

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Змиёвский лицей»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 9 от 30.08.2019

УТВЕРЖДАЮ

Директор  С.Н. Нестерова

Приказ № 136 от 30 августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АЗБУКА»

Уровень образования: НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ (1-4 класс)

Направление: ОБЩЕКУЛЬТУРНОЕ

Количество часов: 135

Срок реализации: 4 года

Возраст обучающихся: 6,5-10 лет

пгт. Змиевка
2019 учебный год

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основные результаты

1. Низкий уровень тревожности.
2. Высокая и нормальная самооценка
3. Позитивное отношение к себе и своей личности
4. Хорошо сформированные умения общения со сверстниками и взрослыми, в том числе педагогами
5. Сплочённый классный коллектив обучающихся с положительной мотивацией к обучению
6. Смягчение процесса адаптации к обучению в школе
7. Осознание детьми своих особенностей и возможностей на данном этапе обучения
8. Сформированность основных понятий, связанных с содержанием курса

Основные умения и навыки, которыми должен овладеть школьник за время занятий по программе:

1. Умение осознавать требования учителя и соответствовать им.
2. Умения устанавливать межличностные отношения с педагогами
3. Умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы
4. Умение общения и достойного поведения с одноклассниками
5. Навыки коллективной деятельности

Формы контроля и результативность работы оценивается с помощью:

-Тестирование (групповое или индивидуальное) (тест тревожности Спилберга, ЦТО, ЦТЛ, «Лесенка», социометрия, анкетирование, методики, направленные на исследование уровня сформированности УУД)

-Применение проективных методик диагностики («Школа зверей», «Моя школа», «Мой класс», «Мой портрет» и т.д.)

-Наблюдение за детьми в игровых и учебных ситуациях

Промежуточная аттестация программы «Психологическая азбука: - игра «Королевство Внутреннего мира»

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс (6,5 -7 лет)

Содержание программы нацелено на формирование у детей умений познавать самих себя, раскрывать в себе свою субъективную реальность

Структура программы:

Программа состоит из трёх основных блоков:

1. Блок, ориентированный на личностную сферу (осознание личностных особенностей и оптимизации отношения к себе
2. Блок, ориентированный на деятельность (осознание себя в системе учебной деятельности).
3. Блок, ориентированный на общение (осознание себя в системе отношений с другими людьми – сверстниками и взрослыми)

Раздел 1 (5 часов).

Я теперь школьник (вхождение в новую роль).

Материал этого раздела отбирается с целью помочь детям быстрее войти в непривычный пока для них мир школьной жизни, облегчить процессы адаптации к новым условиям, освоить новую социальную позицию школьника, которая, предоставляя им новые права, накладывает вполне определённые обязанности. Многие дети испытывают серьёзные психологические трудности при вхождении в новый коллектив сверстников ; особенно это характерно для детей, не посещавших детский сад. Используя игровые психологические методики и психотехнические упражнения, учитель создаёт в классе атмосферу доброжелательности и конструктивного взаимодействия, позволяющую детям ослабить внутреннее напряжение, познакомиться друг с другом, подружиться. В процессе обучения ребёнок овладевает умениями общения и взаимодействия на фоне и в процессе учебной деятельности. Знакомится с правилами поведения в школе, осознаёт необходимость следовать определённым нормам взаимоотношений со сверстниками и учителями. Дети начинают понимать важность для эффективной работы умений сдерживать свои импульсивные желания, агрессивность или излишнюю активность. В то же время педагог –психолог объясняет детям, как можно «выплеснуть» избыток энергии без вреда для окружающих и как научиться полноценно отдыхать и восстанавливать силы после учебной деятельности -достаточно сложного и тяжёлого умственного труда.

Раздел 2 (6 часов)

Введение в мир психологии

Этот раздел курса раскрывает перед детьми сначала в сказочной метафорической форме, а затем в конкретной форме реальных проявлений просторы Королевства Внутреннего Мира – психического мира каждого человека. Детям требуется особо разъяснить специфику психического, поскольку многие из них путают внутренний мир личности с совокупностью внутренних органов человека.

Подготовить ребёнка к первоначальным самонаблюдениям и «открытиям» самого себя помогают задания, которые обращают внимание на собственный внутренний мир и деятельность ребёнка, его поступки. Через обучение способам и приемам самоанализа ребёнок приходит к осуществлению попыток ответить на важнейшие философские вопросы «Кто я? Какой я?». Эти ответы носят пока наивный и ограниченный характер, но на этом этапе достаточно того, чтобы ребёнок мог назвать пять-шесть своих самых больших достоинств и три-четыре недостаточно развитых качеств, а также мог сравнить себя с другими по степени сформированности той или иной характеристики.

Очень важно постоянно следить за сохранением у каждого ребёнка позитивного самоотношения и не допускать невротизирующего воздействия самооценивания. Поскольку работа педагога-психолога в рамках этой программы постоянно сопряжена с анализом различных психических проявлений детей, важным аспектом педагогической деятельности является психотерапевтический (в рамках квалификации педагога-психолога). Значительную часть урока должны по-прежнему занимать игровые методики, а также изобразительная деятельность. Изучение собственного внутреннего мира и получение элементарных психологических знаний сопровождаются чтением «психологических» сказок и работой с книгой.

Раздел 3 (7 часов)

Психика и познание мира

Как правило, большинство детей в первом классе достаточно сильно мотивированы на учение. К сожалению, зачастую эта мотивация быстро угасает. Одной из задач программы «Психологическая азбука», реализуемых в этом разделе, является создание условий для развития познавательных интересов. Основой такой работы становится знакомство учащихся с тем, как мы познаём окружающий мир, с помощью каких органов чувств мы воспринимаем действительность, что такое познавательные психические процессы. Разумеется, одно лишь знание о значении и психических функциях ощущений и восприятий, безусловно, являясь мотивирующим фактором, не может оказать определяющее, всеобъемлющее влияние на направленность детских интересов, достаточное для сохранения устойчивых мотивов учения. Лишь через деятельность, через целенаправленное развитие осмысленного отношения к ресурсам человеческой психики, через формирование умений пользоваться этими ресурсами во всех формах и видах познания

окружающего мира будет развиваться мотивационная сфера личности младшего школьника.

Кроме того, на этом этапе работа педагога-психолога должна быть направлена на то, чтобы помочь детям осознать у себя ведущие каналы восприятия информации и ориентировать их на осознанное развитие всей системы восприятия в целях более эффективного познания действительности вокруг нас и лучшего усвоения учебного материала. Этому служат специальные игры и упражнения, через участие в которых ребёнок сможет усвоить умения для самостоятельного применения. Одной из важнейших задач начального периода обучения является формирование произвольности действий ребёнка, поэтому в этом разделе значительную часть занимают работа по развитию произвольного внимания и тренировки свойств внимания.

Раздел 4 (8 часов)

Темперамент и характер

Для того, чтобы в последующем периоде обучения ребёнок мог правильно ставить и конструктивно решать задачи саморазвития, он, осознавая свою уникальность, должен уметь соотносить себя с имеющимися в психологии типологиями и строить свою траекторию развития с опорой на знания о своих индивидуальных психологических особенностях.

Отсюда становится ясным основной способ введения необходимого психологического материала этого раздела и отслеживания его усвоения (в той или иной степени этот способ применяется и во всех других разделах программы): изложение нового содержания учителем завершается формулированием вопросов ученика, обращённых и к себе, и к товарищам, и ко взрослым- «А каков я в этом смысле? К какому типу можно отнести меня? Какие у меня особенности проявления (темперамента, характера)?». Поиск и нахождение ответов на эти вопросы стимулируют в свою очередь потребности в усовершенствовании, развитии своих психологических особенностей. Важно помочь ребёнку формировать удовлетворённость собой, своим поведением, что является одним из механизмов сознательной саморегуляции и развития поведенческой сферы самосознания.

Раздел 5 (6 часов)

Я и мои эмоции

Гармоничное развитие эмоциональной сферы ребёнка является залогом полноценного общего психического развития. Богатые эмоциональные переживания окрашивают жизнь ребёнка в яркие цвета, наполняют полифоническим звучанием даже самые рядовые и обычные события его жизни. Вместе с тем излишняя эмоциональная чувствительность может привести к быстрой утомляемости ребёнка, нервозности. Если ребёнок научится распознавать собственные и чужие эмоции, осознавать их значение

и смысл, это будет очень серьёзным шагом на пути к овладению им своими переживаниями, к выработке навыков произвольности действий и психической саморегуляции.

Наряду с развитием умений разбираться в тонких оттенках чувств и распознавать эмоции очень важно развивать у малыша сдержанность, устойчивость к стрессовым ситуациям, умение справляться с негативными эмоциями. Этому очень способствуют специальные этюды, в которых ребёнок должен сыграть некую роль, «примеривая на себя» те или иные эмоции и обучаясь управлять ими. Большой упор делается на знакомстве с основополагающими сферами личности – эмоционально-волевой и мотивационно-потребностной. Дети впервые делают попытки разбираться в ведущих мотивах своего поведения, в механизмах возникновения потребностей и эмоций.

В работе с детьми педагог-психолог должен заняться тренировкой нужных форм поведения при разыгрывании эмоционально острых ситуаций, проработкой специальных техник изменения собственных состояний, обучением способам «высвобождения» негативных эмоций без вреда для окружающих (через рисование своих чувств, через физические действия, через дыхательные упражнения). Вместе с тем нужно напоминать о том, что стремление только к единственному – «мирному»- способу выражения эмоций при полном исключении всех других способов не всегда бывает оправданным. В жизни встречаются ситуации, когда вполне уместной, а иногда и необходимой оказывается эмоциональная агрессия. Может случиться и так, что в какой-то момент более правильным путём будет «подавление» и сдерживание эмоций. Рецептурный, однозначный метод работы с эмоциональной сферой ребёнка противопоказан. Ведь поведение взрослого человека должно быть гибким, соответствующим обстоятельствам, предугадать все нюансы которых просто невозможно.

Промежуточная аттестация (1 час)

2 класс (8-9 лет)

Программа для второго класса направлена на раскрытие творческого потенциала личности ребёнка, что реализуется через развитие его познавательной деятельности. Одной из важнейших задач начальной школы является формирование базового умения учиться, предполагающего развитие целого комплекса необходимых качеств. В этот комплекс входят:

- умение наблюдать и замечать, воспринимать и понимать смысл учебных задач;
- осознание способов выполнения действий;
- сформированные навыки самоконтроля, самооценки и рефлексии;

- волевые качества, произвольности внимания, памяти, мышления;
- достаточно высокий уровень саморегуляции;
- творческое воображение;
- развитые мыслительные операции – анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстрагирования и классификации.

Работа по развитию всех перечисленных качеств, по формированию мотивационной сферы, способности к эмпатии и осознанию собственных ценностных ориентаций проводится, в том числе и в рамках программы «Психологическая азбука».

Структура программы:

Программа состоит из трёх основных блоков:

1. Блок, ориентированный на личностную сферу (осознание личностных особенностей и оптимизации отношения к себе).
2. Блок, ориентированный на деятельность (осознание себя в системе учебной деятельности).
3. Блок, ориентированный на общение (осознание себя в системе отношений с другими людьми – сверстниками и взрослыми)

Раздел 1 (3 часа)

Введение в мир психологии

Этот раздел курса раскрывает перед детьми сначала в сказочной метафорической форме. А затем в конкретной форме реальных проявлений просторы Королевства Внутреннего Мира – психического мира каждого человека. Подготовить ребёнка к первоначальным самонаблюдениям и «открытия» самого себя помогают задания, которые обращают внимание на собственный внутренний мир и деятельность ребёнка, его поступки. Через обучение способам и приёмам самоанализа ребёнок приходит к осуществлению попыток ответить на важнейшие философские вопросы: «Кто я? Какой я?», «Как я изменился за лето?». Целью первых в учебном году уроков является актуализация имеющихся у детей психологических знаний, и показать значение психологических сведений для школьников в повседневной жизни.

Раздел 2 (4 часа)

Я и мои желания

В этом разделе школьники знакомятся с такими понятиями, как «желание» и «потребности». Показывается разнообразие мотивов, и дети знакомятся с феноменом борьбы мотивов. Выполняя упражнения через

сказку и т.д., второклассники осознают свои мотивы. Дети учатся анализировать собственные мотивы поведения и мотивы других людей.

Раздел 3 (9 часов)

Кладовая памяти

Упражнения данного раздела, как и все другие задания в данной программе предназначены для развития навыков коллективной работы. Кроме того все задания данного раздела помогают осознать значимость психических процессов памяти, внимания, ощущений, эмоций, мышления. Дают возможность ребёнку осознать особенности своей памяти. В ходе выполнения предлагаемых заданий второклассники упорядочивают свои представления о том, что такое память, виды памяти. Получают информацию о том, как развить мнемические способности, знакомятся с некоторыми способами эффективного запоминания и с преимуществами смыслового запоминания и выполняют тренировочные упражнения, развивающие память. Осознание своих слабых и сильных сторон развивает рефлексивные способности детей.

Раздел 4 (9 часов)

Лабиринты мышления

В данном разделе программы второклассники знакомятся с понятием «мышление», мыслительными операциями: анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация. Дети учатся думать сообща. В процессе выполнения заданий у них происходит развитие логического мышления. Актуализируется самооценочная деятельность. Стимулируются проявления креативных способностей, способностей к гибкому, оригинальному мышлению.

Раздел 5 (8 часов)

Как стать талантливым?

В данном разделе второклассники знакомятся с понятиями: воображение и фантазия, способности. Развиваются навыки совместной творческой деятельности, стимулируются проявления креативности у детей, интерес к самопознанию и познавательный интерес к психологии. Повторяется весь пройденный за год материал. Дается домашнее задание.

Промежуточная аттестация (1 час)

3 класс (9-10 лет)

Программа для 3 класса направлена на создание такой ситуации обучения, при которой дети учатся, общаясь, и одновременно учатся общаться. Третьеклассники – это завтрашние подростки. Проблема общения

станет в ближайшее время наиболее актуальной. Общение потеснит учёбу и другие виды деятельности. Пропедевтическая работа поможет сделать возникающий кризис менее болезненным. В рамках программы для 3 класса решаются следующие основные задачи:

1. Развивать навыки рефлексии, способность к самоанализу, умение отвечать за свои поступки
2. Познакомить с элементарными понятиями психологии общения, помочь увидеть их значение в повседневной жизни.
3. Развивать умение осознавать свои психологические особенности, проявляющиеся в общении с другими людьми.
4. Учить пониманию внутреннего мира другого человека через внешние проявления в деятельности и общении.
5. Познакомить с правилами эффективного взаимодействия в общении и простейшими способами разрешения конфликта.
6. Развивать навыки сотрудничества при решении различных проблем в процессе обучения, научить добиваться успеха без соперничества.
7. Развивать самоуважение и уважение к другим людям, формировать навыки эмпатии и сопереживания.
8. Обучить элементарным умениям эмоциональной саморегуляции в общении.

Раздел 1 (4 часа)

Введение в психологию общения

В данном разделе программы особое внимание уделяется пробуждению интереса к психологии общения у третьеклассников, самопознанию, рефлексии. Школьники развивают навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества. Происходит осмысление отношений с одноклассниками, формирование умений действовать согласованно.

Раздел 2 (10 часов)

Психология отношений : Ты –Я-Он/Она-Мы

Третьеклассники знакомятся с качествами, важными для общения, для эффективного взаимодействия. В ходе выполнения заданий происходит понимание разницы между тем. Как воспринимают себя сами учащиеся и как их воспринимают другие, осознаётся отношение к себе. Формируется реалистичная самооценка. Происходит осознание ценности глубоких и тёплых эмоциональных отношений между людьми, развитие навыков взаимодействия, толерантного отношения к другим людям и мнениям. Ряд

заданий направлен на осознание своего отношения к представителям другого пола. Формирование позитивного отношения к другому полу.

Раздел 3 (9 часов)

Сокровища и тайны дружбы

В данном разделе третьеклассники знакомятся с понятием «дружба», развивают навыки совместной деятельности. Развивают навыки взаимодействия и сотрудничества, создание условий для самовыражения в команде, разработки правил доброжелательного и эффективного общения. Осознание важности сходства и различия черт между людьми для общения, развитие умения учитывать мнения других, развитие толерантных отношений. Осмысление ценности дружеских отношений. Развитие умения представлять себя в общении, выражение невербального «я».

Раздел 4 (4 часа)

Поддержка в общении

Знакомство с понятием «комплимент», понимание значимости комплимента для комфортных взаимоотношений, знакомство с формулами комплимента. Развитие стремления к освоению навыков оказания психологической поддержки. Развитие навыков оказания психологической поддержки, осознание и раскрытие в общении собственных достоинств, способностей, достижений, получение опыта самовосприятия.

Раздел 5 (6 часов)

Сочувствие и сопереживание

Задания данного раздела программы ориентированы на осознание роли эмоций в общении. Осознание смены своих эмоций и собственного влияния на эмоции других в ходе общения, расширение эмоционального словаря общения. Также происходит осознание динамики эмоций и влияния других людей на этот процесс, развитие чувствительности к восприятию эмоций, умение выражать свои эмоции. В ходе выполнения упражнений развиваются умения понимать эмоции других, выражать свои эмоции, формируется способность к сопереживанию и сочувствию. На заключительных занятиях происходит обобщение опыта, приобретённого за учебный год и стимулирование интереса к самопознанию и психологии.

Промежуточная аттестация (1 час)

4 класс (9-10 лет)

Программа для 4 класса направлена на создание такой ситуации обучения, при которой дети учатся общаясь, и одновременно учатся общаться. Четвероклассники – это завтрашние подростки. Некоторые по

своим психологическим характеристикам уже могут считаться младшими подростками. Проблема общения становится или уже станет в ближайшее время наиболее актуальной. Общение потеснит учёбу и другие виды деятельности. Пропедевтическая работа поможет сделать возникающий кризис менее болезненным. В рамках программы для 4 класса решаются следующие основные задачи:

1. Развивать навыки рефлексии, способность к самоанализу, умение отвечать за свои поступки.
2. Познакомить с элементарными понятиями психологии общения, помочь увидеть их значение в повседневной жизни.
3. Развивать умение осознавать свои психологические особенности, проявляющиеся в общении с другими людьми
4. Учить пониманию внутреннего мира другого человека через внешние проявления в деятельности и общении
5. Познакомить с правилами эффективного взаимодействия в общении и простейшими способами разрешения конфликта
6. Развивать навыки сотрудничества при решении различных проблем в процессе обучения, научить добиваться успеха без соперничества
7. Развивать самоуважение и уважение к другим людям, формировать навыки эмпатии и сопереживания.
8. Обучить элементарным умениям эмоциональной саморегуляции в общении.

Раздел1 (4 часа)

Приглашение в страну общения

В данном разделе актуализируются материалы из важнейших тем 3 года занятий по программе. Предлагаемые упражнения и задания содействуют развитию рефлексивной позиции в сфере общения, пробуждают интерес к изучению своего внутреннего мира, показывают важность развития коммуникативных навыков, содействуют принятию рефлексивной позиции и формированию умения оказывать психологическую поддержку. Необходимо помочь детям осознать и раскрыть собственные достоинства, способности и достижения.

Раздел 2 (11 часов)

Инструменты общения

В данном разделе программы четвероклассники знакомятся и осознают различие понятий «слушать» и «слышать». Учащимся предоставляется возможность побывать в роли и говорящих и слушающих. Они знакомятся с понятием активного слушания, понимают его значимость и развивают умение формулировать вопросы для правильного понимания собеседника. Школьники знакомятся с неречевыми средствами общения: жестами, мимикой, взглядом, соблюдением дистанции. Узнают о значимости грамотной речи для правильного понимания друг друга в общении. В разделе раскрывается содержание понятий «спор» и «дискуссия». При выполнении заданий развивается умение убеждать; показывать важность использования аргументов в споре и умения выслушать другую сторону.

Раздел 3 (9 часов)

Осторожно, общение!

Для выполнения заданий данного раздела программы необходимо мотивировать учащихся на сотрудничество в ситуации совместного поиска новой информации; развивать навыки взаимодействия и сотрудничества в команде; научить детей работать с различными словарями и другими источниками информации. В ходе выполнения упражнений потребуется умение обобщать информацию, точно её передавать. Задания выполняются в группе, что способствует сплочению классного коллектива. Важно помочь детям осознать уникальность и глубину своей личности. Актуализировать понимание ценности семейных отношений. Помочь учащимся осознать свои чувства к различным членам семьи. Знакомство с понятием «конфликт». Осознание значения конфликта в общении и его последствий. Школьники получают представление о различных стратегиях поведения в конфликтных ситуациях. Знакомятся с алгоритмом эффективного разрешения конфликтов, развивают умения учитывать мнения разных людей и работать в команде. При выполнении заданий развивается умение устанавливать контакт в различных ситуациях, детям даётся представление о том, что помогает людям понять друг друга. Дети учатся видеть, что умение понимать причины своего поведения тесно связано с умением понимать причины поведения других людей.

Раздел 4 (9 часов)

Здравствуй, Страна Общения!

В данном разделе программы школьникам показывается значимость позитивной установки для комфортного общения и необходимость дальнейшего развития качеств. Важных для общения, в том числе и внимательное отношение к другому человеку. Показывается необходимость развивать способность к пониманию внутреннего мира другого человека. Посредством актуализации психологического содержания сказок из книги «Королевство Разорванных Связей» демонстрируется необходимость в развитии способности к самопознанию через идентификацию со сказочными

персонажами. Отрабатываются навыки взаимодействия в команде. Полученный на занятиях опыт является актуальным ресурсом для разрешения новых коммуникативных задач и обеспечивает «укоренение» правил комфортного общения в классе. На заключительных занятиях обобщается полученный в течение 4 лет опыт. На протяжении всех лет обучения по данной программе проводится стимуляция интереса к самопознанию и психологии.

Промежуточная аттестация (1 час)

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АЗБУКА»

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практические занятия
1	Я теперь школьник (вхождение в новую роль)	5	1	4
2	Введение в мир психологии	6	1,5	4,5
3	Психика и познание мира	7	1,5	5,5
4	Темперамент и характер	8	1,75	6,25
5	Я и мои эмоции	6	1	5
6	Промежуточная аттестация - игра «Королевство Внутреннего мира»	1		1
	ИТОГО	33	6,75	26,25

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практические занятия
1	Введение в мир психологии	3	1	2
2	Я и мои желания	4	0,75	3,25
3	Кладовая памяти	9	2	7

4	Лабиринты мышления	9	1,5	7,5
8	Как стать талантливым?	8	2	6
	Промежуточная аттестация - игра «Королевство Внутреннего мира»	1		1
	ИТОГО	34	7,25	26,75

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практические занятия
1	Введение в психологию общения	4	1	3
2	Психология отношений: Ты –Я-Он/Она-Мы	10	3	7
3	Сокровища и тайны дружбы	9	3	6
4	Поддержка в общении	4	1	3
5	Сочувствие и сопереживание	6	2	4
6	Промежуточная аттестация - игра «Королевство Внутреннего мира»	1		1
	ИТОГО	34	10	24

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практические занятия
1	Приглашение в страну общения	4	1	3
2	Инструменты общения	11	3	8
3	Осторожно, общение!	9	2	7
4	Здравствуй, Страна Общения!	9	2	7
5	Промежуточная аттестация - игра «Королевство Внутреннего мира»	1		1
	ИТОГО	34	8	26