

педагогическим советом  
Протокол №1  
от «31» августа 2023 г.

Директор МБОУ «СОШ №4  
г. Новый Оскол Белгородской области»  
Л.Г. Андреева  
Приказ №303  
от «31» августа 2023 г.



1-4

Новый Оскол, 2023 г.

Программа по внеурочной деятельности в начальной школе «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АЗБУКА» Социального направления составлена на основе авторской программы Д.А. Глазуновой «Психология. 1-4 класс. Развивающие занятия», М. Глобус, 2008 г. Отличительные особенности данной дополнительной программы являются изменения, с помощью которых педагог-психолог может решать задачи психолого-педагогического сопровождения реализации Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в частности, задачу формирования коммуникативных и личностных универсальных учебных действий.

. Современная система образования ставит приоритетную задачу полноценного развития ребенка, которую возможно решить только при наличии у ребенка психологических знаний о себе, своих личных и возрастных особенностях и правилах грамотного взаимодействия с социумом.

Современная система образования ставит приоритетную задачу полноценного развития ребенка, которую возможно решить только при наличии у ребенка психологических знаний о себе, своих личных и возрастных особенностях и правилах грамотного взаимодействия с социумом. Школьные годы являются сенситивным периодом для приобщения человека к психологической культуре. В современном образовании 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.

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации ФГОС». Утвержденный приказом Министерства образования и науки от 6 октября 2009 года

Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к письму Минобрнауки России от 11 июня 2002 г. № 30-51-433/16)

О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении (Письмо Минобрнауки России от 11.02.2000г. №101/28-16)

Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации на период до 2010 года (проект)

- научить ребенка использовать психологические знания для быстрой и максимально безболезненной адаптации и адекватного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в социуме.

- Формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки;
- Снижение уровня школьной тревожности;

- Создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых требований;
- Формирование психологической готовности к обучению, работа над личностными, регулятивными и коммуникативными УУД;
- Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и взрослыми;
- Формирование социально приемлемых форм поведения в обществе.

«Психологическая азбука» рассчитана на 4 учебных года.

7-10 лет

С 1 по 4 класс факультативные занятия проводятся один раз в неделю.

В 1 классе планируется 33 занятия, во 2–4 классах по 34 занятия.

- помощь в успешной и безболезненной адаптации к школьным условиям;
- знакомство с базовым понятийным аппаратом психологии;
- обучение методам и приемам познания себя;
- обучение осмысленному отношению к ресурсам человеческой психики, эффективному использованию их во всех основных видах и формах познания;
- помощь в осознании ведущих каналов восприятия и ориентации на целенаправленное развитие всей системы восприятия окружающего мира;
- знакомство детей с типологиями индивидуально-психологических особенностей человека;
- знакомство с понятиями «чувства» и «эмоции»;
- обучение осознанию и называнию собственных переживаний;
- помощь в осознании своих задатков и способностей;
- ориентирование 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:

- 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, мышления;

- достаточно высокий уровень саморегуляции;
- творческое воображение;
- развитые мыслительные операции – анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстрагирование, классификация.

Программа третьего класса направлена на развитие 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 – осознание себя в системе разнообразных отношений, что является логичным завершением подготовки «питательной почвы» для запуска механизма саморазвития в подростковом возрасте. В рамках программы 3 класса решаются следующие основные задачи:

- развитие навыков рефлексии, способности к самоанализу, умению 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.

Программа четвертого класса продолжает направление программы третьего класса. Четвероклассники – это завтрашние подростки, некоторые из них по своим психологическим характеристикам фактически уже могут считаться младшими подростками. Проблема общения становится наиболее актуальной; общение потеснит учебу и другие виды деятельности. Пропедевтическая работа поможет сделать возникающий кризис менее болезненным. В рамках программы для четвертого класса решаются задачи, аналогичные задачам программы третьего класса.

- традиционные обучающие приемы;
- ритуалы знакомства, представления, прощания;
- «ледокольные» (разогревающие, разминочные) техники;
- приемы сосредоточения, фокусировки, настройки;
- техники релаксации;

- психотехники самооценки и взаимооценки;
- упражнения, направленные на самораскрытие и рефлекссию;
- экспрессивные техники (приемы самовыражения);
- развивающие тренировочные упражнения;
- сказкотерапевтические упражнения;

Низкий уровень тревожности

Высокая и нормальная самооценка

Позитивное отношение к себе и своей личности

Хорошо сформированные умения общения со сверстниками и взрослыми, в том числе педагогами

Сплоченный классный коллектив обучающихся с положительной мотивацией к обучению.

Тестирование (групповое или индивидуальное)

Применение проективных методик, диагностик.

Наблюдение и ведение индивидуальных карт.

Выполнение диагностических заданий по пройденному курсу.

Игры (словесные, сюжетно-ролевые, с куклами и игрушками)

Диагностика и контроль.

Тестирование и контроль.

Каждое занятие может включать в себя следующие типы работы: рассказ психолога, игра, психотехнические и психогимнастические упражнения, беседа, лепка из пластилина, изобразительная деятельность, чтение специально подобранных текстов и «психологических сказок», просмотр презентаций.

Методическое пособие для психолога, включающее теоретическое обоснование содержания программы, методические рекомендации по каждому разделу, примерные конспекты занятий в 1–4 классах. Игры, психотехнические упражнения, психологические сказки, тестирование.

Профилактика дезадаптации. Знакомство друг с другом. Знакомство с учителями других классов, директором, завучем, библиотекарем, техническими служащими и их обязанностями в школе, кто и как может помочь юному обучающемуся, за что и

как могут наказывать. Выработка правил поведения в классе и школе и осознанное их принятие каждым ребенком. Качества трудолюбивого человека и школьника. Мотивация одобрения и потребность в знаниях.

Профилактика страхов и агрессии. Выяснение индивидуальной структуры страха. Способы борьбы со страхом. Тренинги, психогимнастические этюды, трудности в учебе. Мотивация достижения успеха и избегания неудач.

Развитие творческого потенциала. Магия воображения. Воображение – мир, которого нет? Широта воображения. Мечта и фантазия. Творческое воображение. Творчество. Звуковое воображение, зрительное воображение, обонятельное воображение, осязательное воображение.

Подведение итогов года. Диагностика результатов занятий. Праздничное чаепитие.

Повторение изученного в прошлом году. Вспоминание правил поведения в школе, ее работников и их должностных обязанностей, учащихся других классов. Экскурсия по школе. Значение знаний в жизни человека. Прилежный ученик. Правила трудолюбия.

Знакомство с психологией. Психология – наука о внутреннем мире человека. Психологические знания. Цель и задачи уроков психологии.

Мотивы. Мотивация учения и познания. Мотивационный конфликт «хочу - могу - надо». Мотивационный конфликт в учебной деятельности. Способы преодоления мотивационного конфликта.

Память. 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.

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

Эмоции. Эмоции и чувства. Виды эмоций. Позитивные и негативные эмоции. Эстетические и моральные чувства. Способы управления эмоциями и чувствами психогимнастика и арттерапия.

Подведение итогов года. Диагностика результатов занятий. Праздничное чаепитие.

Я и школа. Зачем мы учимся? Качества, которые помогают добиться успехов в учебе. Школьный этикет и саморегуляция школьника. Коллективный рисунок на ватмане (или коллаж из детских рисунков) «Школа моей мечты». Экскурсия на

пришкольный участок с беседой о возможностях прилегающей территории для организации школьного досуга и исследовательской деятельности. Правила поведения на свежем воздухе.

Добро и зло. Хорошие и плохие поступки – так ли все однозначно. Хорошие и плохие качества личности: корысть и бескорыстие, послушный – непослушный, вежливый – грубый, добрый – злой. Работа с текстом. Анализ ситуаций и нравственных дилемм. Какой у меня возраст? Возрастная периодизация. Особенности каждого возраста. Плюсы и минусы детства и взрослости. Значимость каждого этапа в жизни человека. Особенности взаимоотношения с малышами, взрослыми и пожилыми людьми. Вежливость, дружба, уход, помощь.

Я и общество. Я – мальчик. Я – девочка. Женские и мужские социальные роли. Я – ребенок. Я – родитель. Социальные роли в семье. Я – ученик Я – учитель. И другие социальные роли в обществе. Профессиональная деятельность как социальная роль. Кто Я? Какой Я? Творческая работа «Я вчера, сегодня, завтра». «Я» реальное и «Я» идеальное. Индивидуальность. Творчество как способ самовыражения. Работа в инсценировке, начиная с выбора темы.

Подведение итогов года. Диагностика результатов занятий. Выступление с инсценировкой в школе. Анализ итогов.

Я и школа. Зачем нужно учиться? Воля как качество необходимое для успешной учебы. Коллективный рисунок на ватмане (или коллаж из детских рисунков) «Школа будущего». Экскурсия на природу. Беседа – природа как учебник жизни. Правила поведения на природе.

Характер. Понятие о характере. Черты характера. Формирование характера. Психологические портреты героев сказок. Работа с притчей. Черты характера помогающие и мешающие в обучении. Нет плохих и хороших характеров. Тренинг по коррекции негативных черт характера. Психогимнастика и ролевые игры.

Что для меня важно. Жизненные ценности и ориентиры. Учимся ставить цель в деятельности. Анализ сказки «Как Иван – царевич за чудом ходил?». Какие средства пошли на достижение цели. Средства установления добрых взаимоотношений. Слова как проявление отношения к людям. Правила вежливости.

Эмоции. Виды эмоций. Позитивные и негативные эмоции. Регуляция эмоций с помощью воли. Способы выражения эмоций вербальные и невербальные. Распознавание эмоций. Сопереживание. Психогимнастика.

Общение в школе. Учитель ученик. Проблемы и решения. Инсценировка трудных ситуаций. Пути разрешения. Отношение со сверстниками, коллектив и его структура. Диагностика. Взаимоподдержка. Взаимопомощь. Общие интересы. Упражнения на сплоченность коллектива. Общая деятельность. Инсценировка, репетиции.

Подведение итогов года. Диагностика результатов занятий. Выступление с инсценировкой в школе. Анализ итогов.

«Психологическая азбука» на каждый год обучения. Данные развивающие занятия способствуют развитию целого комплекса коммуникативных и личностных универсальных учебных действий.

- эмоционально-положительное отношение к школе;
  - адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
  - принятие образца «хорошего ученика» как примера для подражания;
  - способность к самопознанию и самооценке;
  - зачатки личностной рефлексии;
  - осознание и оценка особенностей своих ощущений, восприятия, внимания;
  - стремление к само изменению;
  - осознание и оценка особенностей своего темперамента и характера как причин успешности/не успешности общения в школе;
  - позитивное само отношение;
  - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
  - осознание и оценка собственных эмоций, как регуляторов межличностного взаимодействия;
  - использование речевых и неречевых средств, для выражения и понимания эмоций;
  - зачатки эмпатии как понимания чувств других людей.
- 
- мотивация на самопознание и само изменение;
  - зачатки осознания своих достоинств и недостатков;
  - умение работать в паре;
  - осознание актуальных желаний и мотивов поведения;
  - сформированная мотивация достижения результата;
  - зачатки рефлексивной самооценки;
  - осознание своих когнитивных возможностей и способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении;
  - стремление к совершенствованию своих способностей;
  - произвольное запоминание с использованием мнемотехнических приемов;
  - сформированные на уровне представления умения: анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков, синтез как составление целого из частей, сравнение, сериация и классификация по существенным признакам, генерализация и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
  - сформированное на уровне представления умение решать проблемы творческого характера;
  - мотивация на дальнейшее самопознание.

- осознание важности общения со сверстниками и взрослыми;
  - мотивационная основа для усвоения знаний по психологии;
  - учебно-познавательный интерес к новым областям знаний, новым способам решения задач;
  - умение формулировать собственное мнение и позицию;
  - умение допускать возможность существования различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной;
  - умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
  - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации разных позиций в сотрудничестве;
  - умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
  - умение предвидеть последствия коллективных решений;
  - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
  - эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества;
  - усвоение моральных ценностей: «дружба», «настоящий друг», «индивидуальность», «понимание друг друга», «толерантность»;
  - умение адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
  - умение задавать вопросы;
  - умение строить понятные для партнера высказывания, учитывая, что партнер знает и видит, а что нет;
  - усвоение моральных ценностей: «сопереживание», «сочувствие».
- 
- осознание важности познания и улучшения навыков общения;
  - формирование ценностного отношения к общению, взаимодействию;
  - умение задавать партнеру вопросы, необходимые для совместного решения задачи;
  - умение слушать;
  - умение учитывать позицию других людей и обосновывать собственную;
  - координировать в ходе сотрудничества разные точки зрения;
  - усвоение таких ценностей как «семья», «родительская любовь»;
  - формирование качеств, необходимых для эффективного взаимодействия и сотрудничества;
  - формирование адекватной позитивной самооценки;
  - мотивация на дальнейшее самопознание и саморазвитие.
  -

№	Название раздела	Часы	Теоретическая часть	Практическая часть
1	Профилактика дезадаптации	8	4	4
2	Профилактика страхов и агрессии	12	4	8
3	Развитие творческого потенциала	11	7	4
4	Подведение итогов года	2	1	1
	Итого	33ч		

№	Название раздела	Часы	Теоретическая часть	Практическая часть
1	Повторение изученного в прошлом году	4	2	2
2	Знакомство с психологией	2	2	2
3	Мотивы	6	4	3
4	Память	5	2	5
5	Мышление	9	4	1
6	Эмоции	6	5	
7	Подведение итогов года	1	1	
	Итого	34ч		

№	Название раздела	Часы	Теоретическая часть	Практическая часть
1	Я и школа	4	4	
2	Добро и зло	10	8	2
3	Какой у меня возраст?	5	4	1
4	Я и общество	6	4	2

5	Кто я? Какой я?	7	6	1
6	Подведение итогов года	2	2	
	Итого	34		

№	Название раздела	Часы	Теоретическая часть	Практическая часть
1	Я школа	4	3	1
2	Характер	7	6	1
3	Что для меня важно	7	7	
4	Эмоции	7	7	
5	Общение в школе	7	6	1
6	Подведение итогов года	2	2	
	Итого	34		

1. Аржакаева Т. А., Вачков И. В., Попова А. Х., «Психологическая азбука», Программа развивающих занятий в 1-м классе. 2-е изд. – М.: Генезис, 2013. – 144 с.
2. Аржакаева Т. А., Вачков И. В., Попова А. Х., «Психологическая азбука», Программа развивающих занятий во 2-м классе. 2-е изд. – М.: Генезис, 2014. – 136 с.
3. Аржакаева Т. А., Вачков И. В., Попова А. Х., «Психологическая азбука», Программа развивающих занятий в 3-м классе. 2-е изд. – М.: Генезис, 2014. – 144 с.
4. Аржакаева Т. А., Вачков И. В., Попова А. Х., «Психологическая азбука», Программа развивающих занятий в 4-м классе. – М.: Генезис, 2013. – 128 с.
5. Белопольская Н.Л. Азбука настроений. Эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет. – М.: Когито-центр, 2008

6. Лютова Е.К., Моница Г.С. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – М.: Генезис, 2000
7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. – М.: Просвещение, 2012