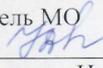
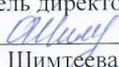


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЛМЫКИЯ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЭЛИСТЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАЛМЫЦКАЯ ЭТНОКУЛЬТУРНАЯ ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ ЗАЯ-ПАНДИТЫ»

РАССМОТРЕНО  
руководитель МО  
  
Джанаева Н.А.  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « 29 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР  
  
Шимтеева О.С.  
от « 29 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ «КЭГ»  
  
Лиджиева Е.С.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от « 30 » августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Азбука психологии»

для обучающихся 1-х классов

### **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.