

654079, Россия, Кемеровская обл.,
г. Новокузнецк, проезд Коммунаров, 5
тел./факс: 20-08-81, 20-08-82
e-mail: licey-11@mail.ru
www.licey11.ucoz.ru



ИНН4217023667
КПП 421701001
ОКАТО 32431000000
ОГРН 1034217005877

муниципальное бюджетное
нетиповое общеобразовательное учреждение
«Лицей №11»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБ НОУ «Лицей №11»
Протокол №1 30.08.2019г.



СТВЕРЖДАЮ
Директор МБ НОУ «Лицей №11»
В.Н. Пересышкин
Приказ № 236 30.08.2019г.

Дополнительная
общеразвивающая программа

**«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»
4 КЛАСС**

направленность: социально-педагогическая

Новокузнецк 2019г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тропинка к своему я» разработана для обучающихся 4 классов. Программа рассчитана на 70 часов (2 часа в неделю).

Календарный учебный график

Период освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляет – 35 недель (70 часов).

Форма проведения занятий - очная, групповая.

Начало учебных занятий – 02 сентября 2019 г.

Окончание учебных занятий – 30 мая 2020 г.

Каникулы: Осенние 28.10.2019 г. – 04.11.2019 г.

Зимние 28.12.2019 г. – 12.01.2020 г.

Весенние 23.03.2020 г. – 29.03.2020 г.

Режим занятий - занятия учебных групп проводятся два раза в неделю:

Продолжительность занятий - 40 минут

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы

Наименование программы	Количество часов в неделю/ в год
Тропинка к своему я	2/70
Всего	2/70

Итоговый контроль проводится в виде беседы, тестирования (18.05.2020 г - 22.05.2020 г.)

Дополнительная общеразвивающая программа имеет **социально-педагогическую направленность.**

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тропинка к своему я» направлена на формирование у младших школьников следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника
- 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 одноклассникам
- умение справляться с негативными эмоциями
- стремление к изучению своих возможностей и способностей
- успешная адаптация в социуме.

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

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. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента: аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный. Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе проводятся в форме бесед, ролевых игр.

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.

Содержание программы

«Кто я? Мои силы, мои возможности».

Моё лето. Кто я? Какой я? Большой или маленький? Мои способности. Мой выбор, мой путь. Мой внутренний мир. Кто в ответе за мой внутренний мир. Кого я могу впустить в свой внутренний мир? Что значит верить?

«Я расту, я изменяюсь».

Моё детство. Нужно ли человеку изменяться? Я расту, я изменяюсь.

«Моё будущее»

Моё будущее. Кем бы я хотел стать? Хочу вырасти здоровым человеком.

«Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что для этого нужно?»

Кто такой интеллигентный человек? Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что такое идеальное «Я»?

«Хочу вырасти свободным человеком. Что для этого нужно?»

Кто такой свободный человек? Права и обязанности школьника. Что такое «право на уважение»? Права и обязанности. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как разрешить конфликты мирным путём?

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
«Кто я? Мои силы, мои возможности»		
1	Моё лето	1
2	Кто я?	2
3	Какой я? Большой или маленький?	2
4	Мои способности	2
5	Мой выбор, мой путь	4
6	Мой внутренний мир	2
7	Кто в ответе за мой внутренний мир?	2
8	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	3
9	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	2
10	Что значит верить?	2
«Я расту, я изменяюсь»		
11	Моё детство	3
12	Нужно ли человеку изменяться?	3
13	Я расту, я изменяюсь	3
«Моё будущее»		
14	Моё будущее	4
15	Кем бы я хотел стать?	3
16	Хочу вырасти здоровым человеком.	4
«Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что для этого нужно?»		
17	Кто такой интеллигентный человек?	3
18	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	2
19	Что такое идеальное «Я»?	4
«Хочу вырасти свободным человеком. Что для этого нужно?»		
20	Кто такой свободный человек?	3
21	Права и обязанности школьника	3
22	Что такое «право на уважение»?	3
23	Права и обязанности	2
24	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам	3

25	Как разрешить конфликты мирным путём?	4
26	Итоговое занятие	1

Литература

1. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
2. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. М., 2001.
3. Жизненные навыки / Под. ред. С.В. Кривцовой. М., 2002. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
4. Крайг Г. «Психология развития», Спб., 2000.
5. Овчарова Р.В. «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.
6. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2011.

Методические материалы: тест «Систематизация», Словесные пропорции, Измерение самооценки, «Человек, который срывает яблоко»- с помощью методики можно судить о доминирующих способах достижения целей или особых сочетаниях стратегий, образующих определенный стилевой тип принятия решений, методика «Какой я?», методика на исследование самосознания, оценку детьми своих эмоционально-личностных качеств, Личностный опросник Г.Айзенка предназначен для выявления особенностей характера, которые получили название "экстраверсия", "интроверсия" и "нейротизм".

Методы и приемы оценивания:

- Наблюдение;
- Рисуночные тесты;
- Анкетирование

Методика «Какой Я?»

Цель: предназначена для определения самооценки ребенка. Экспериментатор, пользуясь представленным далее протоколом, спрашивает у ребенка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы.

Оценка результатов. Ответы типа «да» оцениваются в 1 балл, ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов, ответы типа «не знаю» или «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Уровень самооценки определяется по общей сумме баллов, набранной ребенком по всем качествам личности.

Следует отметить, что ответы ребенка на некоторые вопросы (например, послушный, честный) могут свидетельствовать об адекватности самооценки. Так, например, если наряду с ответами «да» на все вопросы ребенок утверждает, что он «послушный всегда», «честный всегда», можно предположить, что он не всегда достаточно критичен к себе. Адекватность самооценки можно проверить, сравнив ответ ребенка по данной шкале с ответами родителя о ребенке по тем же личностным качествам.

Методика Систематизация

(автор Н. Б. Венгер)

Методика направлена на оценку овладения элементами логического мышления. Она содержит задачи на размещение элементов в матрице, составленной по двум признакам и представляющей собой «логическое умножение» классификации геометрических фигур по

форме на их сериацию по величине. Детям предлагается найти места отдельных элементов в этой матрице.

Общая инструкция к проведению обследований

Обследование проводится в отдельном, хорошо освещенном помещении. В работе участвуют двое взрослых: проводящий обследование и ассистент, который наблюдает за работой детей и оказывает помощь при выполнении заданий вводных серий. Одновременно проверяют 6-10 детей, которых сажают за отдельные столы, чтобы исключить возможность подражания и копирования решений. Столы расставляются таким образом, чтобы взрослым хорошо была видна работа каждого ребенка.

Перед началом проверки детям даются хорошо отточенные карандаши и тетради с заданиями. У взрослого, проводящего обследование, имеются точно такие же тетради. Он пользуется ими для объяснения предлагаемой детям работы. При выполнении заданий по методикам 1 и 4 дети перелистывают страницы одновременно по указанию проверяющего, в остальных случаях - самостоятельно после получения общей инструкции по методике.

Детей предупреждают о том, что работать они должны самостоятельно, не советуясь с товарищами, не заглядывая друг к другу в тетради, а в случае затруднений или непонимания задачи - обращаться к взрослому.

Общая длительность работы на одном занятии не должна превышать 40-45 минут. Задания, которые дети не успели выполнить за это время, переносятся на второе занятие. После окончания работы по одной методике детям предлагают отложить тетрадь в сторону и взять следующую. Последовательность предъявления методик соответствует их нумерации.

При проведении обследования целесообразно с помощью воспитателя подбирать подгруппы детей с примерно одинаковой скоростью выполнения заданий. В случае, если ребенок не справляется с общим темпом работы или отказывается ее выполнять, рекомендуется провести индивидуальное обследование.

Материал

Тетрадь из 9 страниц, на каждой из которых расположена квадратная таблица, разделенная на 36 клеток (6 рядов по 6 клеток). Верхний ряд таблицы заполнен убывающими по величине треугольниками, нижний ряд - убывающими по величине кругами. В левой колонке таблицы располагаются самые крупные геометрические фигуры разной формы: треугольник, трапеция, квадрат, пятиугольник, шестиугольник, круг. Правая колонка заполнена теми же фигурами, но самыми мелкими. Внутренние шестнадцать клеток не заполнены (см. рисунок 1).

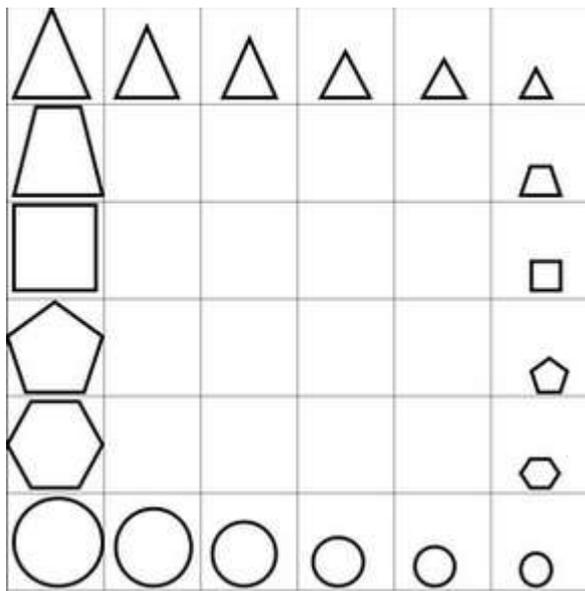


РИС. 1. Таблица фигур к методике
А)

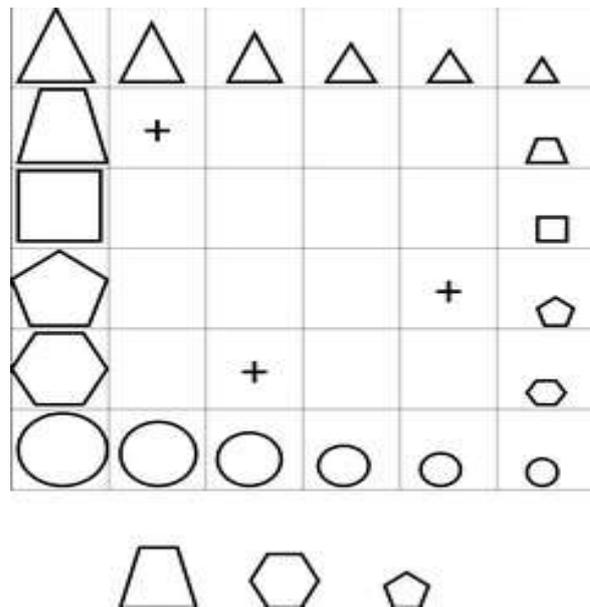


РИС. 2. Материал для вводного задания (страница

Под таблицей внизу на каждой странице расположены по 3 фигуры, которые ребенок должен разместить в пустых клетках в соответствии с формой и величиной этих фигур. На странице А дается вводное задание, в котором крестиками уже отмечены правильные расположения фигур (см. рис.2). Необходимые наборы из трех фигур для остальных восьми заданий (страницы 1-8) показаны на рис.3. Числа под фигурками указывают на место их правильного расположения в пустых клетках.

Инструкция

Перед вводной задачей ребенку говорится: «Рассмотрите внимательно таблицу. Она разделена на клетки. В некоторых из них нарисованы фигурки разной формы и величины. Все фигурки расположены в определенном порядке. Каждая фигурка имеет свое место, свою клеточку. (Дети рассматривают таблицу.) А теперь давайте посмотрим середину таблицы. Здесь много пустых клеточек. Внизу под таблицей три фигурки. Для них есть свои места в таблице. Клеточки, куда их нужно поставить, отмечены крестиками. Посмотрите внимательно, для какой фигурки поставлен каждый крестик. Покажите, в какую клеточку нужно поставить каждую фигурку».

После правильного выполнения вводного задания (если необходимо, взрослый исправляет ошибки) дается инструкция к основным: «На следующих страницах нарисованы другие три фигуры. Найдите их места в таблице и отметьте клеточки, куда их надо поставить; на каждом листочке у вас будет отмечено по три клеточки».

Количественная оценка результатов

За каждую правильно отмеченную клеточку начисляется одно очко. Максимальное количество очков за выполнение всего задания - 24.

Качественный анализ результатов

1. тип. Действия детей приводят к случайному расположению фигур без учета как сериационных, так и классификационных отношений.
2. тип. Дети в ряде случаев учитывают классификационные отношения, но не учитывают сериацию.

3тип. Дети как правило учитывают классификационные отношения и частично учитывают сериационные отношения. Они допускают при размещении фигур отдельные ошибки, заключающиеся в сдвиге их в ряду фигур этой же формы на одну-две клетки.

4тип. Дети располагают фигуры с учетом и классификационных, и сериационных отношений. Дети допускают отдельные сдвиги в расположении фигур на одну позицию вправо или влево, но ни одного случая обмена местами фигур разных форм.

Перевод результатов в стандартную шкалу

Результаты, полученные по всем методикам, переведены в стандартную шкалу оценок (по типу стандартной шкалы Векслера, размах, который от 1 до 20 баллов).

При этом результаты выполнения заданий по каждой методике, попадающие в интервал от 7 до 13 стандартных баллов (10+3) соответствуют среднему уровню развития, 14 и более баллов по стандартной шкале - уровню развития соответствующих процессов выше среднего, менее 7 баллов - уровню ниже среднего.

В то же время, полученные результаты, особенно в случаях низких оценок, не являются достоверным свидетельством низкого уровня умственного развития ребенка. В этих случаях необходимо проведение индивидуального обследования с целью выявления причин получения низких результатов. Следует исключить возможность выполнения задания на низком уровне по причинам, не связанным с умственным развитием (плохое самочувствие, трудность взаимоотношений с незнакомыми взрослыми и др.).

После перевода в нормализованную шкалу отдельных методик возможно вычисление общего балла для интегративной оценки уровня умственного развития каждого из детей. Для этого необходимо просуммировать стандартные баллы, полученные ребенком по методикам "Эталоны", "Перцептивное моделирование", "Схематизация", "Систематизация" (шкалу перевода "сырых" баллов в стандартные см. в Приложении 2). Вычисленный суммарный балл снова переводится в стандартный (шкала суммарных оценок нормализована с $M=10$ и $a=3$).

Методика «Словесные пропорции»

Методика для исследования словесно – логического мышления, операций анализа и обобщения. При проведении данной методики ребенку предлагают карточки двух видов - с

изображением животных и их детенышей. Ребенок должен создать пары – взрослое животное и его детеныш.

Анализ результатов: за каждый правильный ответ ребенок получает 1 балл, неправильный – 0 баллов.

Выводы по уровню развития: в норме – 8-10 баллов; низкий уровень – 5-7 баллов; интеллектуальный дефект – менее 5 баллов.

Методика «Человек, который срывает яблоко»

Методика направлена на определение способа действий при решении проблем или достижения поставленной цели. Инструкция: «Нарисуйте человека, который срывает яблоко с дерева». Материалы: бумага формата А4, набор фломастеров или карандашей 12 цветов, включая серый и черный. Яблоко – символ проблем и задач (количество). Просчитайте количество яблок на дереве... Это количество неразрешенных проблем в вашей жизни. Чем крупнее яблоки, тем глобальнее проблемы в жизни. Зеленое яблоко – незрелая проблема. Красные, желтые яблоки – то, что уже можно решать, делать (зрелая проблема), если срывает красное яблоко – проблемы решаются вовремя. Высота яблони – чем ниже, тем острее проблема. В руках яблоко – решает проблему в настоящее время. Яблоки на земле – проблемы, которые отлетели сами собой. Вопрос: «Сами упали или специально трясли?». Если яблоки гниют на земле, то уделяется недостаточное внимание тому что происходит в жизни. Червивые, черные, сморщенные яблоки, человек поднимает яблоки с земли – негативное состояние. В корзине яблоки – решаю проблемы одну за другой, способен к анализу проблем. Лестница (залез человек на лестницу) – накручивание проблем, требуется помощь в разрешении проблем. Динамика (человек поднял руку...) – активная жизненная позиция в решении проблем. Почва (не важно как и чем нарисована) – прочность социальных позиций. Дерево в воздухе – ситуация альтернативы, жизненного выбора. Корни дерева – хорошо прорисованы – человек готов принимать жизненные сценарии родителей. Человек нарисован анфас – ориентация на социальные нормы, при принятии решений, нарисован боком – ориентируется на социум и собственный опыт, нарисован спиной – ориентируется на интуицию.

Личностный опросник Г. Айзенка

Инструкция. Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичны ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет — знак — (нет).

Текст опросника (вариант А)

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытывать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить или посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не тратите ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли иногда у вас такие мысли, которыми вам не хотелось бы делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?

25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлечься с веселой компанией?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы за человека живого и веселого?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Что вы предпочитаете, если хотите узнать что-либо: найти в книге (ответ "Да") или спросить у друзей (ответ "Нет")?
33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите только правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видиться со своими друзьями?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?
49. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народа?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?