


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
( ГБОУ СОШ №2009 )

117041, г. Москва, ул. Адмирала Руднева, д. 16, корп. 1.

тел/ф: 495/717-19-45, [2009@edu.mos.ru](mailto:2009@edu.mos.ru)

Принято на  
педагогическом совете  
Протокол № 1 от  
« 28 » августа 2014 г  
Председатель педсовета  
 М.Б. Елшина

  
«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
ГБОУ СОШ № 2009  
Д.М. Гесслер  
« 29 » августа 2014 г.

Приказ № 53/8 от 29 августа 2014 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**социально-педагогической направленности**  
**по предмету « Тропинка к своему Я »**  
*для детей 7 – 12 лет*

Срок реализации программы: 4 года

Составитель:

Педагог дополнительного образования: Толчинская Марианна  
Марковна

г. Москва 2014 г.

## **I. Пояснительная записка**

Программа занятий социально-педагогической направленности «Тропинка к своему Я» модифицирована и составлена на основе одноименной авторской программы О.В.Хухлаевой. Учебно-тематический план расширен за счет увеличения количества практических занятий.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы.**

Государственные образовательные стандарты второго поколения основаны на принципиально новом подходе к целям образования. На первый план выходит переход от знаниевой парадигмы к парадигме развития личности. Новые стандарты ориентируют педагогов на то, что школа ответственна не только за качество и количество полученных ребенком знаний, но и за формирование и развитие личности. Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования (см.: «Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Начального Общего Образования») сформулированы следующим образом:

Обобщенный результат освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования может быть представлен в следующих личностных характеристиках выпускника («портрет выпускника начальной школы»):

- ✓ любознательный, активно и заинтересованно познающий мир;
- ✓ владеющий основами умения учиться, способный к организации собственной деятельности;
- ✓ любящий свой народ, свой край и свою Родину;
- ✓ уважающий и принимающий ценности семьи и общества;
- ✓ готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом;
- ✓ доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение;
- ✓ выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

В связи с этим, перспективным направлением представляется целенаправленное создание условий для личностного развития детей в общеобразовательной школе. Эффективной формой такого развития в начальной школе является введение пропедевтического курса психологии.

Программа О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я» разработана на основании возрастных особенностей и потребностей детей 6,5 – 10 лет и представляет собой систематический курс с 1-ого по 4-ый класс начальной школы.

### **Цель программы:**

- Развитие и воспитание личности ребенка, в частности его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями.
- Обучение коммуникативным навыкам, в частности умению формулировать и обосновывать свою точку зрения, понимать и принимать позицию другого, договариваться и принимать совместные решения.

Программа рассчитана на четыре года (с 1-ого по 4-ый класс). Для каждого года обучения разработан свой курс занятий, в соответствии с возрастными особенностями и потребностями детей.

**Задачи:**

- Обучение распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей
- Обучение исследованию своих качеств и особенностей
- Обучение приемам и методам познания себя
- Обучение способам разрешения конфликтов между людьми
- Развитие уверенности в себе, своих возможностях
- Развитие способности к сотрудничеству в учебной и внеучебной деятельности
- Развитие творческих способностей детей
- Воспитание у детей таких личностных качеств, как самостоятельность в действиях, рефлексии собственных действий, стремления к самоизменению – приобретению новых знаний и умений.

**Ожидаемые образовательные результаты.**

Под усвоением материала программы «Тропинка к своему Я» следует понимать, прежде всего, усвоение детьми умений и навыков самопознания, создающих предпосылки для самоизменения, личностного развития и развития самосознания.

Также, подразумевается рост социальной компетентности детей, заключающейся в умении слушать и вступать в диалог, умении аргументировать и отстаивать свою позицию в коллективе, умение учитывать позиции других людей, строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Для выявления и диагностики динамики развития у детей выделенных компетенций, целесообразно вести дневник наблюдений. Также, в качестве диагностического материала могут служить творческие работы детей по темам занятий.

**Форма проведения занятий.**

- Занятия проводятся в групповой форме.
- Возраст детей 6,5 – 10 лет
- В каждом учебном году организуются занятия на регулярной основе – по одному в неделю.
- В структуру занятия входят три части: разминка, работа по теме, подведение итогов.
- Каждое занятие включает следующие типы работ: рассказ учителя, игра, психотехнические и психогимнастические упражнения, беседа, разбор иллюстраций и наглядных пособий, изобразительная деятельность, написание сочинений, чтение специально подобранных текстов и «психологических» сказок и т.д.

## Форма подведения итогов

Подведение итогов может проводиться разными способами на усмотрение педагога:

- Игра – конкурс типа КВН, включающая знакомые задания, но с новым содержанием.
- Фестиваль игр, составленный из игр, любившихся детям в течение года.
- Выставка творческих работ, выполненных в процессе занятий с обсуждением и награждением участников.
- Совместное выполнение коллажей на одну из тем года (по выбору учащихся)

В связи с тем, что в 2011/12 учебном году педагоги – психологи, использующие данную программу, сопровождают параллель 2 и 4 классов, учебно-тематический план и содержание программы дается только для данных возрастных категорий.

## II. Учебно-тематический план 2 класс.

№№	Раздел тем	Количество часов		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Тема 1. Вспомним чувства.	2	5	7
2.	Тема 2. Чем люди отличаются друг от друга?	6	12	18
3.	Тема 3. Какой Я – Какой Ты?	3	9	12
	Итого:			37

### III. Содержание программы.

#### 2 класс

№№	Тема	Количество часов
1-3	Тема 1. Вспомним чувства <i>Задачи: Актуализация знаний об эмоциональной сфере человека, обучение осознавать и называть собственные переживания, способствовать осознанию относительности оценки чувств.</i>	<b>7</b>
	Мы рады встрече.	2
	Понимаем чувства другого.	2
	Мы испытываем разные чувства.	3
4-15	Тема 2. Чем люди отличаются друг от друга? <i>Задачи: Знакомство с понятием “качества людей”, создание условий для исследования детьми своих качеств и особенностей, обучение приемам и методам познания себя.</i>	<b>18</b>
	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	2
	Хорошие качества людей.	2
	Самое важное хорошее качество.	1
	Кто такой сердечный человек.	1
	Кто такой доброжелательный человек.	1
	Трудно ли быть доброжелательным человеком.	2
	«Я желаю добра ребятам в классе»	1
	Очищаем свое сердце.	2
	Какие качества нам нравятся друг в друге.	1
	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	2
	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1
	В каждом человеке есть светлые и темные качества.	2
16-20	Тема 3. Какой Я – Какой Ты? <i>Задачи: Создание условий для осознания детьми наличия у них разнообразных положительных качеств, обучение находить положительные качества во всех людях.</i>	<b>12</b>
	Какой Я?	2
	Какой Ты?	2
	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	2
	Школьные трудности.	2
	Домашние трудности.	2
21	Подведение итогов года.	2
	Итого	<b>37</b>

**II. Учебно-тематический план  
4 класс.**

№№	Раздел тем	Количество часов		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Тема 1. Кто Я? Мои силы, возможности.	6	8	14
2.	Тема 2. Я расту, я изменяюсь.	2	4	6
3.	Тема 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	2	2	4
4.	Тема 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?	2	3	5
5.	Тема 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?	3	4	8
	Итого:			37

### III. Содержание программы.

#### 4 класс

№ урока	Тема	Количество уроков
1-9	Тема 1. Кто Я? Мои силы, возможности. <i>Задачи: Помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности; помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость.</i>	<b>14</b>
	Мое лето.	1
	Кто я?	1
	Какой я – большой или маленький?	1
	Мои способности.	2
	Мой выбор, мой путь.	3
	Мой внутренний мир.	2
	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	1
	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1
	Что значит верить?	2
10-11	Тема 2. Я расту, я изменяюсь. <i>Задачи: Помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения; помочь детям научиться планировать цели и пути самоизменения.</i>	<b>6</b>
	Мое детство.	2
	Я изменяюсь.	4
12-13	Тема 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? <i>Задачи: 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».</i>	<b>4</b>
	Мое будущее.	2
	Хочу вырасти здоровым человеком!	2
14-16	Тема 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? <i>Задачи: Помочь детям осознать понятие «интеллигентный человек», обсудить проблему идеалов.</i>	<b>5</b>
	Кто такой интеллигентный человек?	1
	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	2
	Что такое идеальное Я?	2
17-22	Тема 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? <i>Задачи: Помочь детям осознать личную свободу и свободу другого; помочь им понять, что свобода часто связана с наличием обязанностей; помочь осознать, что необходимо признавать и уважать права других людей.</i>	<b>8</b>
	Кто такой свободный человек?	1
	Права и обязанности школьника.	1
	Что такое «право на уважение»?	1
	Права и обязанности.	1
	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	1

	Как разрешать конфликты мирным путем?	1
23	Итоговое занятие	2
	Итого:	<b>37</b>

#### IV. Методическое обеспечение программы

Занятия по программе проводятся в групповой форме на протяжении четырех лет обучения в начальной школе. В каждом учебном году организуются занятия на регулярной основе, - по одному в неделю.

##### Условия реализации программы:

Для проведения занятий желательно наличие специального помещения, пригодного как в качестве традиционного учебного класса, так и в качестве игровой аудитории. Желательным является наличие в кабинете коврового покрытия и свободно передвигающихся учебных столов. В зависимости от задач занятия и характера взаимодействия учащихся в нем (индивидуальная работа, диадное взаимодействие, работа в тройках/четверках, взаимодействие между командами) учебные столы могут быть расставлены П-образно, в форме подковы, круга, составлены попарно или «квartetом» и др.

Минимально необходимые требования к оборудованию: стол и стул на каждого ученика, доска, стенд для вывешивания наглядного материала, цветные карандаши (фломастеры), листы плотной бумаги (альбомы) на каждого учащегося, набор разнообразных игрушек.

##### Основные приемы и методы организации образовательного процесса:

##### Структура занятий.

Занятие включает в себя следующие компоненты:

- **Организационный момент:** используются ритуалы приветствия, разминочные задания.
- **Основная часть,** которая может быть реализована в двух вариантах: если занятие первое в разделе, то используется схема: настрой как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания – его закрепление. Если занятие продолжает изучаемый раздел, то схема несколько иная: актуализация предыдущего материала – повторение – углубление, расширение, наполнение новыми смыслами;
- **Подведение итогов.** Рефлексия результатов занятия, происходящая в два этапа: эмоциональное отреагирование (что понравилось на занятии, что заинтересовало); осмысление (зачем, для чего нужно то, чем занимались, о чем шла речь, в чем польза нового материала).
- **Ритуал прощания.**

Разумеется, указанная структура может быть использована при необходимости, изменена, ее отдельные составляющие могут быть более или менее насыщены, длительными и дифференцированы.

**Методы,** применяемые в программе «Тропинка к своему Я» обладают следующими особенностями. Они:

- A. **Активны** и основаны на проживании опыта: дети не просто усваивают знания, а через действия, игру, сказку погружаются в содержание собственного внутреннего мира;
- B. **Эмоционально окрашены,** пробуждают разнообразные эмоции, «затрагивают» интересы ребенка;
- C. **Рефлексивны:** большинство игр, упражнений, психологических техник предусматривает необходимость занять рефлексивную позицию;



**Д. Оптимальны по трудности**, что связано с ориентацией на зону ближайшего развития;

**Е. Метафоричны:** во-первых, используемые упражнения, игры, психологические техники являются, по сути дела, поведенческими метафорами – ведь они говорят об одном предмете через признаки другого, а во-вторых, сказкотерапевтические процедуры, которых много в программе, не могут обойтись без метафоры.

Классификация развивающих методов (психотехник, игр, упражнений, приемов, процедур), которые используются в программе:

- 1) традиционные обучающие приемы;
- 2) ритуалы знакомства; представления, прощания;
- 3) «ледокольные» («размораживающие», разогревающие, разминочные) техники;
- 4) приемы сосредоточения, фокусировки, настройки;
- 5) техники релаксации;
- 6) психотехники самооценки и взаимооценки;
- 7) упражнения, направленные на самораскрытие и рефлекссию;
- 8) экспрессивные техники (приемы самовыражения);
- 9) развивающе-тренировочные упражнения;
- 10) сказкотерапевтические упражнения;
- 11) иллюстрационно-демонстрационные задания;
- 12) подвижные игры.

## **V. Используемая литература:**

1. О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 – 4)». 3-е изд. – М.: «Генезис», 2009 г.
2. Т.А.Аржакаева, И.В. Вачков, А.Х. Попова «Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения)/Под ред. И.В. Вачкова – М.:Издательство «Ось-89», 2003 г.
3. Т.А.Аржакаева, И.В. Вачков, А.Х. Попова «Психологическая азбука. Начальная школа (Второй год обучения)/Под ред. И.В. Вачкова – М.:Издательство «Ось-89», 2003 г.
4. Т.А.Аржакаева, И.В. Вачков, А.Х. Попова «Психологическая азбука. Начальная школа (Третий год обучения)/Под ред. И.В. Вачкова – М.:Издательство «Ось-89», 2005 г.