

Министерство образования РФ  
Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное учреждение –  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
муниципального района Борский Самарской области

**Профилактическая программа «Тропинка к своему Я»**

**(автор О.В. Хухлаева)**

Согласовано:

Председатель методического объединения

Каюкова Н.Ю. Каюкова

18.01.2021

Реализует педагог-психолог  
ГБУ ЦППМСП м.р. Борский  
Семёнова Ю.В.

## Аннотация

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, 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.

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

### **Задачи программы:**

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

Для достижения комплекса поставленных задач в процессе занятий в 4 классе необходимо:

- оказать содействие обучающимся в усвоении понятия «способности», исследовать свои способности и возможности;
- помочь каждому ребёнку осознать свою уникальность и неповторимость;

- помочь обучающимся научиться осознавать происходящие в них изменения;
- помочь младшим школьникам научиться ставить цели и планировать пути самоизменения.

### **Описание участников программы**

Программа составлена для детей 10-11 лет, обучающихся в 4 классе общеобразовательной школы.

**Диагностика:** Данная программа предусматривает выявление сформированности Я-концепции и самооотношения младших школьников с помощью методики «Кто Я?» (модификация методики Куна).

### **Организация и содержание работы.**

В программе 14 занятий. Занятия проводятся по одному часу в неделю. Количество учащихся в группе не должно превышать 12 человек.

Предложенная психолого-педагогическая программа может проводиться в условиях образовательного учреждения.

Структура программы состоит из 3 этапов: 2-х диагностических (входящая и итоговая диагностика) и 1-го практического (развивающего).

**Итоговые результаты** отслеживаются по результатам итоговой диагностики и анализу динамики в сравнении с входящей.

Результаты отслеживаются по наблюдению психолога за обучающимися в процессе занятий и учитываются продукты творчества детей.

### **Ожидаемые результаты:**

1. стремление к изучению своих возможностей и способностей, позитивное самооотношение;
2. умение отстаивать свою позицию в коллективе, но при этом уважительно, дружески относиться к одноклассникам;
3. умение справляться с негативными эмоциями;
4. успешная адаптация в социуме.

Юго-Восточное управление министерства образования и науки Самарской области  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОРСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

"Согласовано"

Директор ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с. Борское

*В.И. Бердникова* / Бердникова В.И.

«18» января 2021 года

"Утверждаю"

Директор ГБУ ЦППМСП м. р. Борский

*О.С. Герасименко* / Герасименко О.С.

«18» января 2021 года

**Учебный план**

**Программа «Тропинка к своему Я» (4 класс)**

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

**Категория обучающихся:** младшие школьники 10 - 11 лет (обучающиеся 4-го класса).

**Срок обучения:** 16 занятий.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю (40 минут)

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теор.	практ.	
1	Диагностический этап	2 ч	1 ч	1 ч	Анализ результатов диагностики
2	Практический этап	14 ч	-	14 ч	Наблюдение, рисунки
3	Диагностический этап	3 ч	1 ч	2 ч	Анализ результатов диагностики
<b>Итого:</b>		19ч	2 ч	17 ч	



"Согласовано"  
 Директор ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с. Борское  
 Бердникова В.И.  
 «18» января 2021 года



"Утверждаю"  
 Директор ГБУ ЦППМСП м. р. Борский  
 Герасименко О.С.  
 «18» января 2021 года

### Учебно-тематический план Программа «Тропинка к своему Я» (4 класс)

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

**Категория обучающихся:** младшие школьники 10 - 11 лет (обучающиеся 4-го класса).

**Срок обучения:** 16 занятий.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю (40 минут).

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теор.	практ.	
1	Диагностический этап	2 ч	1 ч	1 ч	Анализ результатов диагностики
2	Практический этап	14 ч	-	14 ч	
2.1	Мои одноклассники – какие они?	1 ч	-	1 ч	Беседа
2.2	Какие ученики мои одноклассники?	1 ч	-	1 ч	Беседа, рисунки
2.3	Лидерство в классе	1 ч	-	1 ч	Беседа, рисунки
2.4	Конфликты в классе	1 ч	-	1 ч	Беседа, рисунки
2.5	Взаимопомощь в классе	1 ч	-	1 ч	Беседа
2.6	Моё детство	1 ч	-	1 ч	Беседа, рисунки
2.7	Моё детство	1 ч	-	1 ч	Беседа
2.8	Моё настоящее	1 ч	-	1 ч	Беседа, рисунки
2.9	Моё будущее	1 ч	-	1 ч	Беседа, рисунки
2.10	Мой будущий дом	1 ч	-	1 ч	Беседа, рисунки
2.11	Моя будущая профессия	1 ч	-	1 ч	Беседа, рисунки
2.12	Моё близкое будущее – 5 класс	1 ч	-	1 ч	Беседа, рисунки
2.13	Что нового меня ждет в 5 классе	1 ч	-	1 ч	Беседа, рисунки
2.14	Итоговое занятие	1 ч	-	1 ч	Беседа
3	Диагностический этап	3 ч	1 ч	2 ч	Анализ результатов диагностики
<b>Итого:</b>		19 ч	2 ч	17 ч	