Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования   
Центр детского творчества

Промышленного района города Ставрополя

**«Тропинка к своему Я»**

(рабочая программа по психологии для обучающихся профильной смены отрядов «Созвездие»)

**Исполнитель:**

**Аванесова Алина Валерьевна,**

**Педагог-психолог высшей квалификационной категории**

Ставрополь, 2025год

**Пояснительная записка**

Тропинка к своему Я

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой, Москва,2001.

Программа предназначена для обучающихся профильной смены отрядов «Созвездие».

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в летней профильной смены является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями обучающихся, слабая функциональная готовность к дополнительным учебным требованиям, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что летная профильная смена «Созвездие» в дополнительном образовании для многих детей становится источником снятия стресса.

В особой ситуации риска находятся младшие обучающиеся, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к условиям летнего лагеря.

Предлагаемая программа психологических занятий для обучающихся направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. 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.

Курс психологических занятий с младшими обучающимися Центра детского творчества направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

-осознание себя с позиции обучающегося ЦДТ;

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;

- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;

- способность справляться со страхами, обидами, гневом;

- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к сверстникам;

- умение справляться с негативными эмоциями;

- стремление к изучению своих возможностей и способностей

- успешная адаптация в социуме.

**Цель** курса психологических занятий для обучающихся профильной смены отрядов «Созвездие»: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации в летней смене.

**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 трудностей взаимопонимания - установку преодоления.

4.Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и педагогами дополнительного образования.

5.Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6.Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

7.Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

**Общая характеристика предмета:**

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими иобучающимися профильной смены, которая включает три основных компонента:

**аксиологический** (связанный с сознанием)**, инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.**

**Аксиологический** компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

**Инструментальный** компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

**Потребностно-мотивационный** компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

**Задачи развития** являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1.Введение в тему.

2.Развёртывание темы.

3.Индивидуализация темы.

4.Завершение темы

**Формы организации учебного процесса:**

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

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

*Регулятивные УУД:*

* овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
* извлекать с помощью педагога/воспитателя необходимую информацию
* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога/воспитателя
* 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 педагога/воспитателя
* учиться исследовать свои качества и свои особенности
* учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью педагога/воспитателя
* учиться наблюдать
* моделировать ситуацию с помощью педагога/воспитателя

*Коммуникативные УУД:*

* учиться доверительно и открыто говорить и относиться друг к другу
* учиться работать в паре и в группе
* выполнять различные роли
* слушать и понимать речь других ребят
* осознавать особенности позиции обучающихся и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

**Содержание программы**

Содержание программы отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

**Раздел 1.Мои чувства (2 часа)**

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 2. Чем люди отличаются друг от друга (2 часа)**

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 3. Какой Я – какой Ты (2 часа)**

Люди отличаются друг от друга своими качествами. У каждого человека есть много разных положительных качеств.

Как научиться находить положительные качества у себя?

Как правильно оценить 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?

**Содержание**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Кто такой свободный человек? | 2 | Произносить заданную фразу с разными интонациями  Составлять устные сочинения на заданную тему.  Участвовать в беседе о правах и обязанностях человека.  Обсуждать описанные в тексте ситуации и строить предположения о том, как могут поступать герои. | Разминка «Наладить контакт». Упр. «Должен и имею право», «Синонимы». Беседа «Кто такой свободный человек». «Пять главных прав»  Этюд «Ссора друзей».  Работа со сказкой. Игра-драматизация «Я так хочу». | Осознавать, что свобода не может быть безграничной**(Р)**  Учиться находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию**(П)**  Осознавать необходимость признания и уважения прав других людей**(К)** |
| 2 | Права и обязанности ребенка |
| 3 | Что такое «право на уважение»? | 2 |
| 4 | Права и обязанности |
| 5 | Нарушение прав других людей может привести к конфликтам |
| 6 | Как разрешить конфликты мирным путём? | 2 |
| 7 | Итоговое занятие |

***Литература и учебно - методическое обеспечение программы***

Ведение курса психологических занятий обеспечивается следующими пособиями:

1.О.В.Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников.

Москва, «Генезис», 2011.

2.Р.В.Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.