

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ЕКАТЕРИНБУРГА МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 35



УТВЕЖДАЮ

Директор МАОУ гимназия № 35

/Е. А. Никандрова/

Приказ № 196/2-од от 01.09.2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности**

«Психологическое здоровье»

Возраст обучающихся: 8-10 лет,

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:
Салихзянова Нина Владимировна,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург 2024

Паспорт программы

Название программы	Психологическое здоровье
Автор-составитель	Салихзянова Нина Владимировна
Вид программы	типовая
Направленность	Социально-педагогическая
Форма реализации	очная
Срок реализации	1 год
Возраст обучающихся	8-10 лет
Категория детей	Обучающиеся младшего школьного возраста
Уровень освоения программы	базовый
Краткая аннотация	Содействие развитию рефлексии обучающихся как помощь в осознании своих эмоциональных состояний

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования составлена на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой «Уроки психологии в начальной школе» в соответствии с требованиями к содержанию, условиям реализации и результатам работы, прописанным в ФГОС НОО. Содержание программы соответствует целям и задачам основной образовательной программы МАОУ гимназии №35: совершенствование системы работы гимназии, направленной на сохранение здоровья обучающихся, привитие навыков здорового образа жизни, содействие укреплению социального и психологического здоровья обучающихся.

Цель курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для развития коммуникативных навыков.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Ожидаемые результаты

Программа «Психологическое здоровье» способствует достижению личностных и метапредметных результатов обучающихся начальной школы.

Достижение личностных результатов:

1. формирование у обучающегося готовности и способности к саморазвитию,
2. развитие мотивации к обучению и познанию,
3. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
4. принятие и освоение социальной роли обучающегося,
5. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,
6. развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;
7. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Обеспечивает овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться:

- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников,
- учиться прогнозировать последствия своих поступков,
- определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя,
- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации,
- строить речевое высказывание в устной форме.

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото),
- делать выводы в результате совместной работы в группе,
- учиться графически оформлять изучаемый материал,
- моделировать различные жизненные и учебные ситуации,
- учиться позитивно, проявлять себя в общении,
- учиться договариваться и приходиться к общему решению,
- учиться понимать эмоции и поступки других людей,
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов.

Содержание курса

Второклассник начинает учиться в совершенно ином настроении, нежели год назад. Он уже привык к своему новому статусу, к школьным обязанностям, у него сформировался образ хорошего ученика. В течение второго учебного года дети должны получить довольно полное представление о своих индивидуальных способностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках.

Во втором классе 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 неуспешность. Поэтому особое значение уделяется возможности исследовать себя, узнают, что у каждого из нас есть индивидуальные особенности. 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 второклассников 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 доброжелательности и возможности не только принимать что-либо от людей, но и отдавать им. По сути, это первые шаги на пути взросления, который характеризуется наличием гармонии в стремлении принимать и отдавать.

Формы организации занятий

Для успешной реализации используются групповые занятия до 20 человек. Индивидуальные занятия необходимы обучающимся для проведения углубленной индивидуальной диагностики и для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по определенным причинам не усвоены в группе.

Методы используемые на занятиях:

На занятиях используются методы работы: элементы психологического тренинга, тематическое рисование, дидактические игры, психологические игры и упражнения, работа с направленным воображением, общение в круге, этюды на выражение эмоций и чувств, проективные тесты. Личное портфолио занятий с продуктами деятельности. Работа в рабочих тетрадях для обучающихся начальной школы «Психологическое здоровье», что способствует повышению интереса ребенка к занятиям, активизирует его творческий потенциал, развивает навыки рефлексии, способствует закреплению информации, полученной на занятии и использованию ее в реальной жизни. Опыт, получаемый ребенком на занятиях, анализируется и осмысливается дома. Некоторые задания в тетради предусматривают совместную работу детей и родителей, что позволяет родителям стать активными участниками реализации программы, помогает им осознать свой вклад в психологическое здоровье ребенка. Эта тетрадь по окончании

занятий дает достаточно полное представление о личности ребенка и может перейти в его портфолио.

Оценка эффективности реализации программы осуществляется посредством:

- получения обратной связи от обучающихся на занятиях;
- анализа письменных работ, тестов, проективных рисунков обучающихся в рабочей тетради;
- консультации с родителями и педагогами о состоянии психологического здоровья ребенка;
- стартовая и итоговая диагностика:

№ п/п	Методика исследования	Цель	Содержание
1	Обследование самооценки у обучающихся по методике «Лестница» (модификация Луговой В.Ф.- Методика Т.В. Дембо использована модификации С.Я Рубинштейн)	Изучение адекватности самооценки детей младшего школьного возраста	Самооценка (действие смыслообразования) - представление себя в роли ученика; - осознание своих возможностей в учении на основе сравнения "Я" и "хороший ученик" Возраст: школьники 1 - 4 кл.
2	Методика «Кто Я?» (модификация методики М. Куна)	Выявление сформированности Я-концепции ребенка	Действия, направленные на определение своей позиции в отношении социальной роли ученика и школьной действительности; Возраст: 9—10 лет.
3	Анкета для оценки уровня школьной мотивации (1-4 кл.) методика Н. Г. Лускановой,	Определение уровня учебной мотивации	Оцениваемые УУД: -внутренняя позиция школьника

			Возраст: обучающиеся 1-4 кл.
4	Проективные методики «Что мне нравится в школе?», «Моё дерево», «Моя семья»	Выявление мотивационной готовности к обучению, отношение к гимназии, психологического климата в семье.	Анализ детских рисунков Возраст: обучающиеся 1-4кл.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Кто я? Какой я?	9	2	7	Не предусмотрена
2	Я — ученик	7	2	5	Не предусмотрена
3	Мой внутренний мир.	11	3	8	Не предусмотрена
4	Мои способности	9	2	7	Не предусмотрена
		36	9	27	

Содержание

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».

Радость Что такое мимика. Радость. Как ее доставить другому человеку. Жесты. Радость можно передать прикосновением.

Радость можно подарить взглядом. Грусть. Страх. Страх. Его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть.

Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу. Обида. Разные чувства.

Календарный учебный график

№	Месяц	№ недели	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.	октябрь	5	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	1. Кто я? Какой я? Знакомство	Июльская, 32	Не предусмотрена
2.	октябрь	6	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я умею управлять собой	Июльская, 32	Не предусмотрена
3.	октябрь	7	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я умею преодолевать трудности	Июльская, 32	Не предусмотрена
4.	октябрь	8	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Самооценка	Июльская, 32	Не предусмотрена
5.	октябрь	9	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мой характер	Июльская, 32	Не предусмотрена
6.	ноябрь	10	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я умею слушать других	Июльская, 32	Не предусмотрена
7.	ноябрь	11	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Моя семья	Июльская, 32	Не предусмотрена
8.	ноябрь	12	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я — ученик Режим дня	Июльская, 32	Не предусмотрена

9.	ноябрь	13	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я учусь решать конфликты	Июльская, 32	Не предусмотрена
10.	декабрь	14	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я умею слышать мнение другого	Июльская, 32	Не предусмотрена
11.	декабрь	15	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Как справиться с усталостью	Июльская, 32	Не предусмотрена
12.	декабрь	16	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мой класс	Июльская, 32	Не предусмотрена
13.	декабрь	17	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	С Новым годом!	Июльская, 32	Не предусмотрена
14.	январь	18	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мой внутренний мир Эмоции и чувства	Июльская, 32	Не предусмотрена
15.	январь	19	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Учимся понимать и выражать эмоции	Июльская, 32	Не предусмотрена
16.	январь	20	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Страх. Как справиться со страхом	Июльская, 32	Не предусмотрена
17.	февраль	21	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Злость	Июльская, 32	Не предусмотрена
18.	февраль	22	Согласно утвержденному	групповая	1ч	Любопытство и	Июльская, 32	Не

			расписанию			любопытность		предусмотрена
19.	февраль	23	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Речь и эмоции	Июльская, 32	Не предусмотрена
20.	февраль	24	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Настроение	Июльская, 32	Не предусмотрена
21.	март	25	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Цвет и настроение	Июльская, 32	Не предусмотрена
22.	март	26	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Как справиться с плохим настроением	Июльская, 32	Не предусмотрена
23.	март	27	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Человек — часть природы	Июльская, 32	Не предусмотрена
24.	март	28	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мои способности Привычки полезные и вредные	Июльская, 32	Не предусмотрена
25.	апрель	29	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мои умственные способности	Июльская, 32	Не предусмотрена
26.	апрель	30	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Воображение	Июльская, 32	Не предусмотрена
27.	апрель	31	Согласно утвержденному	групповая	1ч	Дружим со спортом	Июльская, 32	Не

			расписанию					предусмотрена
28.	апрель	32	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Кем быть?	Июльская, 32	Не предусмотрена
29.	апрель	33	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Разные чувства	Июльская, 32	Не предусмотрена
30.	май	34	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Праздник психологического здоровья	Июльская, 32	Не предусмотрена
31.	май	35	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Индивидуальная диагностика	Июльская, 32	Не предусмотрена
32.	май	36	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Индивидуальная диагностика	Июльская, 32	Не предусмотрена

Список литература:

1. Федеральный государственный стандарт начального общего образования
2. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4). М., 2014г
3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
4. И.В.Стишенков. Сказка в тренинге. Коррекция, развитие, личностный рост..-Спб.:Речь,2006

5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие: М.: 2004
6. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под. ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
7. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС // Сост. И.В. Возняк, И.М. Узянова, С.В. Лебедева и др. Волгоград, 2013.
8. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. М., 2001.