**Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Психологическая азбука» составлена на основе Программы развивающих занятий в 1 классе «Психологическая азбука», под редакцией Т.А.Аржаевой, И.В. Вачкова, А.Х. Поповой, Моска 2012г.

Главная **цель** программы - развитие личности ребенка, в частности, его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями психологической безопасности, предохраняющими ребенка от излишней «боли самопознания».

Основной принцип, лежащий в основе обучения – принцип метафоризации психологических представлений, благодаря которому достигается единство общего материала психологии с психологическим материалом конкретной личности. Этот принцип подразумевает отсутствие строгой пропорциональности объемов того или иного содержания: в зависимости от конкретных ситуаций, возникающих вопросов, уровня развития класса, других условий, строится логика обучения.

Метафоризация психологических представлений реализуется через использование методов и средств сказкотерапии как особого направления психологии, нацеленного на развитие самосознания и новых форм взаимодействия ребенка с другими.

Максимально используется личностный потенциал ученика, раскрывать который он должен самостоятельно, но при участии и помощи психолога (педагога) и одноклассников.

**Основные задачи программы:**

* помочь детям быстрее и по возможности безболезненно адаптироваться к школьным условиям;
* познакомить детей с базовым понятийным аппаратом психологии;
* учить методам и приемам познания себя;
* учить осмысленно относиться к ресурсам человеческой психики, эффективно использовать их во всех основных видах и формах познания;
* помочь детям осознать ведущие каналы восприятия информации и ориентировать их на целенаправленное развитие всей системы восприятия окружающего мира;
* познакомить детей с типологиями индивидуально-психологических особенностей человека;
* научить детей осознавать и называть собственные переживания;
* помочь осознать свои задатки и способности;
* ориентировать детей на развитие творческих способностей и воображений.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю. Важно правильно организовать проведение развивающих занятий: желательно, чтобы количество учеников в группе не превышало 10-14 человек (как правило пол класса). Однако возможна работа и со всем классом.

Одна из важных особенностей занятий по программе заключается в том, что они не только позволяют развивать самосознание детей, но и дает возможность самому психологу лучше узнать детей, держать их в поле зрения, отслеживать ход их психического развития, замечая возникающее психологическое неблагополучие, предупреждать появление серьезных психологических проблем.

Для проведения занятий желательно наличие специального по­мещения, которое можно использовать и как традиционный учеб­ный класс, и как игровую комнату. В зависимости от задач занятия и характера взаимодействия учащихся (индивидуальная работа, диадное взаимодействие, рабо­та в тройках/четверках, взаимодействие между командами) учебные столы могут быть расставлены П-образно, в форме подковы, круга, составлены попарно или «квартетом» и др.

Для проведения занятий потребуются: доска, стенд для выве­шивания плакатов (специальный мольберт или фланелеграф), цветные карандаши (фломастеры), краски, листы плотной бумаги в достаточном количестве (формата А4 и A3). Желательно также, чтобы в помещении имелись телевизор, компьютер, зеркала на сте­нах, скрываемые шторками; маты, набор разнообразных игрушек.

Продолжительность каждого занятия 35—45 минут. На учебный год запланировано по 34 занятия (одно занятие в неделю).

В программу каждого года обучения включено по пять разде­лов. Количество занятий внутри разделов позволяет приурочить завершение важнейших тем к окончаниям четвертей.

Структура занятий. Занятие включает в себя следующие ком­поненты:

* введение в тему занятия и разминка: используются ритуалы приветствия, разминочные задания;
* основная часть, которая может быть реализована в двух ва­риантах: 1) если занятие первое в разделе, то используется схема: настрой как подготовка к восприятию нового мате­риала — введение нового содержания — его закрепление; 2) если занятие продолжает изучаемый раздел, то схема не­сколько иная: актуализация предыдущего материала — по­вторение — углубление, расширение, наполнение новыми смыслами;
* подведение итогов: рефлексия результатов занятия, проис­ходящая в два этапа: 1) эмоциональное отреагирование (что понравилось на занятии, что заинтересовало); 2) осмысление (зачем, для чего нужно то, чем занимались, о чем шла речь, в чем польза нового материала);
* домашнее задание.

При необходимости структура может быть измене­на, ее отдельные составляющие могут быть более или менее насы­щены, длительны и дифференцированы.

**В комплект методических материалов** к программе входят:

* методические пособия для психолога, включающее теорети­ческое обоснование содержания программы, примерные кон­спекты занятий;
* Рабочие материалы для обучения, выполняющие функции своеобразного дневника ребенка и соответствую­щие содержанию разделов программы и тем занятий.

Занятие может включать следующие типы работы: рассказ пси­холога (педагога), игра, психотехнические и психогимнастические упражнения, беседа, разбор иллюстраций и наглядных пособий, изобразительная деятельность, написание сочинений, чтение спе­циально подобранных текстов и «психологических» сказок и т.д.

Достаточно часто какую-то часть занятия уделяют «времени кни­ги», когда психолог (педагог) читает детям вслух и обсуждает с ними сказки.

Применяемые в программе **методы** обладают следующими осо­бенностями. Они:

а) ***активны*** и основаны на проживании опыта: дети не просто усваивают знания, а через действия, игру, сказку погружа­ются в содержание собственного внутреннего мира;

б) ***эмоционально окрашены,*** пробуждают разнообразные эмоции, «затрагивают» интересы детей;

в) ***рефлексивны***: большинство игр, упражнений, психологичес­ких техник предусматривает наличие рефлексивной позиции у участников;

г) ***оптимальны по трудности,*** что связано с ориентацией на зону ближайшего развития;

д) ***метафоричны:*** во-первых, используемые упражнения, игры, психологические техники являются, по сути дела, поведен­ческими метафорами — ведь они говорят об одном предмете через признаки другого, а во-вторых, сказкотерапевтические процедуры, которых очень много в программе, не могут обой­тись без метафоры;

е) ***событийны***: методы программы должны давать возможность событию детей и взрослого, а также событиям, ведущим к личностным изменениям.

Классификация развивающих **методик** (психотехник, игр, уп­ражнений, приемов, процедур), используемых в программе:

1. традиционные обучающие приемы;
2. ритуалы знакомства, представления, прощания;
3. «ледокольные» (разогревающие, разминочные) техники;
4. приемы сосредоточения, фокусировки, настройки;
5. техники релаксации;
6. психотехники самооценки и взаимооценки;
7. упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию;
8. экспрессивные техники (приемы самовыражения);
9. развивающе-тренировочные упражнения;

 10) сказкотерапевтические упражнения;

 11) иллюстрационно-демонстрационные задачи;

 12) подвижные игры.

По этой программе психологи уже в течение многих лет ведут занятия в начальной школе. Кроме того, как показывает опыт, ма­териалы книги «Сказки о самой душевной науке» могут быть ус­пешно использованы детскими психологами и в дошкольных об­разовательных учреждениях.

**Прогнозируемые результаты:**

* безболезненная адаптация к школьным условиям;
* освоение базового понятийного аппарата психологии;
* овладение методов и приемов познания себя;
* осмысленное отношение к ресурсам человеческой психики, эффективное использовать их во всех основных видах и формах познания;
* Умение осознавать и называть собственные переживания;

**Возрастные особенности достижения результатов воспитания**

• При организации внеурочной деятельности младших школьников необходимо учитывать, что, поступив в 1 класс, дети особенно восприимчивы к новому знанию, стремятся понять новую для них школьную реальность. Педагогу необходимо поддержать эту тенденцию, обеспечить используемыми формами внеурочной деятельности достижение ребенком первого уровня результатов.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

**Личностными результатами** изучения программы является формирование следующих умений:

• *оценивать* жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно *оценить* как хорошие или плохие;

• *называть и объяснять* свои чувства и ощущения, объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;

• самостоятельно *определять и объяснять* свои чувства и ощущения, возникающие в результате рассуждения, обсуждения, самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей);

• в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор,* какой поступок совершить.

**Метапредметными результатами** изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

***Регулятивные*** *УУД:*

• *определять* и *формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя;

*проговаривать* последовательность действий на уроке;

• учиться *высказывать* своё предположение (версию);

• с помощью учителя *объяснять выбор* наиболее подходящих для выполнения задания способов;

• учиться готовить рабочее место и *выполнять* практическую работу по предложенному учителем плану с опорой на образцы, рисунки учебника;

• учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную

*оценку* деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценки учебных успехов. ***Познавательные*** *УУД:*

*•* ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя;

• добывать новые знания: *находить ответы,* на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;

• перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса;

• перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы;

• преобразовывать информацию из одной формы в другую

**• *Коммуникативные УУД:***

*•* донести свою позицию до других: *оформлять* свою мысль доступно для других

• *слушать* и *понимать* речь других.

Средством формирования этих действий служит технология кооперативной деятельности. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

**Предметными результатами** изучения программы является знакомство с базовыми понятиями психологии

*Иметь представление об понятиях:* память, внимание, мышление.

Знать упражнения для их тренировки

Для **оценки эффективности занятий** можно использовать следующие показатели:

• степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий;

• поведение детей на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты;

• показателем эффективности занятий может быть повышение качества успеваемости по русскому языку, окружающему миру, литературному чтению и др.

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****занятия** | **Название занятия** | **Кол-во** **часов** |
| **РАЗДЕЛ I. Я теперь школьник** |
| 1. | Знакомство | 1 |
| 2. | Знакомство продолжается | 1 |
| 3. | Я теперь школьник | 1 |
| 4. | Что значит быть школьником? | 1 |
| 5. | Знакомство с Пси-Магом | 1 |
| **РАЗДЕЛ II. Введение в мир психологии** |
| 6. | Королевство Внутреннего Мира | 1 |
| 7. | Сказка о волшебных зеркалах-1 | 1 |
| 8. | Сказка о волшебных зеркалах-2 | 1 |
| 9. | Что я знаю о себе? | 1 |
| 10. | Что я знаю о себе и о других? | 1 |
| **РАЗДЕЛ III. Психика и познание мира** |
| 11. | Мои ощущения. Мое восприятие мира | 1 |
| 12. | Мое внимание. Как быть внимательным? | 1 |
| 13. | Развиваем внимание | 1 |
| **РАЗДЕЛ IV. Темперамент и характер** |
| 14. | Что такое темперамент? Типы темперамента |  1 |
| 15. | Разные люди — разные типы темперамента |  1 |
| 16. | Какой у меня характер? |  1 |
| 17. | Разные люди — разные характеры |  1 |
| 18. | Какой характер у других? |  1 |
| **РАЗДЕЛ У. Я и мои эмоции** |
| 19. | Что такое эмоции? Какие бывают эмоции? |  1 |
| 20. | Что я знаю о своих эмоциях? |  1 |
| 21. | Королевство Внутреннего Мира |  1 |
| ИТОГО |  |  21 |

**Содержание программы**

**РАЗДЕЛ I: Я теперь школьник.**

**Занятие № 1. «Знакомство»**

**Задачи:**

* познакомить детей друг с другом, познакомиться с детьми;
* ввести детей в игровую атмосферу занятия.

**Материалы:** мячик.

**Занятие № 2. «Знакомство продолжается»**

**Задачи:**

* создать условия для самораскрытия;
* продолжить знакомство детей друг с другом.

**Материалы:** цветные карандаши или флома­стеры; мячик; запасные бэйджики.

**Занятие № 3. «Я теперь школьник»**

**Задачи:**

* познакомить детей с правилами школьной жизни;
* создать условия для самораскрытия;
* продолжить знакомство детей друг с другом.

**Материалы:** цветные карандаши или флома­стеры; план-схема школы на ватмане.

**Занятие № 4. « Что значит быть школьником»**

**Задачи:**

* помочь детям осознать обязанности и права школьника;
* закрепить правила школьной жизни;
* создать условия для самораскрытия детей.

**Материалы:** цветные карандаши, фломасте­ры; маленький мячик или мягкая игрушка размером с ладош­ку; рукотворные медали или значки со значком 4х («пси») для награждения авторов лучших рисунков.

 **Занятие № 5 « Знакомство с Пси-Магом»**

 **Задачи:**

* создать и поддержать мотивацию детей на познание себя и одноклассников;
* дать первоначальное представление о существовании внут­реннего мира.

**Материалы:** цветные карандаши, фломасте­ры; бэйджики детей (см. занятие 2); маленький мя­чик или мягкая игрушка размером с ладошку; кукла Пси-Маг (добрый и мудрый волшебник с бородой и колпаком на голо­ве, на одежде обязательно присутствует символ («пси»); план- схема школы на ватмане.

**РАЗДЕЛ II. Введение в мир психологии**

**Занятие № 6. «Королевство внутреннего мира»**

**Задачи:**

* поддержать у детей желание лучше узнать себя и однокласс­ников;
* создать первоначальное представление о специфике внутрен­него мира.

**Материалы:** цветные карандаши, фломасте­ры; бэйджики на каждого ребенка; кукла Пси-Маг; книга «Сказки о самой душевной науке».

**Занятие № 7. «Сказка о волшебных зеркалах – 1»**

**Задачи:**

* поддержать у детей стремление к самопознанию;
* познакомить с основными составляющими Я-образа;
* создать условия для развития самоанализа и рефлексии.

**Материалы:** цветные карандаши, фломасте­ры; книга «Сказки о самой душевной науке».

**Занятие № 8. «Сказка о волшебных зеркалах – 2»**

**Задачи:**

* укрепить интерес детей к самопознанию;
* закрепить знания об основных составляющих Я-образа;
* развивать самоанализ и рефлексию у детей.

**Материалы:** цветные карандаши, фломасте­ры; книга «Сказки о самой душевной науке».

**Занятие №9. «Что я знаю о себе?»**

**Задачи:**

* актуализировать рефлексивную позицию;
* развивать потребность в самоанализе и рефлексии.

**Материалы:** цветные карандаши или флома­стеры; набор значков (разрезанные открытки).

**Занятие № 10. «Что я знаю о себе и других»**

**Задачи:**

* развивать у детей потребность в самоанализе и рефлексии;
* помочь детям посмотреть на себя глазами других людей.

**Материалы:** цветные карандаши или флома­стеры.

**РАЗДЕЛ III. Психика и познание мира.**

**Занятие № 11. «Мои ощущения. Мое восприятие мира»**

**Задачи:**

* показать роль ощущений в познании окружающего мира;
* ознакомить детей с понятием «ощущение» и с видами ощу­щений;
* развивать осознание различных видов ощущений.
* **Материалы:** набор предметов с различным за­пахом и вкусом; яркий, необычный по внешнему виду пред­мет; набор мелких предметов (см. практикум «Ощущения»); книга «Сказки о самой душевной науке».

**Занятие № 12. «Мое внимание»**

**Задачи:**

* познакомить с понятием «внимание»;
* развивать внимание.

**Материалы:** Рабочие тетради; цветные карандаши или разно­цветные ручки; секундомер; книга «Сказки о самой душевной науке».

**Занятие № 13. «Как быть внимательным? Развиваем внимание»**

**Задачи:**

* развивать концентрацию, устойчивость, распределение **и** переключение внимания;
* развивать умение замечать свои ошибки.

**Материалы:** цветные карандаши; запись ре­лаксационной музыки.

**РАЗДЕЛ IV. Темперамент и характер. Типы темперамента»**

**Занятие № 14.** «Что такое темперамент?»

**Задачи:**

* помочь осознать различия между людьми;
* познакомить с понятием «темперамент»; выяснить психоло­гические характеристики различных типов темперамента.
* развивать умение различать типы темперамента;

**Материалы:** записи лирической и маршевой музыки; книга «Сказки о самой душевной науке».

**Занятие № 15. «Разные люди – разные типы темперамента»**

**Задачи:**

* помочь детям осознать собственную уникальность;
* закрепить умения различать типы темперамента;
* развивать экспрессивные возможности.

**Материалы:** запись спокойной, релаксацион­ной музыки; рисунок Бидструпа (реакция людей на смятую шляпу); карточки с названиями типов темперамента; книга «Сказки о самой душевной науке».

**Занятие № 16. «Разные люди – разные характеры»**

**Задачи:**

* познакомить детей с понятием «характер», с чертами характера;
* развивать умение описывать черты характера;
* развивать произвольность поведения;
* обогащать запас слов, обозначающих черты характера.

**Материалы:** цветные карандаши; написанный на доске перечень сказочных героев (см. игру «Сказочный ху­дожник»); запись динамичной музыки и релаксационной (к примеру, исполнителя Китаро); отличительные значки (напри­мер, разрезанные открытки); книга «Сказки о самой душевной науке».

**Занятие № 17. «Какой у меня характер?»**

**Задачи:**

* мотивировать детей на осознание собственных черт харак­тера;
* поддерживать позитивное самоотношение детей;
* расширять запас слов, используемых для обозначения черт характера;
* актуализировать представления о хороших и плохих чертах характера.

**Материалы:** цветные карандаши; запись ди­намичной и спокойной музыки (желательно оркестровая фан­тазия А. Лядова «Волшебное озеро»); листы бумаги.

**Занятие № 18. «Какой характер у других?»**

**Задачи:**

* помочь детям осознать особенности собственного характера на основе оценки своих поступков;
* развивать экспрессивные способности детей.
* **Материалы:** написанный на доске перечень сказочных героев (см. занятие 21).

**РАЗДЕЛ V. Я и мои эмоции**

**Занятие № 19. «Что такое эмоции?» «Какие бывают эмоции?»**

**Задачи:**

* ознакомить детей с содержанием понятия «эмоции»;
* способствовать осознанию детьми собственных эмоций.

расширить активный словарь понятий, обозначающих эмоции

**Материалы:** карточки с названиями сказоч­ных персонажей; несколько медалей «Знаток эмоций».

**Занятие № 20. «Что я знаю о своих эмоциях?**

**Задачи:**

* способствовать осознанию детьми богатства собственного эмоционального мира;
* развить способности детей к дифференцированию эмоций.

 **Материалы:** аудиозапись эмоционально-насыщенных музыкаль­ных фрагментов для задания «Что я чувствую, слушая музыку» (например, музыка Н. Мясковского «Тревожная колыбельная», Д. Львова-Компанейца «Хорошее настроение», Д. Кабалевского «Плакса»).

**Занятие 21. «Королевство Внутреннего Мира».**

**Задачи:**

* систематизировать, обобщить и повторить пройденный ма­териал;
* стимулировать интерес к самопознанию;
* способствовать осознанию детьми содержания собственно­го Внутреннего Мира.

 **Материалы:** кукла Пси-Маг; карточки с психологическими понятиями (см. задание «Что есть в Ко­ролевстве Внутреннего Мира?»); изображения гномов-ощу­щений — Глазастика, Ушастика, Нюхача, Вкусняшки и Ру- кастика; лазерная указка; изображения Рыцарей темпера­мента — эмоционального и быстрого на поступки Холерика (красного цвета), основательного и медлительного Флегма­тика (желтого цвета), неунывающего и энергичного Сангви­ника (зеленого цвета), печального и поэтичного Меланхо­лика (синего цвета); модель, рисунок или схема Дерева-Ха­рактера с открепляющимися листками, на которых написа­ны качества характера (см. занятие 21); схематические ри­сунки основных эмоций (см. занятие 26).

**Список литературы:**

1. И.В. Бачков «Книга для чтения». – М.: Генезис, 2012.
2. Т.А. Аржакаева, И.В. Вачков, А.Х. Попова «Психологическая азбука» Программа развивающих занятий в 1 классе. - М.: Генезис, 2012.