева. Развитие эмоционального мира детей. - Ярославль: Академия развития, 1996.
10. Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.Н. Шурухт. Обучение жизненно важным навыкам в школе. - СПб.: Издательство «Образование - Культура», 2002.
11. О.А. Матвеева. Развивающая и коррекционная работа с детьми 6-12 лет. М.: Педагогическое общество России, 2001.
11. Р.В. Овчарова. Практическая психология в начальной школе. - М.: ТЦ «Сфера», 1996.
12. Поиграем - помечтаем. М.: Из - во «ЭЙДОС», 1994.
13. Практическая психология в тестах. - М.: АСТ - ПРЕСС, 2001.
14. Т.А. Ратанова, Н.Ф. Шляхта. Психодиагностические методы изучения личности. - М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1998.
15. К. Рудестам. Групповая психотерапия. - М.: Прогресс, 1993.
16. Т.И. Тарабанова, А.Э. Симановский. Развитие творческого мышления детей. - Ярославль: Академия развития, 1996.
17. Г. Филиппчук. Знаете ли вы своего ребёнка? - М.: Прогресс, 1980.
18. К. Фопель. Как научить детей сотрудничать?/Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. В 4-х томах. - М.: «ГЕНЕЗИС», 2001. О.В. Хухлаева. Тропинка к своему «Я». - М.: «ГЕНЕЗИС», 2001.
19. Л. Шульц - Вильд. Наш ребёнок. - М.: Республика, 1992.