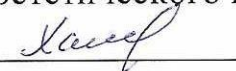


ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«УСТЬ-ОРДЫНСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

---


РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей  
эстетического цикла

 Хангуева В.К.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 Шобоева Э.А.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора ГОБУ

Приказ № 23 от 26 августа

 Буянтуева Ж.Г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности по социальному направлению**

**«Психологическая азбука»**

**Срок реализации: 3 года**

**для обучающихся 1-3 классов**

Составитель: Зуева Олеся Сергеевна  
Педагог-психолог

Усть – Ордынский, 2020г.

### **Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа по «Психологической азбуке» для учащихся 1-3 классов составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки в России от 17 декабря 2010г №1897;
3. Авторской программы рекомендованной Федерацией психологов образования России: Аржакаева Т. А., Вачков И. В., Попова А. Х.;
4. ООП ООО ГОБУ ИО «Усть-Ордынская гимназия-интернат» на 2020-2025 гг.;
5. Учебного плана ГОБУ ИО «Усть-Ордынская гимназия-интернат» на 2020 – 2021 учебный год;
6. Календарный учебный график ГОБУ ИО «Усть-Ордынская гимназия-интернат» на 2020 – 2021 учебный год.

Психологическая программа «Психологическая азбука» для обучающихся 1-3-х классов составлена на основе программы развивающих занятий в 1-4 классе «Психологическая азбука» Т.А. Аржакаевой, И.В. Вачковой, А.Х. Поповой.

Программа «Психологическая азбука» разработана с учетом целей и задач психолого-педагогического сопровождения обучающихся в рамках внедрения ФГОС НОО в образовательный процесс, целью, которой является формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.

Школьные годы являются сенситивным периодом для приобщения человека к психологической культуре. В современной парадигме образования акцент сделан на социализацию подрастающего поколения, но социализация как процесс освоения социально-культурного опыта и формирования социальной компетентности будет продуктивным и полноценным только в особом культурно-образовательном пространстве, способствующему психологическому здоровью личности. Ибо только здоровая личность способна проявлять познавательную активность и адекватно реагировать на изменения в нашем быстроменяющемся мире.

*Новизна.* В связи с вышесказанным, считаю целесообразным психолого-педагогическое сопровождение ФГОС НОО, основанное на практике психологического просвещения учащихся с 1 класса.

#### **Нормативные документы для разработки программы:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
2. ФГОС. Утвержденный приказом Министерства образования и науки от 6 октября 2009 года
3. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к письму Минобразования России от 11 июня 2002 г. № 30-51-433/16)
4. О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении (Письмо Минобразования России от 11.02.2000г. №101/28-16)
5. Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации на период до 2010 года (проект)

Для учащихся «Психологическая азбука» — один из уроков. Но это не совсем обычный урок: дети играют, рассказывают о себе, свободно выражают себя в рисунке, танце, движении, размышляют вслух, выполняют индивидуальные и групповые задания, разыгрывают сценки, разгадывают психологические загадки, слушают и обсуждают специально придуманные сказки, расслабляются под музыку, участвуют в конкурсах. По задачам и используемым методам уроки «Психологической азбуки» представляют собой развивающие групповые занятия. В ходе занятий дети знакомятся с основными психологическими понятиями, получают возможность тренировать элементарные навыки рефлексии.

**Главная цель программы** — развитие личности ребенка, в частности, его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями психологической безопасности, предохраняющими ребенка от излишней «боли самопознания».

Через работу с материалом психологии как науки и с психологическим материалом как содержанием внутреннего мира каждого конкретного ученика, через построение связи между этими пространствами посредством метафоризации психологических представлений — к самопознанию и личностному развитию. Такова **основная концептуальная идея** преподавания психологии в начальной школе.

**Основной принцип**, лежащий в основе обучения новому курсу, — 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 ситуаций урока, от возникающих вопросов, уровня развития класса и конкретных учеников, других условий строится логика обучения. Ученик должен проявить себя как «соавтор» учителя в создании

этого курса, опираясь на богатейший материал личного опыта. 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.

Максимально используется личностный потенциал ученика, раскрывать который он должен самостоятельно, но при участии и помощи учителя и одноклассников.

В первом классе программа призвана решить следующие **основные задачи**:

- помочь детям быстрее и по возможности безболезненно адаптироваться к школьным условиям;
- познакомить детей с базовым понятийным аппаратом психологии;
- учить методам и приемам познания себя;
- учить осмысленно относиться к ресурсам человеческой психики, эффективно использовать их во всех основных видах и формах познания;
- помочь детям осознать ведущие каналы восприятия информации и ориентировать их на целенаправленное развитие всей системы восприятия окружающего мира;
- познакомить детей с типологиями индивидуально-психологических особенностей человека;
- познакомить детей с понятиями «чувства» и «эмоции»;
- научить детей осознавать и называть собственные переживания;

- помочь осознать свои задатки и способности;
- ориентировать детей на развитие творческих способностей и воображения.

Программа *второго класса* направлена на раскрытие творческого потенциала личности ребенка, 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 входит:

- умение наблюдать и замечать, воспринимать и понимать смысл учебных задач;
- осознание способов выполнения действий;
- сформированные навыки самоконтроля, самооценки и рефлексии;
- волевые качества, произвольность внимания, памяти и мышления;
- достаточно высокий уровень саморегуляции;
- творческое воображение;
- развитые мыслительные операции — анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстрагирование, классификация.

Программа *третьего класса* направлена на создание такой ситуации обучения, при которой дети учатся, общаясь, и одновременно учатся общаться. В эти годы дети учатся познавать себя, знакомятся с психологией общения и овладевают элементарными навыками и умениями эффективного взаимодействия со сверстниками, учителями, членами своей семьи и другими людьми. Общение позволяет детям выйти на новый уровень самосознания — осознания себя в системе разнообразных отношений, что является логичным завершением подготовки «питательной почвы» для запуска механизма саморазвития в подростковом возрасте.

В рамках программы для *3-го класса* решаются следующие **основные задачи**:

- развитие навыков рефлексии, способности к самоанализу, умения отвечать за свои поступки;
- знакомство с элементарными понятиями психологии общения;
- развитие умения осознавать свои психологические особенности, проявляющиеся в общении с другими людьми;
- развитие умения понимать внутренний мир другого человека через внешние проявления в деятельности и общении;
- знакомство с правилами эффективного взаимодействия в общении и простейшими способами разрешения конфликтов;
- развитие навыков сотрудничества при решении разнообразных проблем в процессе обучения;
- развитие умения добиваться успеха без соперничества;
- развитие самоуважения и уважения к другим людям;
- формирование навыков эмпатии и сопереживания;
- обучение элементарным умениям эмоциональной саморегуляции в общении.

**Отличительной особенностью** занятий по программе заключается в том, что они не только позволяют развивать самосознание детей, но и дают возможность самому психологу лучше узнать детей, держать их в поле профессионального зрения, отслеживая ход их психического развития, замечая возникающее психологическое неблагополучие, предупреждать появление серьезных психологических проблем у ребенка.

**Программа рассчитана на учащихся 7-10 лет.**

*Длительность занятий:* 35 - 40 минут

### ***Режим занятий:***

1 год обучения: 34 учебных часа (1 час в неделю), так как учебный год первоклассника короче.

2 год обучения: 35 учебных часа (1 час в неделю).

3 год обучения: 35 учебных часа (1 час в неделю).

**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);
- домашнее задание.

Разумеется, при необходимости структура может быть изменена, ее отдельные составляющие могут быть более или менее насыщены, длительны и дифференцированы.

**В комплект методических материалов к программе входят:**

- методическое пособие для психолога, включающее теоретическое обоснование содержания программы, методические рекомендации по каждому разделу, примерные конспекты занятий в 1–3 классах;



- книга для чтения — «Сказки о самой “душевной” науке» (автор — Вачков И.В.): в течение первого и второго годов обучения — повесть «Королевство Внутреннего Мира»; в течение третьего и четвертого годов обучения — «Королевство Разорванных Связей»;
- Рабочие тетради для каждого года обучения, выполняющие функции своеобразного дневника ребенка и соответствующие содержанию разделов программы и тем занятий.

Занятие может включать следующие **типы работы**: рассказ учителя, игра, психотехнические и психогимнастические упражнения, беседа, разбор иллюстраций и наглядных пособий, лепка из пластилина, изобразительная деятельность, написание сочинений, чтение специально подобранных текстов и «психологических» сказок и т.д. Достаточно часто какую-то часть занятия уделяют «времени книги», когда учитель читает детям вслух и обсуждает с ними сказки.

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 разнообразные эмоции, «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, используемые 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 событию детей и взрослого, а также событиям, ведущим к личностным изменениям.

Классификация развивающих **форм** (психотехник, игр, упражнений, приемов, процедур), 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 рефлекссию;
8. экспрессивные техники (приемы самовыражения);
9. развивающе-тренировочные упражнения;
10. сказкотерапевтические упражнения;
11. иллюстрационно-демонстрационные задачи;
12. подвижные игры.

## Предполагаемый результат:

- высокая и нормальная самооценка;
- низкий уровень тревожности;
- позитивное отношение к себе и своей личности;
- хорошо сформированные умения общения со сверстниками и взрослыми, в том числе педагогами;
- сплоченный коллектив учащихся с положительной мотивацией к обучению;
- умение общения и достойного поведения с одноклассниками, навыки коллективной деятельности.

### ❖ учащиеся *должны научиться*:

- активно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, участвовать в совместных играх, организовывать их;
- договариваться, учитывать интересы других, сдерживать свои эмоции, проявлять доброжелательное внимание к окружающим;
- обсуждать в ходе совместной деятельности возникающие проблемы, правила;
- находить несколько способов решения проблемных ситуаций;
- слушать собеседника и вести диалог;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

### *Регулятивные УУД:*

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением

- извлекать необходимую информацию из текста
- определять и формулировать цель в совместной работе
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого
- соотносить результат с целью и оценивать его.

*Познавательные УУД:*

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию
- адекватно воспринимать оценку учителя

*Коммуникативные УУД:*

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии

- учиться контролировать свою речь и поступки
- учиться толерантному отношению к другому мнению
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей
- формулировать своё собственное мнение и позицию
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

*Личностные УУД:*

- учащийся освоил роль ученика, сформирован интерес (мотивация) к учению;
- учащиеся понимают причины успеха (или неуспеха) в учебной деятельности;
- умеет ориентироваться на моральные нормы и их выполнение;
- относиться открыто к внешнему миру, чувствует свою уверенность не только в игровой деятельности, умеет адаптироваться к новым ситуациям;
- взаимодействует с взрослыми и сверстниками на основе любой совместной деятельности умеет договариваться о совместных действиях и плане совместной деятельности.

**Формы контроля:**

- Тестирование (групповое или индивидуальное) (тест тревожности Филипса, социометрия, анкетирование «Личностный рост обучающихся»)
- Применение проективных методик диагностики (н-р, «Школа зверей»)
- Наблюдение.

**Воспитательные результаты коррекционно – развивающей работы по уровням в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами**

Воспитательные результаты	Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень)	Формирование ценностного отношения к реальности (2 уровень)	Получение самостоятельного общественного действия (3 уровень)
Формы коррекционно – развивающей работы	Социальная основы	Социальная проба: тренинг, психогимнастика,	Социальная проба: тренинг, психогимнастика, релаксация

***Уровни сформированности УУД по годам обучения***

<b><i>На момент поступления в школу</i></b>	<b><i>На момент окончания 1 класса</i></b>	<b><i>На момент окончания 2 класса</i></b>	<b><i>На момент окончания 3 класса</i></b>	<b><i>У выпускников начальной школы</i></b>
<b>Личностные УУД</b>				
Проявляет самостоятельность в игровой деятельности. Пытается оценивать себя и	Проявляет самостоятельность в разных видах детской деятельности, оценивает деятельность и	Проявляет самостоятельность в некоторых видах учебной деятельности. Оценивает деятельность	Проявляет самостоятельность в учебной деятельности, оценивает поступки детей и взрослых, аргументирует свой	Понимает цель обучения, планирует результат своей деятельности способен работать на результат с отсрочкой его достижения.

свои поступки	поступки не только свои, но и своих сверстников.	литературных персонажей пытается обосновывать свои мысли	ответ	
Открыто относиться ко внешнему миру, не всегда чувствует уверенность в своих силах	Относится открыто ко внешнему миру, чувствует уверенность в своих силах во внеурочной деятельности	Относится открыто ко внешнему миру, чувствует свою уверенность не только в игровой деятельности, умеет адаптироваться к новым ситуациям	Относится открыто ко внешнему миру, чувствует уверенность в своих силах в учебной деятельности, умеет адаптироваться к новым ситуациям в учебной деятельности	Умеет адаптироваться к динамично меняющемуся миру, способен сделать личностный выбор на основе норм морали
Взаимодействует со сверстниками и взрослыми через участие в совместных играх. В игре способен вести переговоры. Пытается сдерживать свои эмоции	Взаимодействует со сверстниками и взрослыми через совместную игровую или учебную деятельность. Способен договариваться и учитывать интересы других, сдерживает свои эмоции	Взаимодействует со взрослыми и сверстниками на основе любой совместной деятельности умеет договариваться о совместных действиях и плане совместной деятельности	Взаимодействует со сверстниками и взрослыми, даже не имея совместной деятельности, имея целью достигнуть какой-либо личной цели (Н-Р, получить нужную информацию, совершить покупку)	Ориентируется в социальных ролях умеет выстраивать межличностные взаимоотношения.
В рамках игры обсуждает возникающие проблемы, правила,	Обсуждает проблемы, возникающие в учебной игровой деятельность, может	Обсуждает проблемы, возникающие в интересующей его сфер, с интересом обсуждает	Обсуждает проблемы, избегает конфликты, с интересом обсуждает интересующие его	Умеет находить выход из конфликтной ситуации, договариваться о взаимовыгодном

может поддерживать разговор на интересующую его тему	поддерживать разговор на интересующую его тему	интересующие его вопросы, расспрашивает взрослых	вопросы, расспрашивает взрослых о том. Что для него важно	сотрудничестве, обмене коллекций и т.п.
Положительно относиться к себе и окружающим. Отзывчив к переживаниям другого человека	Понимает чувства других людей и сопереживает им, понимает оценки учителей своим и чужим поступкам	Способен сочувствовать и сопереживать, принимает оценку своим поступкам от сверстников	Доброжелательно реагирует на замечания способен исправиться в ответ на предложение взрослого	Строит свои отношения со сверстниками и взрослыми на основе взаимопонимания и поддержки
<b>Регулятивные УУД</b>				
Проявляет инициативу и самостоятельность в различных видах детской деятельности	Принимает и сохраняет учебную задачу	С помощью педагога ставит учебную задачу	Способен сам поставить задачу в творческой деятельности связанной с учебной	Ставит учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще не известно.
Умеет выбирать себе род занятий и выстраивать внутренний план действий в игровой деятельности	Переносит навыки построения внутреннего плана действий из игровой деятельности из игровой деятельности в учебную	Совместно с учителем учитывает выделенные педагогом ориентиры для построения внутреннего плана действия в учебном материале	Способен самостоятельно выстроить внутренний план действий в некоторых видах учебной деятельности	Самостоятельно определяет ориентиры в новом материале, прогнозирует результат учебной деятельности
Проявляет умения произвольности предметных	Овладевает способами самооценки выполнения действий	Адекватно принимают оценку своей деятельности со	Планирует свои действия совместно с учителем, анализирует	Умеет планировать последовательность промежуточных целей с



действий		стороны	проблемы и результат	учетом конечного результата, вносит изменения в план с учетом результата предыдущего действия
<b>Коммуникативные УУД</b>				
Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми на основе общей деятельности	Имеет первоначальные навыки работы в группе: совместное обсуждение правил, распределение ролей.	Формируются навыки совместной учебной деятельности над проектом: выполнение роли, заданной учителем, помощь товарищам по проекту	Планирует учебное сотрудничество совместно с учителем, принимает участие в контроле чужой деятельности, осуществляет рефлексию	Планирует учебное сотрудничество со сверстниками: участвует в распределении ролей, составлении плана деятельности, обсуждении результатов. рефлексии
Проявляет любопытство ко всему новому и необычному	Умеет задавать вопросы, проявляет не только любопытство, но и любознательность	Умеет задавать вопросы, чем проявляет свою любознательность, умеет слушать	Умеет сотрудничать со сверстниками и взрослыми в поисках интересующей информации	Способен поставить задачи для инициативного сотрудничества при поиске и сборе информации
Способен договариваться, учитывать интересы других в игровой деятельности	Умеет выслушать и понять точку зрения другого, отстаивать свою	Частично владеет навыками преодоления конфликта	Чувствуя приближения конфликта способен его избежать или быстро нивелировать	Владеет способами разрешения конфликта, может стать посредником в разрешении

**Учебно - тематический план.  
1 класс**

<i>№ занятия</i>	<i>Название занятия</i>	<i>Количество часов</i>
<b>РАЗДЕЛ I. Я теперь школьник - 6 часов</b>		
1	Знакомство	1
2	Знакомство продолжается	1
3	Я теперь школьник	1
4	Что значит быть школьником?	1
5-6	Знакомство с Пси-Магом	2
<b>РАЗДЕЛ II. Введение в мир психологии - 6 часов</b>		
7	Королевство Внутреннего Мира	1
8	Сказка о волшебных зеркалах-1	1
9	Сказка о волшебных зеркалах-2	1
10	Что я знаю о себе?	1
11	Что я знаю о себе и о других?	1
12	Я — это кто?	1
<b>РАЗДЕЛ III. Психика и познание мира - 7 часов</b>		
13	Мои ощущения	1
14	Мое восприятие мира	1
15	Мое внимание	1
16	Как быть внимательным?	1
17-18	Развиваем внимание	2
19	Я умею быть внимательным	1
<b>РАЗДЕЛ IV. Темперамент и характер - 8 часов</b>		
20	Что такое темперамент?	1

21-22	Типы темперамента	2
23	Разные люди — разные типы темперамента.	1
24	Разные люди — разные характеры	1
25	Какой у меня характер?	1
26	Какой характер у других?	1
27	Мой характер: оценим недостатки	1
<b>РАЗДЕЛ V. Я и эмоции - 6 часов</b>		
28	Что такое эмоции?	1
29	Какие бывают эмоции?	1
30-31	Конкурс чувствоведов	2
32	Что я знаю о своих эмоциях?	1
33-34	Королевство Внутреннего Мира	2
<b>ИТОГО: 34 часа</b>		

2 класс

<i>№ занятия</i>	<i>Название занятия</i>	<i>Количество часов</i>
<b>РАЗДЕЛ I. Введение в мир психологии -4 часа</b>		
1	Мои летние впечатления	1
2-3	Какой я?	2
4	Психология — знакомая незнакомка	1
<b>РАЗДЕЛ II. Я и мои желания - 5 часов</b>		
5	Мои желания	1
6-7	Сказка о борьбе мотивов	2
8	Мои мотивы	1
9	Какие мотивы у других?	1
<b>РАЗДЕЛ III. Кладовая памяти- 11 часов</b>		
10-11	Загадка психоочистителя - 1	2
12-13	Загадка психоочистителя - 2	2
14	Что такое память?	1
15	Виды памяти	1
16	Какая у меня память?	1
17	Эмоциональная память	1
18	Как лучше запоминать?	1
19	Я умею запоминать!	1
20	Что я знаю о памяти?	1
<b>РАЗДЕЛ IV. Лабиринты мышления - 10 часов</b>		
21-22	Сказка о профессоре мышления	2
23	Как развивать свой ум: конкурс знающих и находчивых	1

24	Учимся думать вместе	1
25	Учимся обобщать и находить закономерности	1
26	Учимся находить противоположности	1
27	Учимся думать логично - 1	1
28	Учимся думать логично - 2	1
29	Учимся думать творчески	1
30	Что я знаю о мышлении?	1
<b>РАЗДЕЛ V. Как стать талантливым-4 часа</b>		
31	Фантазируем с Фантузей	1
32-33	Что такое способности?	2
34	Я знаю, что я	1
35	Королевство Внутреннего Мира: поиск сокровищ	1
<b>ИТОГО: 35 часа</b>		

### 3 класс

<i>№ занятия</i>	<i>Название занятия</i>	<i>Количество часов</i>
<b>РАЗДЕЛ I. Введение в психологию общения-4 часа</b>		
1	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
<b>РАЗДЕЛ II. Психология отношений: Ты–Я–Он/Она = Мы - 10 часов</b>		
5	Как и почему начинается ссора?	1
6-7	Сказка о конфликте и контакте	2
8	Качества, важные для общения	1
9	Какие мы в общении?	1
10	Я общительный или замкнутый?	1
11	Королевство Разорванных Связей	1
12	Свои и чужие	1
13	Девочки + мальчики = ...	1
14	Друзья и недруги	1
<b>РАЗДЕЛ III. Сокровища и тайны дружбы - 10 часов</b>		
15	Дружба – это...	1
16	Мы – дружная команда!	1
17	Правило доброжелательного общения.	1
18	Дружная страна.	1
19	Как мы все похожи!	1
20	Какие мы все разные!	1
21-22	Сказка о Другой Точке Зрения.	2
23-24	Скажи мне, кто твой друг...	2

<b>РАЗДЕЛ IV. Поддержка в общении - 4 часа</b>		
25	Комплимент – это...	2
26	Что другие ценят во мне? Что я ценю в себе?	1
27-28	Давайте говорить друг другу комплименты!	1
<b>РАЗДЕЛ V. Сочувствие и сопереживание -6 часов</b>		
29	Как мы переживаем эмоции?	1
30-31	Мы умеем выражать свои эмоции!	2
32-33	Как мы понимаем эмоции других?	2
34-35	Мы умеем сопереживать!	2
<b>ИТОГО: 35 часа</b>		

## Содержание разделов

### 1 класс

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 оптимизация 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. 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 определенные обязанности.

Многие дети испытывают серьезные 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 создает в классе атмосферу доброжелательности и конструктивного взаимодействия, позволяющую детям ослабить внутреннее напряжение, познакомиться друг с другом, подружиться.



В процессе обучения ребенок овладевает умениями общения и взаимодействия на фоне и в процессе учебной деятельности, знакомится с правилами поведения в школе, осознает необходимость следовать определенным 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 учитель 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 тяжелого умственного труда.

## **Раздел 2. 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 ребенка к первоначальным самонаблюдениям и "открытиям" самого себя помогают задания, которые обращают внимание на собственный внутренний мир и деятельность ребенка, его поступки.

Через обучение способам и приемам самоанализа ребенок 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 ребенок мог назвать пять-шесть своих самых больших достоинств и три-четыре недостаточно развитых качества, а также мог сравнить себя с другими по степени сформированности той или иной характеристики. Очень важно, чтобы учитель постоянно следил за сохранением у каждого ребенка позитивного самоотношения и не допускал невротизирующего воздействия самооценивания. Поскольку работа учителя 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. 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 познаем 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 учителя 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 ребенок сможет усвоить умения для самостоятельного применения. Поскольку одной из важнейших задач начального периода обучения является формирование произвольности действий ребенка, в этом разделе значительную часть занимают работа по развитию произвольного внимания и тренировка свойств внимания.

#### **Раздел 4. Темперамент и характер.**

Для того чтобы в последующем периоде обучения ребенок 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 в во всех других разделах программы): изложение нового содержания учителем завершается формулированием вопросов ученика, обращенных и к себе, и к товарищам, и ко взрослому. "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 ребенку формировать удовлетворенность собой, своим поведением, что является одним из механизмов сознательной саморегуляции и развития поведенческой сферы самосознания.

#### **Раздел 5. Я и мои эмоции.**

Гармоничное развитие эмоциональной сферы ребенка является залогом полноценного общего психического развития. Богатые эмоциональные переживания окрашивают жизнь ребенка 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 ребенка, нервозности. Если ребенок научится распознавать собственные и чужие эмоции, осознавать их значение и смысл, это будет очень серьезным 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 ребенок 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 разобраться в ведущих мотивах своего поведения, в механизмах возникновения потребностей и эмоций. В работе с детьми учитель 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 учителю нужно напоминать себе о том, что стремление только к единственному - "мирному" - способу выражения эмоций при полном исключении всех других способов не всегда является 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 путем будет "подавление" и сдерживание эмоций. Рецептурный, однозначный метод работы с эмоциональной сферой

ребенка для учителя противопоказан. Ведь наше поведение должно быть гибким, соответствующим обстоятельствам, предугадать все нюансы которых просто невозможно.

## **2 класс**

### **Раздел 1. Введение в мир психологии.**

Вспоминание правил поведения в школе, ее работников и их должностных обязанностей, учащихся других классов. Значение знаний в жизни человека. Прилежный ученик. Правила трудолюбия. Психология – наука о внутреннем мире человека. Психологические знания. Цель и задачи уроков психологии.

### **Раздел 2. Я и мои желания.**

Мотивация учения и познания. Чтение сказки о борьбе мотивов. Мотивационный конфликт «хочу - могу - надо». Мотивационный конфликт в учебной деятельности. Способы преодоления мотивационного конфликта.

### **Раздел 3. Кладовая памяти.**

Виды памяти. Упражнения для развития процессов памяти. Некоторые мнемические приемы: рифма, парные ассоциации, группировка. Виды образной памяти: слуховая, зрительная, вкусовая и тактильная. Двигательная память, эмоциональная память. Причины, влияющие на продуктивность памяти.

### **Раздел 4. Лаборатория мышления.**

Диагностика особенностей мышления. Работа с упражнениями, стимулирующими мышление. Работа по развитию некоторых мыслительных операций: сравнение, выделение общего, обобщение, классификация, анализ и синтез простейших изображений.

## **Раздел 5. Как стать талантливым.**

Фантазии и способности. Эмоции и чувства. Виды эмоций. Позитивные и негативные эмоции. Эстетические и моральные чувства. Способы управления эмоциями и чувствами психогимнастика и арттерапия. Диагностика результатов занятий.

### **3 класс**

#### **Раздел 1. Введение в психологию общения.**

Диагностическое занятие. Новая встреча с психологией. Начало путешествия в Страну Общения. Что взять с собой в путешествие? Что я знаю о себе?

Обучающийся научится:

- Навыкам эффективного взаимодействия и сотрудничества.
- Осознавать важность общения со сверстниками и взрослыми. Обучающийся получит возможность научиться:
- Рефлексивной позиции в сфере общения.

#### **Раздел 2 Психология отношений: Ты-Я-Он/Она = Мы**

Как и почему начинаются ссоры? Сказка о конфликте и контакте. Качества, важные для общения. Какие мы в общении? Я общительный или замкнутый? Королевство Разорванных связей. Свои и чужие. Девчонки+мальчишки=...  
Друзья и недруги.

Обучающийся научится:

- Осознавать причины своих ссор, уметь действовать согласованно.

- Осознавать важность общения со сверстниками и взрослыми. Обучающийся получит возможность научиться:
- Рефлексивной позиции в сфере общения.

### **Раздел 3 Сокровища и тайны дружбы**

Дружба – это... Мы-дружная команда! Правила доброжелательного общения. Дружная страна. Как мы все похожи! Какие мы все разные! Сказка о Другой Точке Зрения. Скажи мне, кто твой друг...

Обучающийся научится:

- Формулировать собственное мнение и позицию.
- Учитывать разные мнения.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Стремлению к координации различных позиций в сотрудничестве.

### **Раздел 4. Поддержка в общении**

Комплимент — это... Что другие ценят во мне? Что я ценю в себе? Давайте говорить друг другу комплименты!

Обучающийся научится:

- Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.
- Строить монологическое высказывание.

Обучающийся получит возможность научиться:

- эмпатии как пониманию чувств других людей и сопереживанию им.

### **Раздел 5 Сочувствие и сопереживание**

Как мы переживаем эмоции? Мы умеем выражать свои эмоции! Как мы понимаем эмоции других? Мы умеем сопереживать! Итоговая диагностика. Обучающийся научится:

- Умению строить понятные для партнера высказывания.
- Формулировать собственное мнение.

Обучающийся получит возможность научиться:

- эмпатии как пониманию чувств других людей и сопереживанию им.

### Календарно - тематическое планирование 1 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Дата</i>	<i>Название занятия</i>	<i>Формируемые УУД</i>
<b>РАЗДЕЛ I. Я теперь школьник - 6 часов</b>			
1		Знакомство	* <i>Коммуникативные УУД</i> - эмоционально-положительное отношение к школе; * <i>Личностные УУД</i> - адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; -принятие образа "хорошего ученика" как примера для подражания.
2		Знакомство продолжается	
3		Я теперь школьник	
4		Что значит быть школьником?	
5		Знакомство с Пси-Магом	
6		Знакомство с Пси-Магом	
<b>РАЗДЕЛ II. Введение в мир психологии - 6 часов</b>			
7		Королевство Внутреннего Мира	* <i>Личностные УУД</i> - способность к самопознанию и самооценке; - зачатки личностной рефлексии.
8		Сказка о волшебных зеркалах-1	
9		Сказка о волшебных зеркалах-2	
10		Что я знаю о себе?	
11		Что я знаю о себе и о других?	



12		Я — это кто?	
<b>РАЗДЕЛ III. Психика и познание мира - 7 часов</b>			
13		Мои ощущения	* <i>Личностные УУД</i> - осознание и оценка особенностей своих ощущений, восприятия, внимания как причин успешности-неуспешности учебной деятельности; - стремление к самоизменению.
14		Мое восприятие мира	
15		Мое внимание	
16		Как быть внимательным?	
17		Развиваем внимание	
18		Развиваем внимание	
19		Я умею быть внимательным	
<b>РАЗДЕЛ IV. Темперамент и характер - 8 часов</b>			
20		Что такое темперамент?	* <i>Личностные УУД</i> - осознание и оценка особенностей своего темперамента и характера как причин успешности-неуспешности общения в школе; - позитивное самоотношение; * <i>Регулятивные УУД</i> - ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей.
21		Типы темперамента	
22		Типы темперамента	
23		Разные люди — разные типы темперамента.	
24		Разные люди — разные характеры	
25		Какой у меня характер?	
26		Какой характер у других?	
27		Мой характер: оценим недостатки	
<b>РАЗДЕЛ V. Я и эмоции -6 часов</b>			
28		Что такое эмоции?	* <i>Личностные УУД</i> - осознание и оценка собственных эмоций как регуляторов межличностного взаимодействия; * <i>Регулятивные УУД</i>
29		Какие бывают эмоции?	
30-31		Конкурс чувствоведов	
32		Что я знаю о своих эмоциях?	
33		Королевство Внутреннего Мира	

34		Королевство Внутреннего Мира	<ul style="list-style-type: none"><li>- использование речевых и неречевых средств для выражения и понимания эмоций;</li><li>* <i>Коммуникативные УУД</i></li><li>- зачатки эмпатии как понимания чувств других людей.</li></ul>
----	--	------------------------------	---

**Календарно - тематическое планирование  
2 класс**

<i>№ п/п</i>	<i>Дата</i>	<i>Название занятия</i>	<i>Формируемые УУД</i>
<b>РАЗДЕЛ I. Введение в мир психологии -4 часа</b>			
1		Мои летние впечатления	<i>*Личностные УУД</i> - мотивация на самопознание и самоизменение; - зачатки осознания своих достоинств и недостаток; <i>*Коммуникативные УУД</i> - умение работать в паре.
2		Какой я?	
3		Какой я?	
4		Психология — знакомая незнакомка	
<b>РАЗДЕЛ II. Я и мои желания - 5 часов</b>			
5		Мои желания	<i>*Личностные УУД</i> -осознание актуальных желаний и мотивов поведения; - сформированная мотивация достижения результата; <i>*Регулятивные УУД</i> -зачатки рефлексивной самооценки.
6		Сказка о борьбе мотивов	
7		Сказка о борьбе мотивов	
8		Мои мотивы	
9		Какие мотивы у других?	
<b>РАЗДЕЛ III. Кладовая памяти- 11 часов</b>			
10		Загадка психоочистителя - 1	<i>*Регулятивные УУД</i> - осознание своих когнитивных возможностей и способность адекватно судить о причинах своего успеха - неуспеха в учении; - стремление к совершенствованию своих
11		Загадка психоочистителя - 1	
12		Загадка психоочистителя - 2	
13		Загадка психоочистителя - 2	
14		Что такое память?	
15		Виды памяти	

16		Какая у меня память?	способностей;
17		Эмоциональная память	
18		Как лучше запоминать?	
19		Я умею запоминать!	
20		Что я знаю о памяти?	
<b>РАЗДЕЛ IV. Лабиринты мышления - 10 часов</b>			
21		Сказка о профессоре мышления	<i>*Личностные УУД</i> - сформированные на уровне представления умения: - анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; - синтез как составление целого из частей; - сравнения, классификация по существенным признакам.
22		Сказка о профессоре мышления	
23		Как развивать свой ум: конкурс знающих и находчивых	
24		Учимся думать вместе	
25		Учимся обобщать и находить закономерности	
26		Учимся находить противоположности	
27		Учимся думать логично - 1	
28		Учимся думать логично - 2	
29		Учимся думать творчески	
30		Что я знаю о мышлении?	
<b>РАЗДЕЛ V. Как стать талантливым-4 часа</b>			
31		Фантазируем с Фантузей	<i>*Регулятивные УУД</i>

32-33		Что такое способности?	- сформированное на уровне представления умение решать проблемы творческого характера; <i>*Личностные УУД</i> - мотивация на дальнейшее самопознание.
34		Я знаю, что я	
35		Королевство Внутреннего Мира: поиск сокровищ	

**Календарно - тематическое планирование  
3 класс**

<i>№ п/п</i>	<i>Дата</i>	<i>Название занятия</i>	<i>Формируемые УУД</i>
<b>РАЗДЕЛ I. Введение в психологию общения-4 часа</b>			
1		Новая встреча с психологией	<i>*Коммуникативные УУД</i>
2		Начало путешествия в Страну Общения	- осознание важности общения со сверстниками и взрослыми
3		Что взять с собой в путешествие?	<i>*Личностные УУД</i>
4		Что я знаю о себе?	- мотивационная основа для усвоения знаний по психологии; - учебно-познавательный интерес к новым областям знаний, новым способам решения задач.
<b>РАЗДЕЛ II. Психология отношений: Ты–Я–Он/Она = Мы - 10 часов</b>			
5		Как и почему начинается ссора?	<i>*Коммуникативные УУД</i>
6		Сказка о конфликте и контакте	- умение формулировать собственное мнение и позицию;
7		Сказка о конфликте и контакте	- допускать возможность существования различных точек зрения, в том числе
8		Качества, важные для общения	совпадающих с собственной;
9		Какие мы в общении?	- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
10		Я общительный или замкнутый?	- учитывать разные мнения и стремиться к координации разных позиций в сотрудничестве;
11		Королевство Разорванных Связей	- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
12		Свои и чужие	- предвидеть последствия коллективных решений;
13		Девочки + мальчики = ...	<i>*Личностные УУД</i>
14		Друзья и недруги	- эмпатия как понимание чувств других людей и

			сопереживание им
<b>РАЗДЕЛ III. Сокровища и тайны дружбы - 10 часов</b>			
15		Дружба – это...	<p><i>*Коммуникативные УУД</i></p> <p>- эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества;</p> <p>- формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</p> <p>- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</p> <p>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</p> <p><i>*Личностные УУД</i></p> <p>- усвоение моральных ценностей: "дружба", "настоящий друг", "индивидуальность", "понимание друг друга", "толерантность".</p>
16		Мы – дружная команда!	
17		Правило доброжелательного общения.	
18		Дружная страна.	
19		Как мы все похожи!	
20		Какие мы все разные!	
21		Сказка о Другой Точке Зрения.	
22		Сказка о Другой Точке Зрения.	
23		Скажи мне, кто твой друг...	
24		Скажи мне, кто твой друг...	
<b>РАЗДЕЛ IV. Поддержка в общении - 4 часа</b>			
25		Комплимент – это...	<p><i>*Коммуникативные УУД</i></p> <p>- умение формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;</p>
26		Что другие ценят во мне? Что я ценю в себе?	
27		Давайте говорить друг другу комплименты!	

28		Давайте говорить друг другу комплименты!	<ul style="list-style-type: none"> <li>- задавать вопросы;</li> <li>- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет.</li> <li>*<i>Личностные УУД</i></li> <li>- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.</li> </ul>
<b>РАЗДЕЛ V. Сочувствие и сопереживание -6 часов</b>			
29		Как мы переживаем эмоции?	<ul style="list-style-type: none"> <li>*<i>Коммуникативные УУД</i></li> <li>- умение строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие что партнёр знает и видит, а что нет.</li> <li>*<i>Личностные УУД</i></li> <li>- усвоение моральных ценностей "сопереживание", "сочувствие";</li> <li>- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.</li> </ul>
30		Мы умеем выражать свои эмоции!	
31-32		Мы умеем выражать свои эмоции!	
33-33		Как мы понимаем эмоции других?	
34		Мы умеем сопереживать!	
35		Мы умеем сопереживать!	