**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №149»**

***660077, г Красноярск, ул. Весны, 9 А, тел.8 (391): 228-03-99, 255-39-60,***

***ИНН 2465041660 КПП 246501001, ОКАТО 04401000000, ОКПО 47843208, ОКВЭД 80.21.2, ОГРН 1022402478020,***

***эл. почта:*** ***sch149\_krsk@mail.ru******, сайт sch149.ru***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности**

**«Тропинка к своему Я»**

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.

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.

Программа психологических занятий с младшими школьниками направлена на формирование у них 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.

6. Формировать терпимость к мнению собеседника.

7.Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

**Учебно-тематический план**

Учебное содержание программы «Тропинка к собственному Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4) включает следующие курсы:

* Вспомним чувства. Чем люди отличаются друг от друга? Какой Я - Какой Ты**?**
* **2 класс. 34 ч, 1ч в неделю.**

**Раздел 1. Вспомним чувства (5 часов).**

Чувства. Чувства- воспоминания. Понимание чувств. Чувства радости. Режим дня. Хорошие чувства. Плохие чувства.

 «Мы рады встрече»

Чувства.

Чувства- воспоминания.

-уметь анализировать свои чувства и чувства других людей

- моделировать ситуации жизни с различными видами чувств

- уметь моделировать свое поведение в зависимости от конфликтной ситуации

Применяют умения в области самоанализа и саморазвития

***П.***Учатся наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения

***К***.Слушают и понимают речь других ребят

***Р***.Ориентируются на образец и правило выполнения действия

**Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (18 часов).**

Качества людей. Разные качества людей. Поступки людей. Разные поступки людей. Хорошие качества людей. Отзывчивость людей. Плохие качества людей. Хорошие качества людей. «Сердечный человек». Качества «сердечного человека». Доброжелательный человек. Качества доброжелательного человека. Поведение людей. Ребята в классе. Добрые ребята. Качества добрых ребят. Чистое сердце. Качества детей и взрослых. Плохие качества. Отличия качеств. Плохие и хорошие качества людей. Темные и светлые качества людей.

Люди отличаются друг от друга своими качествами»

Качества людей. Разные качества людей.

- уметь составлять рассказы и сказочные истории по картинкам;

- знать правила вежливости при разговоре;

- уметь объяснять, почему их следует соблюдать;

- уметь сравнивать виды эмоций и применять в жизни

Ориентируются на содержательныемоменты школьной действительности

***П***.Делают выводы в результате совместной работы в группе

***К***. Учатся грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге

***Р***.Самостоятельно оценивают правильность выполнения действия и вносят коррективы

**Раздел 3. Какой Я- Какой Ты? (11 часов).**

Мои качества. Я среди других людей. Внутренний мир второклассника. Трудности в школе. Трудности дома. Трудности на улице. Трудности в школе. Трудности на уроках. Трудности на переменах. Общение с родителями. Трудности в общении.

«Какой Я?»

Мои качества.

-уметь анализировать свои чувства и чувства других людей

- моделировать ситуации жизни с различными видами чувств

- уметь моделировать свое поведение в зависимости от конфликтной ситуации

Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии

***П***.Усваивают разные способы запоминания информации

***К***.Осознают необходимость признания и уважения особенностей других людей

***Р*.**Определяют и объясняют своё отношение к правилам и нормам человеческого общения

**Результаты освоения внеурочной деятельности**

К результатам освоения относятся ***психологические знания*** (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), ***психологические умения***(чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), ***навыки*** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),*опыт* *творческой самодеятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения* к психологической реальности и действительности в целом.

**Ученик научится/ получит возможность:**

* - получить полное представление о своих индивидуальных особенностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках;
* - выполнять творческие задания;
* - научится сдерживать свои эмоции;
* - способствовать  сотрудничеству в играх и учебе;
* -уметь договариваться, уступать друг другу;
* -распределять задания без помощи взрослых;
* - научиться пользоваться не только вербальными, но и невербальными способами передачи информации;
* - владеть информацией о вредных привычках.

Изучение психологии во 2 классе направлено на ***достижение следующих целей***:

формирование активного освоения учебной деятельности, оценивание причин своих достижение и неудач, т.е. развитие познавательной рефлексии;

* воспитание ответственного и избирательного отношения к информации; развитие

познавательных, интеллектуальных и творческих способностей учащихся;

* развитие воли младшего школьника, умение сдерживать свои непосредственные импульсы, учитывать желания других людей;
* развитие произвольных памяти и внимания, развитие навыков самостоятельной учебной деятельности школьников.

**Универсально - учебные действия (УУД):**

*Регулятивные УУД:*

* 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

*Познавательные УУД:*

* 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 ситуации
* усваивать разные способы запоминания информации

*Коммуникативные УУД:*

* учиться позитивно проявлять себя в общении
* учиться договариваться и приходить к общему решению
* учиться понимать эмоции и поступки других людей
* овладевать способами позитивного разрешения конфликтов