

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Сыктывкара
(МАОУ «СОШ №22» г. Сыктывкара)
«22 №-а шӧр школа»
Сыктывкарса муниципальной асьюралана велӧдан учреждение
(«22 №-а ШШ МАВУ»)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол
№ 1 от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ В.А.Елагина
Приказ № 307 от 01.09. 2018 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АЗБУКА»
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(срок реализации – 4 года)**

Направленность:
Социально-гуманитарная
Для учащихся 7-11 лет

Составитель:
Педагог-психолог
Шаповалова О.П.

Сыктывкар

2018 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса «Психологическая азбука» для учащихся 1,2,3,4 -х классов разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 в редакции приказа от 31.12.2015г. № 1577;

На основании:

- Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ №22»г. Сыктывкара.

Направленность программы: социально-педагогическая

Программа рекомендована для учащихся 1-4-х классов.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО), утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (в редакции приказа от 26.11.2011 № 1241) и введенный 1 сентября 2011 года для всех поступающих в первый класс, определил новую цель образования: воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного гражданина России. Согласно поставленной цели ФГОС НОО, **цель данной программы** – развитие личности ребенка, формирование его самосознания и рефлексивных способностей в пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями психологической безопасности.

Задачи курса:

- Формирование развитие и коррекция коммуникативных навыков;
- Формирование класса как группы. Коррекция внутригрупповых отношений. Профилактика конфликтных ситуаций;
- Профилактика утомляемости и истощаемости;
- Развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы;
- Формирование навыков самоконтроля, самооценки, рефлексии;
- Развивать интерес к нормам и правилам школьной жизни;
- Развитие творческого воображения;
- Способствовать формированию школьной мотивации и внутренней мотивационной позиции по отношению к школьному обучению;
- Профилактика (предупреждение) дезадаптации учащихся к школьному обучению.

Программа рассчитана на четыре года обучения. Возможна работа со всем классом, но желательно, чтобы количество учеников в группе не превышало 14-15 человек (полкласса).

Продолжительность занятия 35-40 минут. Курс занятий для первого класса запланировано 33 часа, для второго, третьего, четвертого классов – 34 часа. Занятие проводится один час в неделю.

Результаты освоения курса:

Метапредметными результатами изучения курса программы является формирование универсальных учебных действий (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

Личностные результаты:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, при поддержке других участников группы и педагога, делать выбор, как поступить, опираясь на этические нормы;
- учиться выражать свои мысли, аргументировать;
- уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков;
- сотрудничать с учителем и сверстниками в разных ситуациях.

Тематическое планирование с указанием основных разделов, их содержанием, тем и количества часов на их реализацию.

1 класс

№	Раздел/тема	Количество часов (Каждое занятие включает в себя теорию и практику)	Содержание занятий
	<u>Вводное занятие</u> <u>«Знакомство».</u>		
1	Вводное занятие «Знакомство».	1	
	<u>«Я теперь первоклассник»</u>		
2	Кто я? Какой я? Самопознание.	1	Особенности мира психологии. Осознание позиции школьника. Формирование дружеских отношений в классе. Развитие уверенности в себе и своих учебных возможностях.
3	Я теперь первоклассник!	1	
4	Знакомство с социальными нормами. Школьные правила	1	
5	Моя жизнь в школе	1	
6	Мои мечты о школе	1	
	<u>«Учебно – игровые занятия»</u>		
7	Занятия по развитию памяти	3	Развитие интеллектуальных способностей, памяти, воображения, мышления, внимания. Так же занятия направлены на развитие способности анализировать, систематизировать и обобщать
8	Занятия по развитию интеллектуальных способностей	3	
9	Занятия по развитию мышления и речевых навыков	2	
10	Занятия по развитию внимания	3	
	<u>«Мир эмоций»</u>		
11	Что такое общение. Мир эмоций	1	Знакомство с понятиями: радости, грусти, гнева, страха, обиды.
12	Языки общения – мимика и	1	

	жесты		Обучение распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей. Снижение уровня страхов. Осознание детьми относительности оценки чувств.
13	Город страха. Наши страхи.	1	
14	Побеждаем наши страхи	1	
15	Учимся выражать обиду	1	
16	Камень гнева	1	
17	Какой я и какие другие	1	
18	Умение договориться	1	
19	Сундучок хороших качеств	1	
	«Наши качества»		
20	«Тёмный» и «Светлый» лучик в каждом из нас	1	Изучение особенностей процесса адаптации учащихся, на развитие поведенческих особенностей, навыков коммуникативного общения.
21	Умение разглядеть светлое в каждом	1	
	«Психологические игры»		
22	Психологические игры по снятию утомляемости и тревожности	2	Развитие межличностной сферы учащихся
23	Психологические игры по развитию коммуникативных способностей	2	
	«Я - Ученик!»		
24	Итоговое занятие «Я - ученик!»	1	Применение игровых приёмов, учащиеся знакомятся с понятием «характер», учатся управлять своим эмоциональным состоянием.
Итого занятий по курсу: 24 Часов: 33			

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов		Содержание
		теория	практика	
Раздел «Чем люди отличаются друг от друга».		9		
1	Введение в мир психологии. Чем люди отличаются друг от друга?	1		Мы рады встрече
2	Чем люди отличаются друг от друга?	1		<p>Эмоциональное приветствие друг друга. Игры «Вспомним чувства, Чувства - воспоминания». Рисунок «Радости».</p> <p>Активное общение, обсуждение темы урока, Эмоциональное приветствие друг – друга, рисунок на тему «Радость». Актуализация у детей знания об эмоциональной сфере человека.</p>
3	Хорошие качества людей	1		Развитие способности эмоционально откликаться на чувства другого.
4	Самое важное хорошее качество		1	<p>Я умею слушать других. Игра «Я умею справляться с трудностями».Беседа «Что значит слушать другого?» Слушание, обсуждение, участие в игровых упражнениях, выполнение творческого задания</p>
5	Кто такой доброжелательный человек	0,5	0,5	<p>Мы испытываем разные чувства. Беседа, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой. Направление работы учащихся на самопознание. Сочини рассказ из предложенных 4 – х чувств. Работа со сказкой «Сказка о мальчике, который боялся темноты». Слушание, анализ, сочинение рассказа, фантазирование, участие в игровых ситуациях. Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека. Развитие способности эмоционально откликаться на чувства другого.</p>
6	Какие качества нам нравятся друг в друге	1		<p>Разнообразие чувств. Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой. Направление работы учащихся на самопознание.</p>

				<p>Слушание, анализ, сочинение рассказа, фантазирование, участие в игровых ситуациях.</p> <p>Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.</p> <p>Развитие способности эмоционально откликаться на чувства другого.</p>
7	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся		1	<p>Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.</p> <p>Развитие способности эмоционально откликаться на чувства другого.</p>
8	В каждом человеке есть светлые и темные качества	1		
9	Какой Я?		1	
Раздел «Могу и делаю»		15		
10	Какое бывает время	1		<p>Развитие желания исследовать и развивать свои качества и способности.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>
11	Могу и делаю	1		
12	Зачем нужна ответственность?	1		<p>Закрепление познаний о человеческих качествах. Игры «Прояви себя в ситуации...», «В чем твоя сила?».</p> <p>Слушание, обсуждение темы урока, высказывание своего мнения, участие в игровых ситуациях.</p> <p>Расширение представлений детей о понятии «Качества людей».</p> <p>Углубленное осознание своих качеств и особенностей.</p>
13	Ответственность: шаг за шагом	1		
14	Ответственность в школе	1		
15	Я в ответе за свой выбор	1		
16	Трудности в школе, дома, на улице		1	<p>Мы испытываем разные чувства. Беседа, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.</p> <p>Направление работы учащихся на самопознание. Слушание, анализ, сочинение рассказа, фантазирование, участие в игровых ситуациях.</p> <p>Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.</p> <p>Развитие способности эмоционально откликаться на чувства другого.</p>
17	Школьные трудности	1		
18	Моя «учебная сила».	0,5	0,5	
19	Я умею управлять собой		1	<p>Люди отличаются друг от друга своими качествами</p> <p>Слушание, обсуждение темы урока, высказывание своего мнения, участие в игровых ситуациях, работа со сказкой «Пятерка и доброе сердце».</p>
20	Я умею слушать других.		1	
21	Я умею учиться у ошибки	1		
22	Я умею делать задание вместе с другими		1	

				Расширение представлений детей о понятии «Качества людей». Углубленное осознание своих качеств и особенностей.
23	Я умею слышать мнение другого		1	Беседа на тему «Как я справляюсь со своими трудностями?». Познакомить детей со способами снятия эмоционального напряжения. Упражнение «Мешочек крика», «Напиши и порви» Рассуждают, анализируют, участвуют в релаксационных и психотерапевтических упражнениях определяют и описывают различные чувства через игровые роли Развитие способности самоконтроля, самоанализа, повышение психологической компетентности.
24	Как мы изменили мир вокруг		1	
Раздел «Мои чувства»		10		
25	Мы испытываем разные чувства? Какие бывают чувства.	1		Как справиться со школьными трудностями? (практикум) Беседа, релаксационные игры, подвижные, словесные, тренинговые упражнения. Обучение навыком самоконтроля, снятия эмоционального и психофизического напряжения. Рассуждают, анализируют, участвуют в релаксационных и психотерапевтических упражнениях, определяют и описывают различные чувства через игровые роли Развитие способности самоконтроля, самоанализа, умения адекватно реагировать и справляться с возникающими трудностями.
26	Радость. Как ее доставить другому человеку?		1	
27	Грусть.	1		
28	Страх.	1		
29	Страх и как его преодолеть.		1	
30	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1		
31	Может ли гнев принести пользу?	0.5	0,5	Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства. Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения,
32	Обида.	1		
33	Просим прощения		1	

				эмоции и чувства, осознавать их, понимать и контролировать свои эмоциональные состояния.
34	Итоговое занятие.		1	<p>Как я справляюсь с домашними трудностями?</p> <p>Беседа, релаксационные игры, подвижные, словесные, тренинговые упражнения.</p> <p>Беседа на тему «Как я справляюсь с домашними трудностями?» Игры «Выполни задание...», «Как это сделать?» Работа со сказкой «Про домашнюю работу».</p> <p>Обсуждают, анализируют, высказывают свое мнение, фантазируют, находят способы решения возникших проблем, участвуют в игровых ситуациях.</p> <p>Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их, понимать и контролировать свои эмоциональные состояния.</p>
Итого	34	19,5	14,5	

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов		Содержание	
		теория	практика		
Раздел «По дороге в страну Общения».		7			
1	Мы снова вместе!	1		Актуализация имеющихся у детей психологических знаний. Показать значение психологических сведений для школьной и повседневной жизни. Способствовать развитию у детей навыков коллективного сотрудничества.	
2	Эмоции лета		1	Научить детей выражать свои чувства и впечатления с помощью слов, невербальных и изобразительных средств. Содействовать умению слушать. Создать мотивацию на совместную работу.	
3	Мои изменения		1	Помочь детям осознать качества своего характера и личностные изменения, происшедшие за лето. Способствовать развитию навыков коллективного сотрудничества.	
4	Дорога в страну общения	1		Мотивировать на необходимость изучения психологии общения в школе. Осмысление трудностей общения между людьми. Создание условий для обращения учащихся к своему опыту общения на модели игровой ситуации. Помочь в осознании особенностей своего общения с другими людьми.	
5	Помощники в пути	1			
6	Общение – что это?		1		
7	Я или Мы?		1		
Раздел «В стране Общения»		15			
8	Какой Я?		1		Помочь детям исследовать свои качества, изучить свои особенности.
9	Общение без ссор		1		Развитие умения договариваться друг с другом.
10	Живем без конфликтов		1	Развитие навыков бесконфликтного общения. Дать представление о различных формах поведения при конфликта. Познакомить детей с некоторыми стратегиями разрешения конфликта.	
11	Какие мы в общении?	1		Актуализация проблемы умения понимать друг друга	
12	Важные качества общения	1		Показать значение внимательности, соблюдения норм в отношениях между людьми.	

13	«Я слушаю»	1		Мотивировать учащихся на овладение одним из важнейших умений в общении — умением слушать. Помочь разобраться в содержании умения слушать.
14	Слушать или слышать?		1	Помочь разобраться в различении понятий “слушать” и “слышать”. Способствовать рефлексии детьми позиций говорящего и слушающего. Развивать у детей навыки активного слушателя.
15	Вопрос - помощник		1	Развивать умение формулировать вопросы.
16	Активный слушатель		1	Развивать у детей навыки активного слушателя: умение задавать уточняющие вопросы, выражать поддержку и понимание говорящему.
17	Разговор без слов	1		Познакомиться с неречевыми средствами общения; развивать умение передавать информацию без слов.
18 - 19	Разговор без слов		2	Развивать эффективное неречевое общение; создать условия для проявления партнерских отношений в групповых заданиях.
20	Культура в общении	1		Объяснить детям значение правильной, культурной речи в общении; развивать навыки культурной речи.
21 - 22	Спорим правильно	1	1	Создать условия для проявления качеств, важных для общения. Раскрыть содержание умений спорить и дискутировать. Тренировать умение убеждать, аргументировано спорить.
Раздел «Жители страны Общения»		12		
23	Те, кто рядом	1		Способствовать формированию у девочек и мальчиков позитивных установок по отношению друг к другу в ходе общения.
24	Мои родители	1		Помочь детям осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями. Обучить детей способам разрешения конфликтов с родителями.
25	Мой учитель	1		Предоставить учащимся возможность отреагировать свои чувства в отношении учителя. Помочь детям принять учителя таким каким он есть.
26	Мои друзья	1		Помочь детям осознать качества настоящего друга. Подвести учащихся к сознанию собственного умения

				дружить.
27	Я слышу и слушаю	1		Развивать способность быть внимательным к чувствам другого человека.
28	Неизвестное в стране Общениа	1		Мотивировать учащихся на общение во время совместного поиска новой информации.
29	Эмоции общения	1		Работать над расширением эмоционального словаря ребят. Развивать умение осознавать собственные чувства и переживания в различных ситуациях.
30	«НЕТ» конфликтам		1	Развивать умение анализировать свои действия и поступки других людей; дать представление о различных формах поведения при конфликтах; познакомить детей с некоторыми стратегиями разрешения конфликта.
31 - 32	Ты=Я		2	Обсуждение проблемы понимания человека человеком. Развитие у детей понимания и чувствования друг друга.
33	Еще немного об эмоциях		1	Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.
34	Мы вместе!		1	Развитие позиции безусловного принятия себя и другого человека.
Итого	34	16	18	

№	Раздел/тема	Количество часов		Содержание занятий
		теор	прат	
	Я взрослею!	12		
1	Я — четвероклассник!	1		Работа с психологическим временем личности: осознание прошлого, построение перспективы будущего, целей, средств их достижения
2	Я стал взрослее — новые грани моего «я».	1		
3	Мое детство.	1		
4	Однажды, когда я был маленьким...	1		
5	Встреча с детством.	1	1	
6	Мои изменения.	1	1	
7	Трудности взросления.	1	1	
8	Я рассуждаю, как взрослый!	1		
9	Критерии взрослости.		1	
	Моя самостоятельность.	7		
10	Мои новые возможности.	1		Коррекция страха будущего.
11	Моя ответственность.		1	
12	Я самостоятелен!	1		
13	Сила моего слова.	1	1	
14	Сила моего «Я».	1		
15	Проверка на самостоятельность.		1	
	Мои права и обязанности.	6		
16	Что такое права?	1		Развитие осознания сферы прав и обязанностей.
17	Что такое обязанности?	1		
18	Моя свобода — мои права.	1		
19	Мои обязанности.	1		
20	Билль о правах и обязанностях четвероклассника.	1	1	
	Мое Будущее.	9		
21	Моя будущая жизнь.	1	1	Развитие межличностной сферы учащихся Развитие самостоятельности детей
22	На распутье дорог.	1	1	
23	Я ставлю цели.	1	1	
	Моя мечта.	1	1	
24	Я перехожу в 5-й класс!		1	
Итого занятий по курсу: 24 Часов: 34 (теор. 21 ч.; прат. 13 ч.)				

Список литературы:

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В. , Попова А.Х. Психологическая Азбука. Программа развивающих занятий во 2-ом классе. – 3-е изд. – М.,: Генезис, 2016. – 136с.
2. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе. М.: Просвещение, 1989.
3. Битянова М., Азарова Т., Афанасьева Е., Васильева Н. Работа психолога в начальной школе. М.: Совершенство, 1998.
4. Божович Л.И, Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968.
5. Вачков И.В, Групповые методы в работе школьного психолога. М.: Ось-89, 2002
6. Глазунов Д.А. Психология. 1 класс. Развивающие занятия. Методологическое пособие с электронным приложением/ авт.-сост. Д. Глазунов. –М.:Глобус, 2008
7. Игровые методы в обучении и воспитании (психотехнические упражнения и коррекционные программы). М., 1992.
8. Истратова о.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога начальной школы (2-е изд.)/Серия «Справочники».- Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
9. Никольская И.М., Бардиер Г.Л. Уроки психологии в начальной школе: из опыта работы.-СПб, Рига ПЦ «Эксперимент», 1997.
10. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе.- М.: ТЦ «Сфера», 1999.
11. Самоукина Н.В. Игры, в которые играют. Дубна: «Феникс»,1998.
12. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе(1-4). – 8-е изд. – М.-: Генезис, 2017. – 312с.
13. Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 1999