Тематическое планирование внеурочной деятельности.

«Мир внутри меня»

педагог-психолог:

Бабаева В.Н.

Владикавказ 2017 г.

**Пояснительная записка.**

Кружковая работа направлена на повышение самооценки детей, сплочению детского коллектива, снижению конфликтности, развитию у детей энпатии, творческих способностей, воображения самооценки и взаимооценки, наблюдательности, воспитание основ нравственности, профилактике и психокоррекции агрессивности, конфликтности, замкнутости и тревожности.

Для ребенка пойти в школу - тоже самое, что для взрослого эмигрировать. Вместо несложных детсадовских заданий к нему теперь постоянно предъявляются серьезные требования.

Школа, кружки, секции - в результате у ребенка фактически не остается времени на то, чтобы просто расслабиться, пообщаться с друзьями, поиграть, просто побыть самим собой.

Программа психологического кружка «Мир внутри меня» направлена на сохранение психологического здоровья детей.

Кружок создан для учащихся начальной школы. Ребята в игре развивают познавательные способности, навыки общения, сотрудничества, решения нестандартных задач, обсуждают сложные взаимоотношения со сверстниками, взрослыми и совместно вырабатывают возможные варианты решения проблемы.

**Цель:**

Помочь детям лучше узнать себя, свои сильные и слабые стороны, развить чувство собственного достоинства, наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность. Создание устойчивых представлений ребят друг о друге, о том, как они выглядят в глазах других и своих собственных.

**Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей, пробудить у них интерес к внутреннему миру человека.
2. Обучить детей умению находить достоинства в самих себе и других людях, повышение самоуважения детей.
3. Обучить детей пониманию взаимосвязи между поступками людей и жизненным опытом, умению осознавать последствия своих поступков и поступков других людей.
4. Обучить детей поиску внутренних ресурсов для разрешения конфликтных ситуаций.

**Содержание программы.**

**Первый класс.**

Основная задача – первичное осознание позиции школьника, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учиться 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 психологиче6ских занятиях значительное место отводиться заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

В групповые занятия должны включаться игровые и двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия. Поэтому главной задачей занятий становиться содействие развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Предлагаемая программа психологических занятий уделяет 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.

Для первоклассников самой значимой фигурой становиться учитель. Его похвала или порицание часто более важны, чем тот же отзыв, полученный от родителей. Детям кажется, что они занимают центральное место в жизни педагога, что все его беды и радости связаны только со школой и с ними. Поэтому полезно включать в занятия задания, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и чтение книг, к примеру, или общение с собственными детьми. Это поможет учащимся справиться с возможным страхом перед учителем.

Другая важная задача в работе с первоклассниками – установление атмосферы дружелюбия.

**Тематическое планирование 1 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема, цель | Занятия (тема). | Кол-во часов |
| 1 | **Я – школьник**.  *Цели*:  - содействовать осознанию позиции школьника;  - способствовать формированию дружеских отношений в классе;  - развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях. | 1 Знакомство. Я умею управлять собой. |  |
| 2-3. Я умею преодолевать трудности |  |
| 4. Я умею слушать других. |  |
| 5. Я умею учиться у ошибки.. |  |
| 6-7 Я умею быть доброжелательным. |  |
| 8. Я доброжелательный. |  |
| 9.Я умею быть ласковым. |  |
| 10-11. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе другими. |  |
| 12.Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого. |  |
| 13-14.Я учусь решать конфликты |  |
| 15.Я умею решать конфликты |  |
| 2. | **Мои чувства**.  Цели:  - рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева;  -обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей;  - помочь детям осознать относительность оценки чувств;  - способствовать снижению уровня страхов. | 16-17. Радость. Что такое мимика. |  |
| 18. Радость. Как ее доставить другому человеку. |  |
| 19-20. Жесты. |  |
| 21. Радость можно передать прикосновением. |  |
| 22. Радость можно подарить взглядом. |  |
| 23. Грусть. |  |
| 24. Страх. |  |
| 25. Страх, его относительность. |  |
| 26-27 Как справиться со страхом. |  |
| 28. Страх и как его преодолеть. |  |
| 29.Гнев. С какими чувствами он дружит? |  |
| 30. Может ли гнев принести пользу? |  |
| 31. Обида. |  |
| 32-33. Разные чувства. |  |
| 34. Итоговое. |  |

**Второй класс.**

Второклассник начинает учиться в совершенно ином настроении, нежели год назад. Он уже привык к своему новому статусу, к школьным обязанностям, у него сформировался образ хорошего ученика.

В течение второго учебного года дети должны получить довольно полное представление о своих индивидуальных способностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках.

Во втором классе происходит активное освоение учебной деятельности. Ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлексию. По-прежнему сохраняется острое желание быть успешным в учебе, «быть хорошим, любимым», у некоторых детей появляется тенденция к снижению самооценки. Она может закрепляться, если ребенок считает, что родителей сильно огорчают его неуспешность. Поэтому особое значение приобретает тема «Качества», в процессе освоения которой учащиеся получают возможность исследовать себя, узнают, что все люди имеют те или иные недостатки.

Вследствие развития умения действовать по образцу у некоторых детей снижаются творческие способности, исчезает стремление фантазировать. Чтобы предотвратить это, в занятия включено много творческих заданий.

Основное внимание второклассников начинает постепенно смещаться с учебной деятельности на отношения, которые в ней проявляются: с педагогами, родителями, сверстниками. Поэтому на занятиях большое внимание уделяется именно формированию взаимоотношений, основанных на любви, сердечности и возможности не только принимать что-либо от людей, но и отдавать им. По сути, это первые шаги на пути взросления, который характеризуется наличием гармонии в стремлении принимать и отдавать.

**Тематическое планирование 2 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема (цели) | Занятие (тема) | Кол-во часов |
| 1 | **Вспомним чувства.**  Цель- актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека. | 1 Мы рады встрече. |  |
| 2-3. Понимаем чувства другого. |  |
| 4-6. Мы испытываем разные чувства. |  |
| 2 | **Чем люди отличаются друг от друга?**  -Цели:ознакомить детей с понятием «качества людей»,  -помочь исследовать свои качества, изучить свои особенности | 7-8. Люди отличаются друг от друга своими качествами. |  |
| 9-10. Хорошие качества людей. |  |
| 11 Самое важное хорошее качество. |  |
| 12. Кто такой сердечный человек. |  |
| 13. Кто такой доброжелательный человек |  |
| 14-15.Трудно ли быть доброжелательным человеком. |  |
| 16. «Я желаю добра ребятам в классе» |  |
| 17. Чистое сердце. |  |
| 18. Какие качества нам нравятся друг в друге. |  |
| 19-20. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся. |  |
| 21-22. Каждый человек уникален |  |
| 3 | **Какой Я – Какой Ты?**  Цели:  - помочь детям осознать наличие у них разнообразных положительных качеств;  - учить детей находить положительные качества во всех людях. | 23-24. Какой Я? |  |
| 25-26. Какой Ты? Учимся договариваться. |  |
| 27-28. Трудности второклассника в школе, дома, на улице. |  |
| 29-31. Школьные трудности. |  |
| 32-33. Домашние трудности. |  |
| 34. Итоговое занятие. |  |