

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Кулундинская средняя общеобразовательная школа №3»
Кулундинского района Алтайского края

Согласовано
методическим советом
школы
Протокол № 1 от
30.08.2024

Утверждено
приказом директора школы
№ 167 от 31.08.2024

**Рабочая программа
кратковременного курса внеурочной деятельности
начальное общее образование
«Психологическая азбука»
для учащихся 1 - 4 класса
на 2024 — 2025 учебный год
(срок реализации программы 1 год)**

Составители:
Момот Светлана Викторовна
педагог психолог

Кулунда 2024

Пояснительная записка

Актуальность программы.

За последнее десятилетие в российском обществе в представлениях о целях образования и путях их достижения произошел кардинальный сдвиг: от признания знаний, умений и навыков как основных итогов образования мы продвинулись к пониманию первоочередной важности подготовки учащихся к взрослой жизни, воспитания самостоятельной, ответственной и социально-активной личности, готовой с успехом решать реальные жизненные задачи, умеющей сотрудничать и мобильной в условиях изменения рынка труда.

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 26.11.2010 № 1241) и введенный с 1 сентября 2011 года для всех поступающих в первый класс, провозглашает новую цель образования: воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного гражданина России.

В связи с переходом начальной школы на обучение по новому образовательному стандарту перед педагогом-психологом школы встают новые профессиональные задачи, решать которые успешно можно только в тесном сотрудничестве с учителями начальной школы. Программа «Психологическая азбука» актуальна в связи с тем, что она направлена на решение следующих задач психолого-педагогического сопровождения реализации ФГОС НОО:

1. Содействие благополучной адаптации учащихся 1 классов к условиям школьного обучения
2. Психологический мониторинг/оценка достижения планируемых школой в ООП НОО образовательных результатов, прежде всего личностных и метапредметных
3. Совместное с учителем проектирование типовых задач формирования универсальных учебных действий у обучающихся
4. Участие в формировании УУД у обучающихся
5. Психологическое информирование и просвещение родителей по актуальным вопросам образования детей с учетом результатов психологического мониторинга/оценки достижения планируемых результатов (личностных и метапредметных)

Цель: развитие личности ребенка, в частности его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями психологической безопасности.

1 класс.

Задачи:

1. Помочь детям быстрее и по возможности безболезненно адаптироваться к школьным условиям
2. Познакомить детей с базовым понятийным аппаратом психологии
3. Учить методам и приемам познания себя
4. Учить осмысленно относиться к ресурсам человеческой психики, эффективно использовать их во всех основных видах и формах познания
5. Помочь детям осознать ведущие каналы восприятия информации и ориентировать их на целенаправленное развитие всей системы восприятия окружающего мира
6. Познакомить детей с типологиями индивидуально-психологических особенностей человека
7. Познакомить детей с понятиями «чувства» и «эмоции»
8. Научить детей осознавать и называть собственные переживания
9. Помочь осознать свои задатки и способности
10. Ориентировать детей на развитие творческих способностей и воображения

2 класс.

Задачи:

1. Развитие умения наблюдать и замечать, воспринимать и понимать смысл учебных задач
2. Развитие осознания способов выполнения действий
3. Формирование навыков самоконтроля, самооценки, рефлексии, мотивационной сферы.
4. Развитие волевой сферы, произвольности внимания, памяти, мышления, воображения

3 класс.

Задачи:

1. Развитие навыков рефлексии, способности к самоанализу, умения отвечать за свои поступки
2. Знакомство с элементарными понятиями психологии общения

3. Развитие умения осознавать свои психологические особенности, проявляющиеся в общении с другими людьми
4. Развитие умения понимать внутренний мир другого человека через внешние проявления в деятельности и общении
5. Знакомство с правилами эффективного взаимодействия в общении и простейшими способами разрешения конфликтов
6. Развитие навыков сотрудничества при решении разнообразных проблем в процессе обучения
7. Развитие умения добиваться успеха без соперничества
8. Развитие самоуважения и уважения к другим людям
9. Развитие навыков эмпатии и сопереживания
10. Обучение элементарным умениям эмоциональной саморегуляции в общении

4 класс.

Задачи:

1. Развитие навыков рефлексии, способности к самоанализу, умения отвечать за свои поступки
2. Познакомить с элементарными понятиями психологии общения, помочь увидеть их значение в обыденной жизни
3. Развитие умения 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. Знакомство с правилами эффективного взаимодействия в общении и простейшими способами разрешения конфликтов
6. Развитие навыков сотрудничества при решении разнообразных проблем в процессе обучения
7. Развитие умения добиваться успеха без соперничества
8. Развитие самоуважения и уважения к другим людям
9. Развитие навыков эмпатии и сопереживания
- 10. Обучение элементарным умениям эмоциональной саморегуляции в общении**

Содержательная характеристика программы.

Основной принцип программы: принцип метафоризации психологических представлений, благодаря которому достигается единство общего материала психологии с психологическим материалом конкретной личности. Этот принцип подразумевает отсутствие строгой пропорциональности объемов того или иного содержания; в зависимости от конкретных ситуаций, возникающих вопросов, уровня развития класса, других условий строится логика обучения.

Программа учит детей замечать проявления психологических фактов, закономерностей вокруг себя, в повседневной жизни, в своем поведении и поведении окружающих.

Метафоризация психологических представлений реализуется через использование методов и средств сказкотерапии как особого направления психологии, нацеленного на развитие самосознания и новых форм взаимодействия ребенка с другими.

Структура занятий. Занятие включает в себя следующие компоненты:

- Введение в тему занятия и разминка: используются ритуалы приветствия, разминочные задания.
- Основная часть, которая может быть реализована в двух вариантах: 1) если занятие первое в разделе, то используется схема: настрой как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания – его закрепление; 2) если занятие продолжает изучаемый раздел, то схема несколько иная: актуализация предыдущего материала – повторение – углубление, расширение, наполнение новыми смыслами.
- Подведение итогов: рефлексия результатов занятия, происходящая в два этапа: 1) эмоциональное отреагирование (что понравилось на занятии, что заинтересовало); 2) осмысление (зачем, для чего нужно то, чем занимались, о чем шла речь, в чем польза нового материала);

Занятие может включать в себя следующие типы работы: рассказ психолога, игра, психотехнические и психогимнастические упражнения, беседа, разбор иллюстраций и наглядных пособий, изобразительная деятельность, написание сочинений, чтение специально подобранных текстов и «психологических» сказок и т.д. Применяемые в программе методы обладают следующими особенностями. Они:

1. Активны и основаны на проживании опыта: дети не просто усваивают знания, а через действия, игру, сказку погружаются в содержание собственного внутреннего мира
2. Эмоционально окрашены, пробуждают разнообразие эмоций, «затрагивают» интересы детей
3. Рефлексивны: большинство игр, упражнений, психологических техник предусматривает наличие рефлексивной позиции у участников
4. Оптимальны по трудности, что связано с ориентацией на зону ближайшего развития

5.Метафоричны: во-первых, используемы упражнения, игры, психологические техники являются, по сути дела, поведенческими метафорами – ведь они говорят об одном предмете через признаки другого, а во-вторых, сказкотерапевтические процедуры, которых очень много в программе, не могут обойтись без метафоры

6.Событийны: методы программы должны давать возможность со-бытию детей и взрослого, а также событиям, ведущим к личностным изменениям

Классификация развивающих методик, используемых в программе:

- 1.Традиционные обучающие приемы
- 2.Ритуалы знакомства, представления, прощания
- 3.«ледокольные» (разогревающие, разминочные) техники
- 4.Приемы сосредоточения, фокусировки, настройки
- 5.Техники релаксации
- 6.Психотехники самооценки и взаимооценки
- 7.Упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексия
- 8.Экспрессивные техники (приемы самовыражения)
- 9.Развивающе-тренировочные упражнения
- 10.Сказкотерапевтические упражнения
- 11.Иллюстрационно-демонстрационные задачи
- 12.Подвижные игры

В комплект учебно-методических материалов к программе входят:

- 1.Методические пособия для психологов, включающие теоретическое обоснование содержания программы, примерные конспекты занятий в 1 - 4 классах
- 2.Книга для чтения – «Сказки о самой душевной науке» (автор: Вачков И.В.)

3. Рабочие тетради для учащихся 1 - 4 классов, выполняющие функции своеобразного дневника ребенка и соответствующие содержанию разделов программы и тем занятий

4. Контрольно-измерительные, диагностические материалы: индивидуальная карта развития учащихся (см. Приложение)

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Личностные универсальные учебные действия (УУД).

Виды личностных УУД:

1. Личностное, профессиональное, жизненное самоопределение.
2. Смыслообразование - поиск и установление личностного смысла учения (т.е. значение для себя), понимание границ того, что я знаю и что я не знаю, стремление к преодолению разрыва между этими областями.
3. Нравственно – этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания исходя из социальных и личностных ценностей.

У выпускника начальной школы будут сформированы:

- Внутренняя позиция школьника на уровне эмоционально – положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика» как примера для подражания;
- Способность к оценке своей учебной деятельности;
- Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей. Родителей и других людей;
- Широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- Учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- Ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- Этические чувства – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- Эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Коммуникативные УУД

Виды коммуникативных УУД.

1. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функции участников, способов взаимодействия.
2. Постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.
3. Разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликтов, принятие решения и его реализация.
4. Управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий.
5. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи нормами родного языка, современных средств коммуникаций.

В этой связи выпускник начальной школы научится:

- Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- Формулировать собственное мнение и позицию;
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- Задавать вопросы;

- Контролировать действия партнера;
- Использовать речь для регуляции своего действия.

Регулятивные УУД

Виды регулятивных УУД:

- 1.Целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно.
- 2.Планирование – определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- 3.Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик.
- 4.Контроль - сличение способа действия и его с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.
- 5.Коррекция - внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия самим обучающимся, учителем, товарищами.
- 6.Оценка - выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
- 7.Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

В этой связи выпускник начальной школы научится:

- Принимать и сохранять учебную задачу;
- Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;

- Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области
- Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные УУД

Виды познавательных УУД:

- 1.Анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных).
- 2.Синтез - составление целого из частей, в том числе самостоятельного достраивания с восполнением недостающих компонентов.
- 3.Выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов.
- 4.Подведение под понятие, выведение следствий.
- 5.Установление причинно - следственных связей, представление цепочек объектов и явлений.
- 6.Построение логической цепочки рассуждений, анализ истинности утверждений.
- 7.Доказательство, выдвижение гипотез и их обоснование.
- 8.Формулировка проблемы.
- 9.Самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

В связи с актуальностью формирования на ступени начального образования УУД мы в своей программе делаем акцент именно на этом. Программа может быть составной частью программы формирования УУД конкретного образовательного учреждения и реализовываться в рамках внеурочной деятельности. В помощь школьному педагогу – психологу, использующему программу «Психологическая азбука» для формирования коммуникативных и личностных УУД, в таблицу представлены ожидаемые в этом контексте результаты первого года реализации программы. Из таблицы понятно, на формирование каких именно соответствующих ФГОС УУД в начальной школе направлена работа по программе «Психологическая азбука 1 класс».

Формы, методы и сроки диагностики:

Входной контроль - индивидуальная карта развития учащихся; текущий контроль – наблюдение, анализ продуктов деятельности, творческих работ, тетрадей; итоговый контроль – индивидуальная карта развития учащихся.

Организационно-педагогические условия.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю. Продолжительность каждого занятия 35 – 45 минут. На учебный год запланировано 30 занятий. Количество учеников в группе не должно превышать 10-14 человек. Занятия можно вести и в дополнительной форме – кружковой или факультативной работы.

Для проведения занятий желательно наличие специального помещения, которое можно использовать и как традиционный учебный класс, и как игровую. В зависимости от задач занятия и характера взаимодействия учащихся (индивидуальная работа, диадное взаимодействие, работа в тройках/четверках, взаимодействие между командами) учебные столы могут быть расставлены П-образно, в форме подковы, круга, составлены попарно, четвертом и др.

Такая пространственная организация позволяет гибко менять формы работы и дает возможность каждому ученику чувствовать себя включенным в групповой процесс и вместе с тем сохранять необходимую приватность.

Для проведения занятий потребуются: доска, стенд для вывешивания плакатов, цветные карандаши, краски, листы плотной бумаги в достаточном количестве формата А3, А4. Желательно, чтобы в помещении имелись телевизор, компьютер, набор разнообразных игрушек.

Тематическое планирование.

1 класс (11 часов).

№ занятия	Название занятия	Количество часов
Раздел I. Я теперь школьник		
1.	Знакомство	1
2.	Знакомство продолжается	1
3.	Я теперь школьник	1
4.	Что значит быть школьником?	1
5.	Знакомство с Пси-Магом	1

Раздел II. Введение в мир психологии		
6.	Королевство Внутреннего Мира	1
7.	Что я знаю о себе? Мои плюсы.	1
8.	Что я знаю о себе и других?	1
9.	Я – это кто?	1
Раздел III. Психика и познание мира		
10.	Мои ощущения	1
11.	Мое восприятие мира. Подведение итогов	1
Итого:	11	

2 класс (15 часов).

№ занятия	Название занятия	Количество часов
Раздел I. Введение в мир психологии		
1.	Знакомство	1
2.	Знакомство продолжается. Какой Я?	1
3.	Психология – знакомая незнакомка.	1
Раздел II. Я и мои желания.		
4.	Мои желания.	1
5.	Мои мотивы	1
Раздел III. Кладовая памяти.		
6.	Что такое память?	1

7.	Виды памяти.	1
8.	Какая у меня память?	1
9.	Эмоциональная память	1
10.	Как лучше запоминать?	1
11.	Я умею запоминать!	1
12.	Что я знаю о памяти?	1
Раздел IV. Лабиринты мышления.		
13.	Сказка о профессоре Мышлении.	1
14.	Как развивать свой ум.	1
15.	Учимся думать вместе. Учимся обобщать и находить закономерности. Учимся находить противоположности. Учимся думать логично. Конкурс «Логика». Подведение итогов.	1
Итого:	15	

3 класс (15 часов).

№ занятия	Название занятия	Количество часов
Раздел I. Введение в психологию общения.		
1.	Знакомство. Новая встреча с психологией.	1
2.	Начало путешествия в страну общения.	1
3.	Что взять с собой в путешествие?	1
4.	Что я знаю о себе?	1
Раздел II. Психология отношений.		
5.	Как и почему начинаются ссоры?	1

6.	Сказка о конфликте и контакте.	1
7.	Качества, важные для общения.	1
8.	Я общительный или замкнутый?	1
9.	Королевство разорванных связей.	1
Раздел III. Сокровища и тайны дружбы.		
10.	Дружба – это... Мы – дружная команда!	1
11.	Правила доброжелательного общения.	1
12.	Дружная страна.	1
13.	Как мы все похожи! Какие мы все разные!	1
14.	Скажи мне, кто твой друг....	1
Раздел IV. Поддержка в общении.		
15.	Комплимент – это... Подведение итогов.	1
Итого:	15	

4 класс (15 часов).

№ занятия	Название занятия	Количество часов
Раздел I. Приглашение в страну общения.		
1.	Знакомство. Знакомьтесь – психология!	1
2.	Я – это интересно!	1
3.	Что мы знаем об общении?	1
4.	Общение – дело общее.	1

Раздел II. Инструменты общения.		
5.	Как хорошо уметь...слушать.	1
6.	Активное и пассивное слушание.	1
7.	Как важно уметь задавать вопросы.	1
8.	Практикум активного слушания.	1
9.	Поговорим без слов.	1
10.	Практикум неречевого общения.	1
11.	Чемоданчик Мастера Общения.	1
Раздел III. Осторожно, общение!		
12.	Имя мое...	1
13.	Моя семья.	1
14.	В пещере эмоциональных взрывов.	1
15.	Научно-практическое исследование конфликта. Подведение итогов.	1
Итого:	15	

Литература

- 1.Алябьева, Е.А. Психогимнастика в начальной школе. Методические материалы в помощь психологам и педагогам. [Текст] / Е.А.Алябьева – М. : ТЦ Сфера,2006. – С.88
- 2.Аржакаева Т.А, И.В. Вачков,, А.Х. Попова. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1 - 4 классе. 2-е изд. – М.: Генезис, 2013.
- 3.Белопольская Н.Л. Азбука настроений. Эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет. – М.: Когито-центр, 2008.

- 4.К.п.н. Аржакаева, Т. Психологическая азбука для 3 класса. / Т. Аржакаева // газета «Школьный психолог»
- 5.Вачков И.В. Сказки о самой душевной науке. – М.: Генезис, 2012.
- 6.Коррекционно-развивающая программа по формированию у детей начальной школы эмоциональной стабильности и коммуникационных навыков. [Текст] /авт.-сост. Е.Д.Шваб // Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (из опыта работы). – Волгоград: Учитель, 2007, С.85
- 7.Нормативное правовое и методическое обеспечение введения федерального образовательного стандарта начального общего образования. Методические рекомендации. [Текст] / сост. : Г.А. Шешерина, И.В. Клемешова, Т.С. Дюкова, О.С. Воронкова. - Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2011. – С.78
- 8.Проектирование программы формирования универсальных учебных действий. Методические рекомендации. [Текст] / авт.-сост. Е.И. Агаркова, Е.В. Калмыкова, С.А. Кравцова, М.И. Шиняев. - Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2011. - С.36
- 9.Психологическое здоровье – основа личностного развития школьников. Методические рекомендации по реализации программы учебных занятий по психологии для учащихся общеобразовательной школы. [Текст] /авт.-сост.: Петров В.Б., Воеводкина Л.Н., Вязавова Н.В., Лепихова М.В., Молоканова М.С., Невзорова Г.В., Чернышова В.М. - Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2010. – С.67
- 10.Психологическое сопровождение участников образовательного процесса в условиях введения ФГОС нового поколения. [Текст] / авт.-сост. Г.А. Шешерина, Е.И. Агаркова, В.М. Чернышова, Е.В. Грипас. - Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2011. – С.65
- 11.Развитие потенциальных возможностей учащихся на основе построения индивидуальных образовательных маршрутов. [Текст] / авт.-сост. В.М. Чернышова, Е.В. Грипас. - Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2011. – С.87
- 12.Рахманкулова, Р. Программа работы по профилактике и коррекции дезадаптации у первоклассников. [Текст] / Р. Рахманкулова// газета «Школьный психолог» №18/2003

- 13.Серия: «Воспитание личности гражданина России», книга 1. Психологическое сопровождение обучающихся начальной школы в рамках введения ФГОС (для педагогов-психологов образовательных учреждений) – Дзержинск: Центр психолого-медико-социального сопровождения, 2012.
- 14.Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе. – М.: Генезис, 2017. - 312
- 15.Яковлева. Е. программа развития творческого потенциала личности учащихся первого класса. [Текст]/ Е.Яковлева// газета «Школьный психолог», 2006