

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кировской области
Управление образования Орчевского района
МОКУ СОШ п. Торфяной



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Исупова Е.В.
Приказ №101-ОД от «04»
09 2023 г.

**Программа внеурочной деятельности
«Психологическая азбука»**

**Направление внеурочной деятельности –
социальное**

Возраст детей – 4 класс
Срок реализации программы – 1 год

Руководитель и
автор-составитель программы
Кокарева Татьяна Николаевна,
педагог-психолог
высшей квалификационной категории

п. Торфяной
2023

Программа кружка «Психологическая азбука» (4 ступень обучения)

Пояснительная записка

Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности.

Как помочь ребенку найти правильную дорогу в школе? Обычно взрослые сосредотачивают свои усилия только на тренировке детей в различных учебных умениях. Забывают, что ребенок в школе не только читает, пишет и считает, но чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей, взрослых. И помогать ему надо, прежде всего в понимании самого себя и своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами и учителем. Помогать в поиске своих ресурсов, утверждению веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению школьных трудностей. И тогда ребенок в школе будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

Курс «Психологическая азбука» составлен на основе авторской программы Хухлаевой О.В. (Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4 классы)) и предназначен для теоретической ориентировки, методологического осмысления ребёнком, своей школьной и внешкольной жизнедеятельности, для создания теоретического и практического фундамента их саморазвития. В нём в систематизированном виде излагаются знания о человеке, психических процессах, отношениях между людьми друг с другом и обществом, о нравственных ценностях, культуре поведения и жизнедеятельности, о многом, что необходимо развивающемуся человеку, но отсутствует в учебном плане и программах массовых школ.

Основной **целью** курса является формирование человека, способного к самовоспитанию и саморазвитию, человека самосовершенствующегося.

Основные **задачи** курса:

- Сформировать системообразующую теоретическую базу для сознательного управления учащимися своим развитием;
- Помочь школьникам осознать и принять цели и содержание школьного обучения, воспитания;
- Направить процесс самовоспитания, саморазвития;
- Ознакомить с практическими приёмами и методами своего духовного и физического развития, самосовершенствования.
- Организовать рефлексивную деятельность ребёнка, приводящую к появлению программ работы над собой.

Прогнозируемые результаты применения программы:

- **Метапредметные:**

Регулятивные:

- адекватно оценивать деятельность, анализировать собственное поведение и поступки окружающих людей
- проверять эффективность выбранных путей: действиями, опытом чувств или прошлых аналогичных ситуаций, ошибаясь и исправляя ошибки
- учиться предвидеть конечный результат
- делать выводы относительно своих возможностей, анализировать свои сильные и слабые стороны
- находить средства для использования новых знаний о себе в реальной жизни и учёбе

Познавательные:

- находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке, тренинге
- перерабатывать информацию для получения необходимого результата
- подбирать моральные качества личности на основе парности этих качеств
- делать выводы в результате совместной работы пары, группы, класса

Коммуникативные:

- уважительно относиться к себе и окружающим, проявлять терпимость к мнению собеседника, уметь пойти на компромисс в нужной ситуации
- научиться владеть собой, уметь анализировать общение в различных жизненных ситуациях (со сверстниками, педагогами, родителями) с ориентацией на ненасильственную модель поведения
- развивать умение слушать и вступать в диалог
- не бояться сделать ошибку, совершить глупость и быть осмеянными
- умение выделить проблему и участвовать в коллективном обсуждении проблемы
- развивать творческие способности и выражать их в процессе коммуникативной деятельности

• **Личностные:**

- сопереживать (т.е. принимать позицию партнёра по общению и полноценно проживать, прочувствовать его эмоциональное состояние), т.е. ориентироваться в межличностных отношениях
- обогащать личностное развитие через самовыражение и творчество
- формировать рефлексивную адекватную самооценку
- формировать адекватную школьную мотивацию: зачем учусь

Программа разработана для учащихся 4 класса.

Численность детей в группе – 10-12 человек (не более 15 человек).

Курс рассчитан на 30 час.

Расписание занятий: среда: 14²⁵-15⁰⁵

**Календарно-тематический план
4 класс**

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов			Предполагаемая дата проведения
			Практика	Теория	
1	Введение. Моё лето	1	0,5	0,5	04.10.23
2	Я - четвероклассник	1	0,5	0,5	11.10.23
3	Мои силы, мои возможности	1	1		18.10.23
4	Какой я – большой или маленький?	1	1		25.10.23
5	Мои способности	1		1	08.11.23
6	Мой выбор, мой путь	1	1		15.11.23
7	Мой внутренний мир	1		1	22.11.23
8	Уникальность внутреннего мира	1	1		29.11.23
9	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1	1		06.12.23
10	Что значит верить?	1	1		13.12.23
11-12	Мое детство	2	2		20.12.23 27.12.23
13	Я изменяюсь	1		1	10.01.24
14-15	Мое будущее	2	1	1	17.01.24

					24.01.24
16	Хочу вырасти здоровым человеком	1		1	31.01.24
17	Хочу вырасти интеллигентным человеком	1	1		07.02.24
18	Что такое идеальное Я?	1		1	14.02.24
19	Хочу вырасти свободным человеком	1	1		21.02.24
20	Права и обязанности школьника	1		1	28.02.24
21	Что может привести к конфликтам?	1	1		06.03.24
22	Как разрешать конфликты мирным путём?	1		1	13.03.24
23	Я учусь решать конфликты	1	1		27.03.24
24	Я умею решать конфликты	1	1		03.04.24
25	Я умею управлять собой	1		1	10.04.24
26	Я умею преодолевать трудности	1	1		17.04.24
27	Я умею слушать других	1	1		24.04.24
28	Я умею учиться у ошибки	1	1		08.05.24
29	Я умею справляться с плохим настроением	1		1	15.05.24
30	Подведение итогов	1	1		22.05.24
	Итого	30	19	11	

Алгоритм занятия:

1. Вводная часть *или* Разминка (включает в себя ритуал приветствия)
2. Основная часть – Коррекционно-развивающий блок
3. Двигательная разминка
4. Развитие творческих способностей
5. Заключительная часть (включает подведение итогов занятия и ритуал прощания)

Содержание программы

- Введение. Моё лето. Игры и упражнения: «Радостное лето», «Рассказы о лете», рисунок «Самое счастливое летнее событие»
- Я четвероклассник. Игры и упражнения: «Да – нет», «Что делает ученик?», «Первый – второй – третий – четвертый».
- Мои силы, мои возможности. Игры и упражнения: «Роли», «Летом я научился». Работа со сказками «Федунчик», «Сказка о Маше и ее человечках».
- Какой я – большой или маленький. Игры и упражнения: «Я горжусь...», «Роли», «Я умею», «Большие-маленькие», «Я сам». Работа со сказкой «Сказка о Скрипке».
- Мои способности. Игры и упражнения: «Ты похож на...», «Что такое способности», «Способности моих родителей». Работа со «Сказкой о Цветах способностей»
- Мой выбор, мой путь. Игры и упражнения: «Кого загадал ведущий?», «Отгадай, кто я?», «Выбор пути». Рисунок «На перекрестке дорог».
- Мой внутренний мир. Игры и упражнения: «Не выходя из комнаты», «Радиопередача», «Чужие рассказы». Работа со сказкой «Маленький принц». Рисунок «Моя планета».
- Уникальность внутреннего мира. Игры и упражнения: «Рассмотри и придумай», «Не выходя из комнаты», «Маленькая страна». Работа со «Сказкой о типах темперамента»
- Кого я могу впустить в свой внутренний мир? Игры и упражнения: «Рассмотри и придумай», «Кому я могу все рассказать о себе?», «Мой самый интересный сон». Работа со сказкой «Дерева-Характеры из волшебного леса»
- Что значит верить? Игры и упражнения: «Бой петушков», «Взгляд». Работа со сказкой «Тайна другого берега».
- Мое детство. Игры и упражнения: «Маленькое имя», «Любимый сказочный герой», «Любимая игрушка», «Мне опять лет пять», «Случай из детства». Работа со сказкой «Сундук, который помог царю».
- Я изменяюсь. Игры и упражнения: «Имя-цветок», «Раньше и сейчас», «Каким я буду, когда вырасту». Работа со сказкой «Гномик Вася и волшебный сон»

- Мое будущее. Игры и упражнения: «Взрослое имя», «Я в будущем», «В будущем и сейчас». Рисунок «Я в будущем». Рисунок «Мой будущий дом»
- Хочу вырасти здоровым человеком. Беседа «Об эмоциональной грамотности». Игры и упражнения: «Мусорное ведро». Работа со «Сказкой о Волшебницах-Потребностях и Наколдованных Эмоциях».
- Хочу вырасти интеллигентным человеком. Игры и упражнения: «Антонимы», «Улыбнись, как...», «В ресторане», «Если ты корабль...». Работа со сказками «Я иду к своей звезде», «Жила-была девочка».
- Что такое идеальное Я? Игры и упражнения: «Антонимы», «Произнести фразу», «Если ты водоем...». Беседа «Идеальное Я». Работа со сказкой «Я умею жалеть».
- Хочу вырасти свободным человеком. Игры и упражнения: «Скажи так, чтобы тебе поверили», «Взгляд», «Ятакхочу». Работа со сказкой «О свободном человеке Иване Гаврикове и несвободной мухе».
- Права и обязанности школьника. Игры и упражнения: «Синонимы», «Произнеси фразу по-разному», «Источник света», «Должен – имею право». Работа со сказкой «Про великана Гришку и недобрую фею».
- Что может привести к конфликтам? Игры и упражнения: «Толковый словарь», «Придумай реплику», «Нарушение прав». Работа со сказкой «Друг великана»
- Как разрешать конфликты мирным путем? Игры и упражнения: «Толковый словарь», «Точка, точка, запятая», «Разыграй конфликт. Работа со сказкой «Лети вверх»
- Я учусь решать конфликты. Игры и упражнения: «Это конфликт?», «Придумай конфликт». Работа с презентацией.
- Я умею решать конфликты. Игры и упражнения: «Конфликтная ситуация», «Выход из конфликта», «Пути выхода из конфликта». Работа с презентацией.
- Я умею управлять собой. Игры и упражнения: «Выступление дрессировщика», «Нужно ли ученику умение управлять собой?», «Умею остановиться», «Умею выполнять требования взрослых». Работа с презентацией «Воспитываем свою волю».
- Я умею преодолевать трудности. Игры и упражнения: «Подвиг адмирала», «Всё сразу». Работа со «Сказкой о двух братьях и сильной воле».
- Я умею слушать других. Игры и упражнения: «История про альпинистов». Просмотр мультфильма «Большой Ух». Работа со сказкой «Про Гришку-муравьишку».
- Я умею учиться у ошибки. Игры и упражнения: «Противоположности», «Чему может научить ошибка?». Работа со сказками «Ошибка и Неошибка», «Про Колю»
- Я умею справляться с плохим настроением. Работа со сказкой «История про Петю Лучкина». Игры и упражнения: «Инсценируем историю», «Совет для Пети», «Был ли я Петей?».
- Подведение итогов. Работа со сказкой «Про Мишу и Машу». Игры и упражнения: «Мои пожелания», «Я – молодец!».

Методическое обеспечение

Формы занятий с учащимися: игры (в том числе, социально-моделирующие игры), сказки (игровые и, обязательно, двигательные упражнения), беседы, тренинги. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

Виды деятельности:

- игровая деятельность,
- познавательная деятельность,
- социальное творчество,
- проблемно-ценностная деятельность.

Для проведения занятий необходимо: просторное помещение со столами, стульями и ковром; цветная бумага и альбомные листы, клей, кисточки, ножницы, пластилин, акварель (гуашь), цветные карандаши, восковые мелки и фломастеры.

Список литературы для педагога:

1. Аржакаева Т., Вачков И. Психологическая азбука. Четвертый класс // Школьный психолог, 2001 – 2002 гг.
2. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. – Ярославль: «Академия развития», 1992.
3. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий.- Спб.: Питер, 2002.
4. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. Под ред. И.В. Дубровиной.- М., 1998
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4 классы).- М.: Генезис, 2008. – 344 с.