**Программа внеурочной деятельности по духовно – нравственному направлению «Тропинка к своему «Я»» 1 класс.**

***Пояснительная записка.***

Начало обучения в школе – один из наиболее значимых моментов в жизни человека. Дети обычно долго ждут этого события, ждут одновременно с радостью и волнением.

Многие педагоги и родители недооценивают качественные изменения, происходящие в ребенке в период обучения в начальной школе. Гораздо больше внимание 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 проблемы в занятиях можно легко восполнить, то возникшие психологические нарушения могут иметь стойкий характер, с трудом поддаваться коррекции.

Какова же специфика проблем первоклассника? Главная их особенность – первичное осознание позиции школьника, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учится выполнять. Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому на групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в котором каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость. Ребенок лучше всего запоминает информацию, когда не только слышит ее, но и видит ее наглядное отображение, имеет возможность потрогать изучаемый объект. В групповые занятия включены игровые и двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия (например, проверить наличие ошибок в написанном тексте). **Поэтому главной задачей занятий** становится содействие развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний. Учебная деятельность более эффективна в условиях игры, при наличии элементов соревнования. Психологические занятия уделяют серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего - в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

**Другая важная задача** в работе с первоклассниками – установление атмосферы дружелюбия. Нужно учитывать, что большинство детей растут в атмосфере домашнего тепла и внимания и приходят в школу от любящих родителей, бабушек и дедушек. Те же, кто посещал детский сад, страдают от смены привычного окружения, от утраты налаженных дружеских контактов. В классе вокруг них много ровесников, но они все чужие, и общение нужно выстраивать заново, а далеко не каждый ребенок легко устанавливает новые привязанности.

**Цель**курса психологических занятий:  формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Первой темой, изучаемой на занятиях по психологии, является тема «Я школьник», которая включает занятия, посвященные знакомству со школой, с учениками своего класса, привыканию к требованиям обучения. Для этого используются сказки Панфиловой М.А. «Лесная школа», которые направлены на профилактику школьной дезадаптации и снижение школьной тревожности у детей и позволяют им легче адаптироваться к школе. Вторая тема – «Мои чувства» - помогает детям научиться понимать и контролировать свои эмоциональные состояния. Третья тема – «Дружба» - посвящена двум базовым человеческим способностям: умению устанавливать отношения с людьми и умению эти отношения сохранить.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполнены разным содержанием. В ходе проведения цикла занятий используются следующие **методы и техники:**

* элементы библиотерапии (чтение психологических сказок, стихов, загадок);
* элементы игротерапии;
* релаксация (подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своем внутреннем мире, освобождение от излишнего нервного напряжения);
* элементы мнемотехники (зарисовка пиктограмм после прочтения текста), использование схем;
* беседы;
* рисование;
* экспрессивные этюды;
* подвижные, речедвигательные, развивающие игры.

**Технология проведения занятия включает:**

* ритуал приветствия друг друга;
* развивающие игры, экспрессивные этюды;
* представление истории (сказки);
* рисование, подвижная игра;
* обсуждение в кругу;
* ритуал прощания друг с другом.

**В целом за первый год обучения** ребенок делает огромные шаги не только в интеллектуальном развитии, но и в адаптации к незнакомому, первоначально чужому миру школы. Миру, в котором ему предстоит прожить 11 важнейших (с точки зрения становления личности) лет своей жизни.

Занятия разработаны на основе авторской программы О. В. Хухлаевой «Тропинка к своему «Я». Начальная школа 1 – 4, пособия М. А. Панфиловой «Лесная школа», программы «Жизненные навыки» под ред. С.В. Кривцовой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия.** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Я – школьник (29 часов)** |  |  |
| 1. | Знакомство. Введение в мир психологии | 1 ч. |  |
| 2. | Работа со сказкой «Создание Лесной школы» | 1 ч. |  |
| 3. | Работа со сказкой «Букет для учителя» | 1 ч. |  |
| 4. | Работа со сказкой «Смешные страхи» | 1 ч. |  |
| 5. | Работа со сказкой «Игры в школе» | 1 ч. |  |
| 6. | Работа со сказкой «Школьные правила» | 1 ч. |  |
| 7. | Как зовут ребят моего класса | 1 ч. |  |
| 8. | Зачем мне нужно ходить в школу. Работа со сказкой. Диагностика адаптации детей к школе. | 3 ч. |  |
| 9. | Мой класс.Работа со сказкой. | 2 ч. |  |
| 10. | Какие ребята в моем классе. Работа со сказкой. | 2 ч. |  |
| 11. | Мои друзья в классе. Работа со сказкой. | 6 ч. |  |
| 12. | Мои успехи в школе. Работа со сказкой. | 2 ч. |  |
| 13. | Моя учебная сила. Работа со сказкой. | 2 ч. |  |
| 14. | Работа со сказкой. «Домашнее задание», | 1 ч. |  |
| 15. | Работа со сказкой. «Школьные оценки», | 1 ч. |  |
| 16. | Работа со сказкой. «Ленивец», | 1 ч. |  |
| 17. | Работа со сказкой. «Списывание», | 1 ч. |  |
| 18. | Работа со сказкой. «Подсказка». | 1 ч. |  |
|  | **Мои чувства (29 часов)** |  |  |
| 19. | Что такое чувства | 1 ч. |  |
| 20. | Делимся чувствами | 2 ч. |  |
| 21. | Я такой разный… | 1 ч. |  |
| 22. | Я - особенный | 1 ч. |  |
| 23. | Радость. Что такое мимика. | 1 ч. |  |
| 24. | Радость. Как ее доставить другому человеку. | 1 ч. |  |
| 25. | Жесты | 1 ч. |  |
| 26. | Радость можно передать прикосновением. Работа со сказкой | 2 ч. |  |
| 27. | Радость можно подарить взглядом. | 2 ч. |  |
| 28. | Грусть | 2 ч. |  |
| 29. | Страх | 2 ч. |  |
| 30. | Страх, и его относительность. | 1 ч. |  |
| 31. | Как справиться со страхом. | 2ч. |  |
| 32. | Страх и как его преодолеть | 2 ч. |  |
| 33. | Гнев. С какими чувствами он дружит? | 2 ч. |  |
| 34. | Может ли гнев принести пользу? | 2 ч. |  |
| 35. | Обида | 2 ч. |  |
| 36. | Разные чувства | 2 ч. |  |
|  | **Дружба (10 часов).** |  |  |
| 37. | О дружбе и друзьях | 1 ч. |  |
| 38. | Такие разные друзья | 1 ч. |  |
| 39. | Знакомство | 1 ч. |  |
| 40. | Что мешает дружбе? | 3 ч. |  |
| 41. | Просим прощения | 1 ч. |  |
| 42. | Помогаем сами и принимаем помощь | 1 ч. |  |
| 43. | Я – член команды, на меня можно положиться. | 1 ч. |  |
| 44. | Прощальное. | 1 ч. |  |
|  | Итого | **68 ч.** |  |

**Навыки, которые формируются при работе по программе:**

1. Умение справляться со своими эмоциями.

2.Умение выразить свои тёплые чувства другому.

3. Умение просить прощение.

4. Умение проявить заботу о другом.

5.Умение соблюдать правила игры.

**Ожидаемые результаты.**

Дети, осознав своё место в школе и изучив эмоциональный мир человека, обсудив основные детские проблемы, с которыми они сталкиваются в семье, в школе и в общении со сверстниками, освоив правила общения, в конце года способны:

* знать и применять основные школьные правила,
* рассказать и показать основные эмоции человека,
* определить их у себя, у других людей и по картинкам,
* рассказать о значимости эмоций и чувств в жизни человека,
* объяснить свои переживания,
* найти способы снижения своего негативного состояния и улучшения состояния другого,
* рассказать о своём внутреннем мире.

**К концу года учащиеся должны:**

*Знать*:

* 1. Школьные правила.
  2. Основные эмоции и чувства человека.

*Уметь:*

* 1. Определятьэмоциональное состояние своё и других людей.
  2. Выражать свои эмоции и чувства приемлемыми способами.
  3. Внимательно и уважительно слушать друг друга и после этого высказывать своё мнение.
  4. Эффективно общаться со сверстниками и учителем.

**Список используемой литературы.**

1.Битянова М.Р., Адарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе. – М. «Совершенство». 1998

2.Долгова А.Г. Агрессия в младшем школьном возрасте. - М., «Генезис», 2011

3.Жизненные навыки. Уроки психологии в начальной школе. Под ред. Кривцовой С.В. - М. «Генезис», 2008

4. Кривцова С.В. Учитель и проблемы дисциплины. - М. «Генезис»,2007

5.Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. — СПб. Речь, 2007.

6.Лютова Е.К., МонинаГ.Б. Шпаргалка для взрослых. - М. «Генезис», 2000

7.Панфилова М.А. Игротерапия общения. – М. «Гном – Пресс». 2002

8. Панфилова М.А. Лесная школа. – М., «Сфера», 2002

9.Фопель К. Как научить детей сотрудничать.-М. «Генезис», 2004

10. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. - М. «Генезис»,2006

11. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3 - 9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. – М. «Генезис», 2003

12. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с учащимися - М. «Генезис», 2010