МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кузбасса
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №2"
МБОУ «СОШ № 2» г. Новокузнецка

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "СОШ №2"
_____ И.П. Саввин
Приказ № 241
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Я познаю школу»

1 класс

Новокузнецк 2023

Оглавление

Пояснительная записка 3
Содержание программы 5
Общая структура занятия: 9
Календарно – тематическое планирование 12

Пояснительная записка

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. Программа занятий кружка «Гармония» 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.

Главный акцент в программе ставится на развитие эмоционального интеллекта ребенка, который включает в себя чувства, потребности, переживания и пристрастия, - то есть субъективный мир человеческой души. Программа формулирует жизненные задачи возраста, знакомит с ними детей и родителей, предлагает обсудить ценности и принципы, лежащие в основе выбора «правильного» способа решения той или иной задачи и предполагает наиболее адекватные способы решения. В рамках программы происходит решение не столько познавательных, сколько личностных задач младших школьников.

Чувства и эмоции ребенка ставятся на первый план, в ходе прохождения данной программы формируются навыки общения, умения понимать и распознавать свои чувства. На основе теории жизненных задач детей строится содержание кружка, постепенно дети знакомятся с необходимой информацией, которая им поможет в последствие в решении жизненных реальных ситуаций.

В течение первого класса осваиваются следующие темы:

«Я – особенный» - главная цель данного раздела, дать почувствовать каждому ребенку поддерживающие, одобряющее, понимающие отношение к себе, ознакомить детей с понятиями поддержки и самоподдержки.

«”Нравится – не нравится” каждый день» - дают возможность детям подумать о своем отношении к тому, с чем они сталкиваются в жизни.

«Дружба» - посвящена двум базовым человеческим способностям: умению устанавливать отношения с людьми и умению эти отношения сохранять.

«Я и другой. Мир начинается с меня» - знакомит детей с темой толерантности, принятию других людей.

Содержание программы

Часть 1. Я поступил в первый класс. (8 часов)

Давайте познакомимся. Правила школьной жизни. Для чего дети ходят в школу. Мой класс. Учимся работать дружно. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».

Часть 2. Мой эмоциональный мир. Я и другие.(25 часов)

Тема «Я - особенный»

Для того, чтобы каждый ребенок имел гарантии безопасности. Правила не позволяют детям даже нечаянно обижать друг друга.

Чувства. Чувства являются той частью нас, которая помогает понять самих себя и других людей. Плохих чувств не бывает. Чувства живут в теле, и по телесным признакам их можно опознать. Тайные имена чувств – их названия. У каждого чувства разные. И живут в разных местах тела, поэтому важно хорошо познакомиться и подружиться со своими собственными чувствами, а не чувствами вообще.

Разговор о чувствах. Делиться чувствами нормально и даже необходимо, потому что не все люди могут догадаться о твоих переживаниях «по глазам».

Чувства другого. Важно обращать внимание на то, какие чувства сейчас испытывает твой знакомый или товарищ. Это несложно угадать, если внимательно посмотреть на его лицо, глаза, положение тела, послушать тон его голоса и слова, которые он говорит. Доверившись своей интуиции, можно точно определить, что же чувствует другой.

Можно интересоваться чувствами другого. Вопрос о моих чувствах никогда меня не обидит, и наоборот, игнорирование эмоций воспринимается как обидное равнодушие.

Ценность и неповторимость меня самого. Важнейшее для формирования уверенности переживание обеспечивается, прежде всего, реакциями ведущего, принимающими и позитивными. Дополнительно

организуется специальная процедура – создание коллажа «Кто я?», в ходе которой ребенок размышляет о себе позитивно, материализует свои мечты, увлечения, способности и пристрастия.

Ценность и неповторимость другого. Условием для того, чтобы это переживание стало возможным, является соблюдение предыдущего. Я – особенный, но и каждый ребенок в группе – тоже особенный.

Поддерживать и принимать других – нормально. Это также приятно, как и получить поддержку.

Тема «“Нравиться – не нравится” каждый день»

Что в моей жизни мне нравится делать? «Нравится» - это всегда предпочтение. Осознание своих предпочтений улучшает качество жизни, даже разговор на эту тему на уроке делает его атмосферу радостной и праздничной.

Ценности и время. Понимание того факта, что между ценностями (привязанностями, тем, что нравится) и временем существует связь. Вообще желание тратить время на что-то – индикатор «нравится».

Мое время. Время может подчиняться нам или нет. Отношения со временем могут быть разными, иногда его не хватает из-за неорганизованности. Поэтому важно чувствовать свое внутреннее время и соизмерять его с временем эталонным. Мы переживаем сам факт различной субъективной «наполненности» времени.

«Нравится» и «надо». Важно не только заботиться о том, что мне нравится в моей жизни (научить детей находить время на «нравится» каждый день), но и определять, что мне нравится в том, что делать необходимо.

Встреча с людьми может сделать обязательную деятельность приятной и ценной. Всегда остается возможность улучшить что-то за счет того, что в это время происходит между нами. Понимание этого достигается с помощью процедуры «Олицетворенные часы».

Переживание волнениями радости ожидания встречи, и через этот опыт – понимание значения пунктуальности, обязательности (например, необходимости вовремя приходить в школу).

«Разрешение» на гнев как нормальную реакцию на то, что не нравится. Гнев – чувство, следовательно, оно нормально. Желание убить кого-то – еще не преступление. Между чувством гнева и агрессивным поведением существует большое различие. Признавая свое чувство («Да, я сейчас в ярости!!!»), человек ставит барьер между ним и агрессивным поступком.

«Примеривание на себя» различных способов совладания с гневом без агрессии в адрес окружающих. Реальные «вещественные» инструменты совладания с собственным гневом – важный аспект формирования произвольности и саморегуляции. Но еще более важно, что дети сами их изготавливают, следовательно, могут тиражировать эти конструктивные технологии, предлагать их другим детям, например, в качестве подарка.

Тема «Дружба»

Ценность дружбы и друзей, наполняющая жизнь радостью. Дети осознают, что друзьями могут быть и взрослые, и сверстники, и животные, и игрушки, а также кто-то, кого они придумали сами.

«Побыть одному» и «быть одиноким» - разные вещи. Важно иметь право побыть одному, в этом состоянии много хорошего. Когда мы чувствуем себя одинокими, мы можем завести новых друзей.

Конкретные способы завести друзей «отыгрываются» и обсуждаются через отработку ряда навыков. ЧП в дружеских отношениях, или что мешает дружбе. Набор нештатных ситуаций довольно невелик. Жадность, неопрятность, обидчивость, неделикатность очень мешают дружбе. Проживание ситуаций, в которых ребенок оказался задетой стороной, помогает ему выбирать более конструктивные способы поведения в дружбе.

Особое внимание уделяется тому, как вести себя в этих ситуациях.

Просим прощения. От обычного извинения до Прощенного Воскресенья – таков диапазон тем внутри разговора о готовности и умении

принимать на себя ответственность за ошибку. Незабываемый опыт примирения проживают дети на занятии по этой теме.

Предложение помощи – отнюдь не простая тема. Есть немало подводных камней, незнание которых приводит к тому, что «как-то больше не хочется выступать в роли помощника». Как помогать правильно, - вот что обсуждается на занятии по этой теме. Как принимать помощь? Принимать ли ее вообще? Выражение благодарности в ответ на предложение помощи – также глубокая тема, с которой происходит первое поверхностное знакомство.

Дарение подарков как проявление уважения к неповторимости твоего друга. Тема заключительная, интегрирующая «навыки дружбы».

Тема «Я и другие. Мир начинается с меня»

Проживание собственного уникального опыта встречи с другими (человеком или явлением) не похожим на меня, неожиданным, новым. Эта процедура инициируется с помощью технологии критического мышления (работа со специально подобранными текстами).

Что у людей общего? Каковы те опоры, на которых строится общность между людьми? Разговор о «нравится» (кухни разных народов, верования, схожие представления о добре, любовь к детям). Чувства – вот то, что есть у всех нас. Каждый из присутствующих чем-то уникален, вместе с тем люди не похожи внешне, похожи тем, что способны чувствовать: страдать, радоваться, надеяться.

Миротворчество – это важная для всего мира деятельность. История толерантности, или миротворчества так же длинна, как и история войн и нетерпимости. Во все времена у всех народов существовали символы мира. Сакрализация темы и усилий по ее освоению как бы поднимает проблему на соответствующий ей высокий общечеловеческий уровень. Толерантность – это уважение к другому, не такому, как я. Предпосылкой для уважительного отношения к другому является уважение к себе, своим особенностям и ценностям.

Общая структура занятия:

1 часть: "Разминка", в которую включены упражнения для профилактики нарушений зрения, дыхательные упражнения, настрой на предстоящую деятельность.

2 часть: "Основная", в которую включены упражнения и задания, направленные на коррекцию и развитие психоэмоциональной и познавательной сферы (внимание, мышление, воображение, память, саморегуляции), состоящих из системы тренировочных упражнений, специальных заданий, дидактических и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, загадки, игры, ребусы, кроссворды.

3 часть: "Заключительная", в которой подводятся итоги занятия, проводится "рефлексия". Оценка выполнения заданий самим учащимся и педагогом-психологом.

Формы контроля: Домашнее задание учащимся не задаются.

Ожидаемые результаты:

- улучшение психологической и социальной комфортности в классном коллективе, адаптация в социуме;

- развитие регуляторного и познавательного компонентов деятельности;

- укрепление психологического здоровья школьников

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно *оценить* как хорошие или плохие.

Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные простые поступки можно оценить как хорошие или плохие.

Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).

В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

***Регулятивные УУД*:**

Учиться совместно с учителем обнаруживать и *формулировать проблему* .

Высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки.

Работая по предложенному плану, *использовать* необходимые средства (простейшие приборы и инструменты).

Познавательные УУД:

Ориентироваться в своей системе знаний: *понимать*, что нужна дополнительная информация (знания) для решения задачи в один шаг.

Делать предварительный *отбор* источников информации для решения учебной задачи.

Добывать новые знания: *находить* необходимую информацию в предложенных учителем словарях и энциклопедиях

Добывать новые знания: *извлекать* информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).

Перерабатывать полученную информацию: *наблюдать* и *делать* самостоятельные *выводы*.

Коммуникативные УУД:

Донести свою позицию до других: *оформлять* свою мысль в устной и письменной речи

Слушать и *понимать* речь других.

Вступать в беседу.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Список средств.

1. Канцелярские товары.

2. Наглядные пособия, конспекты занятий.

3.Мультимедийное оборудование (персональный компьютер)

Календарно – тематическое планирование

№	Темы занятий		Кол - во часов
	5		
1		Здравствуйте, это я!	1
2		Ура, я школьник!	1
3		«Школьные правила».	1
4		Зачем нужно ходить в школу?	1
5		Мой друг школьный портфель.	1
6		Узнай меня поближе.	1
7		Учимся работать вместе.	1
8		Наш класс – это все мы!	1
9		Что такое чувства?	1
10		Разговор о чувствах	1
11		Делимся чувствами (продолжение)	1
12		Можно интересоваться чувствами другого	1
13		Я - особенный	1
14		Что мне нравится	1
15		Какое бывает время	1
16		Время – пространство для встреч	1
17		Ценности	1
18		Что мне не нравится	1
19		Нравится – не нравится	1
20		Такие разные друзья	1
21		Знакомство	1
22		Что мешает дружбе?	1
23		Просим прощения	1
24		Помогаем сами и принимаем помощь	1
25		Я – член команды	1
26		Я и другой, не похожий на меня	1

27		Другой – не значит плохой	1
28		Мы похожи!	1
29		Мы - миротворцы	1
30		Мы разные – и это здорово!	1
31		Что такое ответственность	1
32		«Могу» и «Делаю»	1
33		Я в ответе за свой выбор	1
34		Подведение итогов	1
Итого			34