



**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности  
«Психологическая азбука»  
1 класс**

**Пояснительная записка**

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).

**1. Содержание**

**1 класс (6,5-7 лет)**

**Раздел 1 (5 часов).**

**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 педагог-психолог 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 (6 часов).**

**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 постоянно следить за сохранением у каждого ребенка позитивного самоотношения и не допускать невротизирующего воздействия самооценивания. Поскольку работа педагога-психолога 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 (7 часов).**

#### **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 педагога-психолога 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.

Одной из важнейших задач начального периода обучения является формирование произвольности действий ребенка, поэтому в этом разделе значительную часть занимают работа по развитию произвольного внимания и тренировка свойств внимания.

### **Раздел 4 (8 часов).**

#### **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 совершенствовании, 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 (7 часов).**



### **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 педагог-психолог 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 нужно напоминать 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 противопоказан. Ведь поведение взрослого человека должно быть гибким, соответствующим обстоятельствам, предугадать все нюансы которых просто невозможно.

## **2. Планируемые результаты**

**Личностные результаты** освоения программы начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности МБОУ «СОШ № 51 г.Челябинска» в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения программы начального общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

### **1. Гражданско-патриотического воспитания:**

становление ценностного отношения к своей Родине - России;  
осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;  
сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;  
уважение к своему и другим народам;  
первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

### **2. Духовно-нравственного воспитания:**

признание индивидуальности каждого человека;  
проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;  
неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального



вреда другим людям.

3. Эстетического воспитания:

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;  
стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

4. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

5. Трудового воспитания:

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

6. Экологического воспитания:

бережное отношение к природе;  
неприятие действий, приносящих ей вред.

7. Ценности научного познания:

первоначальные представления о научной картине мира;  
познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

**Метапредметные результаты** освоения программы начального общего образования отражают:

1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;  
объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;  
определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

выбирать источник получения информации;

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;



распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

2. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

признавать возможность существования разных точек зрения;

корректно и аргументированно высказывать свое мнение;

строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

готовить небольшие публичные выступления;

подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

ответственно выполнять свою часть работы;

оценивать свой вклад в общий результат;

выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

### 3. Тематическое планирование

Форма: классно-урочная (учебный курс)

№	ТЕМА	Формы и виды учебной деятельности	Теория	Практика
1.	Знакомство.	Искать информацию		1
2.	Знакомство продолжается.	тренинг		1
3.	Я теперь школьник.	тренинг	0,5	0,5
4.	Что значит быть школьником?	тренинг	0,5	0,5



5.	Знакомство с Пси-Магом.	тренинг		1
6.	Королевство Внутреннего Мира.	тренинг	0,5	0,5
7.	Сказка о волшебных зеркалах.	Искать информацию	0,5	0,5
8.	Сказка о волшебных зеркалах.(продолжение)	Искать информацию	0,5	0,5
9.	Что я знаю о себе?	анкетирование		1
10.	Что я знаю о себе и о других?	тренинг		1
11.	Я – это кто?	практикум		1
12.	Мои ощущения.	практикум	0,5	0,5
13.	Моё восприятие мира.	анкетирование		1
14.	Моё внимание.	Искать информацию	0,5	0,5
15.	Сказка о внимательном Иванушке	практикум	0,5	0,5
16.	Как быть внимательным?	практикум	0,5	0,5
17.	Развиваем своё внимание.	анкетирование		1
18.	Я умею быть внимательным!	Искать информацию		1
19.	Что такое темперамент?	практикум	0,5	0,5
20.	Типы темперамента.	практикум	0,5	0,5
21.	Разные люди – разные типы темперамента.	тренинг		1
22.	Разные люди – разные характеры.	практикум		1
23.	Сказка о деревьях – характерах.	практикум	0,5	0,5
24.	Какой у меня характер?	анкетирование	0,5	0,5
25.	Какой характер у других?	практикум	0,5	0,5
26.	Мой характер: оценим недостатки	тренинг		1
27.	Что такое Эмоции?	практикум	0,5	0,5
28.	Что я знаю о своих эмоциях?	анкетирование		1
29.	Какие бывают чувства?	практикум	0,5	0,5
30.	Конкурс чувствоведов.	практикум		1
31.	Я знаю кто Я!	тренинг		1
32.	Королевство Внутреннего Мира:	практикум		1
33.	поиск сокровищ (завершение группы)	практикум		1
	Количество часов:		8	25
	Итого			33

**Цифровые образовательные ресурсы:**

<https://www.uchportal.ru/load/114>

<https://www.uchportal.ru/load/118-1-0-66812>

<https://obuchalka.org/2014111880655/psihologicheskaya-azbuka-1-klass-rabochaya-tetrad-vachkov-i-v-arjakaeva-t-a-popova-a-h.html>

<https://infourok.ru/psihologicheskaya-azbuka-perviy-klass-1495624.html>