

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЛМЫКИЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЭЛИСТЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАЛМЫЦКАЯ ЭТНОКУЛЬТУРНАЯ ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ ЗАЯ-ПАНДИТЫ»

РАССМОТРЕНО
руководитель МО
Бадмаева Ц.С.
Протокол № 1
от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
Шимтеева О.С.
от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ «КЭГ»
Лиджиева Е.С.
Приказ № 525
от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Азбука психологии»

для обучающихся 1 классов

Элиста, 2023

Пояснительная записка

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Предлагаемая программа направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния
- способность справляться со страхами, обидами, гневом
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам
- умение справляться с негативными эмоциями
- стремление к изучению своих возможностей и способностей
- успешная адаптация в социуме.

Цель: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

3.Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.

4.Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

5.Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6.Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

7.Расширять пассивный и активный словарь учащихся.

Сроки реализации и условия приема

Программа рассчитана на 1 год. Основная форма занятий групповая и индивидуальная. Дети занимаются 1 раз в неделю по 35 минут.

Общая характеристика предмета:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента:

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию, как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

- 1.Введение в тему.
- 2.Развёртывание темы.
- 3.Индивидуализация темы.
- 4.Завершение темы

Формы организации учебного процесса:

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

Планируемые результаты

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

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Содержание программы

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

Первый класс

Раздел 1. Я - школьник (10 часов)

Знакомство. Введение в мир психологии

Как зовут ребят моего класса

Что значит быть школьником и ЗАЧЕМ НУЖНО ходить в школу

Мой класс

Какие ребята в моем классе

Мои друзья в классе

Мои друзья в классе

Мои друзья в классе

Мои успехи в школе

Моя «учебная сила»

Раздел 2. Мои чувства (14 часов)

Радость.

Что такое мимика.

Радость. Как ее доставить другому человеку

Жесты

Радость можно передать прикосновением

Радость можно подарить взглядом

Грусть

Страх.

Страх, его относительность

Как справиться со страхом?

Страх и как его преодолеть

Гнев. С какими чувствами он дружит?

Может ли гнев принести пользу?

Обида

Разные чувства.

Раздел 3. Какой Я - какой Ты? (9 часов)

Качества людей.

Люди отличаются друг от друга своими качествами

Люди отличаются друг от друга своими качествами (продолжение)

В каждом человеке есть «светлые» и «темные» качества

Какой Я?

Какой ты?

Какой ты?

Какие качества нужны для дружбы?

Итоговое занятие

Тематическое планирование

Раздел 1. Я - школьник

№	Тема занятия	Кол- во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Знакомство. Введение в мир психологии	1	Познакомиться с новым предметом, учителем и одноклассниками. Осваивать правила поведения в разных ситуациях: в школе, дома, на улице, в общественных местах. Анализировать свои поступки и поступки других людей и учиться объяснять их с помощью учителя.
2	Как зовут ребят моего класса	1	
3	Что значит быть школьником и ЗАЧЕМ НУЖНО ходить в школу	1	
4	Мой класс	1	
5	Какие ребята в моем классе	1	
6	Мои друзья в классе	1	
7	Мои друзья в классе	1	
8	Мои друзья в классе	1	
9	Мои успехи в школе	1	
10	Моя «учебная сила»	1	

Раздел 2. Мои чувства

№	Тема занятия	Кол- во часов	Характеристика деятельности учащихся
11	Радость. Что такое мимика	1	Познакомиться с понятиями «мимика», «жесты», «эмоции», «чувства». Описывать свои чувства и состояние и сравнивать их с чувствами партнёров по общению. Осваивать правила общения со сверстниками. Описывать своё настроение. Учиться правильно, выражать свои чувства в общении с другими людьми
12	Радость. Как её доставить другому человеку.	1	
13	Жесты.	1	
14	Радость можно передать прикосновением	1	
15	Радость можно подарить взглядом	1	
16	Грусть	1	
17	Страх.	1	
18	Страх. Его относительность	1	
19	Как справиться со страхом.	1	
20	Страх и как его преодолеть		
21	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1	
22	Может ли гнев принести пользу?	1	
23	Обида	1	
24	Разные чувства.	1	

Раздел 3. Какой Я – какой Ты?

25	Качества людей.	1	Уметь оценивать свой результат с помощью учителя. Учиться находить положительные качества у себя и у других людей. Учиться договариваться и уважать разные мнения
26	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1	
27	Люди отличаются друг от друга своими качествами (продолжение)	1	
28	В каждом человеке есть «светлые» и «темные» качества	1	
29	Какой Я?	1	
30	Какой ты?	1	
31	Какой ты?	1	
32	Какие качества нужны для дружбы?	1	
33	Итоговое занятие	1	

Учебно-методическое обеспечение программы

Ведение курса психологических занятий обеспечивается следующими пособиями:

1.О.В.Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2011.

2.Р.В.Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.