МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.п. НИЖНИЙ ЧЕРЕК

Принято:

на педсовете

МКОУ СОШ с.п.Н.Черек

Протокол №1_ от 28.08.2026г.

.

Утверждаю:

И.о. директора МКОУ СОШ

с.п.Нижний Черек

_____ /Шекихачев А.Х../

Приказ №53 от «_28__» __08____2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности в начальной школе
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АЗБУКА»

Рабочая программа доработано в соответствии с требованиями Закона «Об образовании» и ФГОС третьего поколения.

Педагог – психолог

Кажокова Саихат К.

I квал. Категория.

Возраст обучающихся: 6,5-10 лет (1 – 4 класс)

Срок реализации: 1-4 года

Количество часов:

1год – 33 ч. (занятия 1 раз в неделю)

2,3,4 год – 34 ч. (занятия 1 раз в неделю)

Составитель: педагог-психолог

Кажокова Саихат К.

Пояснительная записка.

Направленность программы: социально-педагогическая.

Актуальность. 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 современной парадигме образования 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 быстроменяющемся мире.

Обучение ребёнка в начальной школе – первая и очень значительная ступень в его школьной жизни. От степени освоения им новой – учебной – деятельности, приобретения умения учиться во многом зависит дальнейшее обучение ребёнка, развитие его как субъекта учебного процесса и формирование его отношения к школе.

Решение проблемы развития психологической готовности детей к обучению на второй ступени связано с резервами младшего школьного возраста. Именно в этом возрастном периоде формируются необходимые психологические механизмы, позволяющие ребёнку адекватно принять новые условия деятельности. Задача психолога – помочь ребёнку раскрыть имеющийся потенциал и не допустить превращения недостатков развития в проблему.

Новизна. В связи с вышесказанным, считается целесообразным психолого-педагогическое сопровождение ФГОС, основанное на практике психологического просвещения и обучения с 1 класса школы.

Цель и задачи:

Главной целью программы выступает развитие личности ребёнка, в частности его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями.

Программа призвана решить следующие задачи:

- Помочь детям быстрее и безболезненней адаптироваться к школьным условиям.
- Формировать психологическую готовность к обучению, работа над личностными, регулятивными и коммуникативными УУД
- Познакомить детей с основными психологическими понятиями .
- Помочь детям осознать свои задатки и способности.

- Ориентировать детей на развитие творческих способностей и воображения.
- Формировать позитивную Я-концепции и устойчивую самооценку
- Снизить уровень школьной тревожности
- Учить методам и приёмам познания себя.
- Учить детей осмысленно относиться к ресурсам человеческой психики с целью их эффективного использования во всех основных видах и формах познания.
- Помочь детям осознать у себя ведущие каналы восприятия информации и ориентировать их на целенаправленное развитие всей системы восприятия окружающего мира.
- Помочь детям в создании классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых требований
- Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений со сверстниками и взрослыми
- Ориентировать детей на социально приемлемые формы поведения в обществе.

Отличительная особенность:

Программа «Психологическая азбука» является принципиально новой для начального образования. Данная программа предполагает кардинально иные, по сравнению с традиционными, подходы к отбору содержания, структурированию и организационным формам занятий. Важнейшим отличием данного курса является сдвиг акцентов с обучения на развитие (точнее сказать, с обучения, в процессе которого происходит развитие, на развитие, являющееся целью обучения). Программа направлена на формирование УУД (в первую очередь – коммуникативных и личностных) у школьников во внеурочной деятельности. Программа «Психологическая азбука» позволяет провести мониторинг достижения планируемых школой и Основной образовательной программой начального общего образования прежде всего личностных и метапредметных результатов. По программе предусмотрено психологическое информирование и просвещение родителей и педагогов по актуальным вопросам образования детей с учетом возрастных особенностей и результатов психологического мониторинга\оценки достижения планируемых результатов (личностных и метапредметных). Диагностический инструментарий – приложение 1.

Научной основой программы стал полисубъектный подход, разрабатываемый И.В. Вачковым. Программа «Психологическая азбука» нацелена в первую очередь на развитие самосознания и рефлексивных способностей детей. Основной принцип, легший в основу курса, - принцип метафоризации психологических представлений, благодаря которому, достигается единство материала психологии с психологическим материалом конкретной личности.

Возраст детей: 1-4 класс.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1-4 года обучения.

Форма и режим занятий:

Программа «Психологическая азбука» может быть включена в систему начальной школы.

Программа рассчитана на 33 часа в 1 классе и 34 часа во 2-4 классах и предполагает проведение одного занятия в неделю. Программа предусматривает вариативность продолжительности занятий: возможно прохождение как одного цикла (в течение одного года – 34 занятия), так и всех четырех циклов (за четыре года – 135 занятий). Занятия проводятся с группой из 10-15 человек в специально оборудованном помещении. Курс можно вести в форме дополнительной – кружковой или факультативной работы.

Длительность занятий: 30-45 минут в 1 классе, во 2-4 классах – 45 минут.

Педагогические средства

- Специально организованная среда
- Специально организованные занятия.

- Физкультминутки.
- Игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, с куклами и игрушками)
- Работа с книгой.
- Инсценировки
- Праздники и соревнования.
- Диагностика и контроль.

Формы работы.

- Тренинги
- Беседы и дискуссии
- Игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, с куклами и игрушками)
- Релаксационные упражнения
- Психогимнастические этюды и элементы.
- Работа с книгой
- Работа с притчами

Планируемые результаты и формы контроля.

Основные результаты

1. Низкий уровень тревожности.
2. Высокая и нормальная самооценка.
3. Позитивное отношение к себе и своей личности.
4. Хорошо сформированные умения общения со сверстниками и взрослыми, в том числе педагогами.
5. Сплоченный классный коллектив обучающихся с положительной мотивацией к обучению.
6. Смягчение процесса адаптации к обучению в школе.
7. Осознание детьми своих особенностей и возможностей на данном этапе обучения.
8. Сформированность основных понятий, связанных с содержанием курса.

Основные умения и навыки, которыми должен овладеть школьник за время занятий по программе:

1. Умение осознавать требования учителя и соответствовать им.
2. Умение устанавливать межличностные отношения с педагогами.
3. Умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы.
4. Умение общения и достойного поведения с одноклассниками.
5. Навыки коллективной деятельности.

Формы контроля и результативность работы оценивается с помощью:

- Тестирование (групповое или индивидуальное) (тест тревожности Спилберга, ЦТО, ЦТЛ, «Лесенка», социометрия, анкетирование, методики, направленные на исследование уровня сформированности УУД).
- Применение проективных методик диагностики («Школа зверей» Моя школа», «Мой класс», «Мой портрет» и т.д)
- Наблюдение за детьми в игровых и учебных ситуациях

Методическое обеспечение программы:

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» и др.

Методические материалы (описание игр, психотехнических упражнений, «психологические сказки») представлены в следующей литературе:

Для педагога:

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (первый год обучения). Под ред. И.В. Вачкова. М.;2014г.
2. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (второй год обучения). Под ред. И.В. Вачкова. М.;2014г.
3. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (третий год обучения). Под ред. И.В. Вачкова. М.;2013г.
4. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (четвертый год обучения) Под ред. И.В. Вачкова. М.;2014г.
5. «Сказки о самой душевной науке» Вачков И.В. М.;2014г.

Рабочие тетради для каждого года обучения

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№	РАЗДЕЛ	Кол-во часов			Примерные сроки
		теория	практика	общее	
1 год (6,5-7 лет)					

1	Я теперь школьник (вхождение в новую роль).	1	4	5	Сентябрь-октябрь
2	Введение в мир психологии.	1	5	6	Октябрь-ноябрь
3	Психика и познание мира.	2	5	7	Декабрь-январь
4	Темперамент и характер.	2	6	8	Февраль-март
5	Я и мои эмоции.	2	5	7	Апрель-май
	Итого:	8	25	33	
2 год (7-8 лет)					
1	Введение в мир психологии	1	2	3	Сентябрь-октябрь
2	Я и мои желания	1	3	4	Октябрь-декабрь
3	Кладовая памяти	2	7	9	Декабрь-январь
4	Лабиринты мышления	2	7	9	Февраль-март
5	Как стать талантливым	2	7	9	Апрель-май
	Итого:	8	26	34	
3 год (8-9 лет)					
1	Введение в психологию общения	1	3	4	Сентябрь
2	Психология отношений: Ты – Я – Он/Она = Мы	3	7	10	Октябрь-декабрь
3	Сокровища и тайны дружбы	3	6	9	Декабрь-февраль
4	Поддержка в общении	1	3	4	март
5	Сочувствие и сопереживание	2	5	7	Апрель-май
	Итого:	10	24	34	
4 год (9-10 лет)					
1	Приглашение в Страну Общения	1	3	4	Сентябрь-октябрь
2	Инструменты общения	3	8	11	Октябрь-декабрь
3	Осторожно общение!	2	7	9	Январь- февраль
4	Здравствуй, Страна Общения!	2	8	10	Март- май

	Итого:	8	26	34	
	Итого:	34	101	135	

Поурочное планирование 1 года обучения (1 класс):

№	ТЕМА	Теория	Практика
1.	Знакомство.		1
2.	Знакомство продолжается.		1
3.	Я теперь школьник.	0,5	0,5
4.	Что значит быть школьником?	0,5	0,5
5.	Знакомство с Пси-Магом.		1
6.	Королевство Внутреннего Мира.	0,5	0,5
7.	Сказка о волшебных зеркалах.	0,5	0,5
8.	Сказка о волшебных зеркалах.(продолжение)	0,5	0,5
9.	Что я знаю о себе?		1
10.	Что я знаю о себе и о других?		1
11.	Я – это кто?		1
12.	Мои ощущения.	0,5	0,5
13.	Моё восприятие мира.		1
14.	Моё внимание.	0,5	0,5
15.	Сказка о внимательном Иванушке.	0,5	0,5
16.	Как быть внимательным?	0,5	0,5
17.	Развиваем своё внимание.		1
18.	Я умею быть внимательным!		1

19.	Что такое темперамент?	0,5	0,5
20.	Типы темперамента.	0,5	0,5
21.	Разные люди – разные типы темперамента.		1
22.	Разные люди – разные характеры.		1
23.	Сказка о деревьях – характерах.	0,5	0,5
24.	Какой у меня характер?	0,5	0,5
25.	Какой характер у других?	0,5	0,5
26.	Мой характер: оценим недостатки.		1
27.	Что такое Эмоции?	0,5	0,5
28.	Что я знаю о своих эмоциях?		1
29.	Какие бывают чувства?	0,5	0,5
30.	Конкурс чувствоведов.		1
31.	Я знаю кто Я!		1
32.	Королевство Внутреннего Мира: поиск сокровищ (завершение группы)		1
33.			1
	Количество часов:	8	25
	Итого :	33	

Содержание программы.

1 класс (6,5-7 лет)

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).

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 усовершенствовании, 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 класс

Поурочное планирование

№	ТЕМА	Теория	Практика
1.	Мои летние впечатления		1
2.	Какой я?	0,5	0,5
3.	Психология – знакомая незнакомка	0,5	0,5
4.	Мои желания	0,25	0,75
5.	Сказка о борьбе мотивов		1

6.	Мои мотивы	0,5	0,5
7.	Какие мотивы у других?	0,25	0,75
8.	Загадка Психоочистителя - 1	0,25	0,75
9.	Загадка Психоочистителя - 2		1
10.	Что такое память?	0,25	0,75
11.	Виды памяти	0,25	0,75
12.	Какая у меня память?	0,25	0,75
13.	Эмоциональная память	0,25	0,75
14.	Как лучше запоминать?	0,25	0,75
15.	Я умею запоминать!	0,25	0,75
16.	Что я знаю о памяти?	0,25	0,75
17.	Сказка о профессоре Мышлении		1
18.	Как развивать свой ум: конкурс знающих и находчивых		1
19.	Учимся думать вместе!	0,25	0,75
20.	Учимся обобщать и находить закономерности	0,25	0,75
21.	Учимся находить противоположности	0,25	0,75
22.	Учимся думать логично - 1	0,25	0,75
23.	Учимся думать логично - 2		1
24.	Учимся думать творчески		1
25.	Что я знаю о мышлении?	0,5	0,5
26.	Фантазируем с Фантузией	0,5	0,5
27.	Что такое способности?	0,5	0,5

28.	Я знаю, что я…		1
29.	Королевство внутреннего мира: поиск сокровищ	0,5	0,5
30.	Королевство внутреннего мира: поиск сокровищ		1
31.	Мое «Королевство внутреннего мира»	0,5	0,5
32.	Подготовка к представлению «Королевство внутреннего мира»		1
33.	Подготовка к представлению «Королевство внутреннего мира»		1
34.	Костюмированное представление «Королевство внутреннего мира»		1
	Количество часов:	10	20
	Итого:	34	

2 класс (7-8 лет)

Программа для 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. В этот комплекс входят:

- Умение наблюдать и замечать, воспринимать и понимать смысл учебных задач;
- Осознание способов выполнения действий;
- Сформированные навыки самоконтроля, самооценки и рефлексии;
- Волевые качества, произвольности внимания, памяти и мышления;
- Достаточно высокий уровень саморегуляции;
- Творческое воображение;
- Развитые мыслительные операции;
- Развитые мыслительные операции – анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстрагирования и классификации

Работа по развитию всех перечисленных качеств, по формированию мотивационной сферы, способности к эмпатии и осознанию собственных ценностных ориентаций проводится, в том числе и в рамках программы «Психологическая азбука».

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).

Раздел 1 (3 часа).

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. 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?", «Как я изменился за лето?». Целью первых в учебном году уроков является актуализация имеющихся у детей психологических знаний, и показать значение психологических сведений для школьников в повседневной жизни.

Раздел 2 (4 часа)

Я и мои желания

В этом разделе школьники знакомятся с такими понятиями, как «желание» и «потребности». Показывается разнообразие мотивов и дети знакомятся с феноменом борьбы мотивов. Выполняя упражнения, через сказку и т.д. второклассники осознают свои мотивы. Дети учатся анализировать собственные мотивы поведения и мотивы других людей.

Раздел 3 (9 часов)

Кладовая памяти

Упражнения данного раздела, как и все другие задания в данной программе предназначены для развития навыков коллективной работы. Кроме того все задания данного раздела помогают осознать значимость психических процессов: памяти, внимания, ощущений, эмоций, мышления. Дают возможность ребенку осознать особенности своей памяти. В ходе выполнения предлагаемых заданий второклассники упорядочивают свои представления о том, что такое память, виды памяти. Получают информацию о том, как развить мнемические способности, знакомятся с некоторыми способами эффективного запоминания и с преимуществами смыслового запоминания и выполняют тренировочные упражнения развивающие память. Осознание своих слабых и сильных сторон развивает рефлексивные способности детей.

Раздел 4 (9 часов)

Лабиринты мышления

В данном разделе программы второклассники знакомятся с понятием «мышление», мыслительными операциями: анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация. Дети учатся думать сообща, в процессе выполнения заданий у них происходит развитие логического мышления. Актуализируется самооценочная деятельность. Стимулируются проявления креативных способностей, способностей к гибкому, оригинальному мышлению.

Раздел 5 (9 часов)

Как стать талантливым

В данном разделе второклассники знакомятся с понятиями: воображение и фантазия, способности. Развиваются навыки совместной творческой деятельности, стимулируются проявления креативности у детей, интерес к самопознанию и познавательный интерес к психологии. Повторяется весь пройденный за год материал. Дается домашнее задание на лето.

3 класс

Поурочное планирование

№	ТЕМА	Теория	Практика
1.	Новая встреча с психологией		1

2.	Начало путешествия в Страну Общения		1
3.	Что взять с собой в путешествие?	0,5	0,5
4.	Что я знаю о себе?	0,5	0,5
5.	Как и почему начинаются споры?		1
6.	Сказка о конфликте и контакте	0,5	0,5
7.	Качества, важные для общения	0,5	0,5
8.	Какие мы в общении?	0,5	0,5
9.	Я общительный или замкнутый?	0,5	0,5
10.	Королевство Разорванных Связей		1
11.	Свои и чужие	0,25	0,75
12.	Робинзоны	0,25	0,75
13.	Девчонки + мальчишки =…	0,25	0,75
14.	Друзья и недруги	0,25	0,75
15.	Дружба – это…	0,5	0,5
16.	Мы – дружная команда	0,25	0,75
17.	Правила доброжелательного общения	0,5	0,5
18.	Дружная страна		1
19.	Как мы все похожи!	0,5	0,5
20.	Какие мы все разные!	0,5	0,5
21.	Сказка о Другой Точке Зрения	0,25	0,75
22.	Скажи мне, кто твой друг…	0,5	0,5
23.	Скажи мне, кто твой друг…		1

24.	Комплимент – это…	0,25	0,75
25.	Что другие ценят во мне? Что я ценю в себе?	0,5	0,5
26.	Давайте говорить друг другу комплименты	0,25	0,75
27.	Давайте говорить друг другу комплименты		1
28.	Как мы переживаем эмоции?	0,5	0,5
29.	Мы умеем выражать свои эмоции!	0,5	0,5
30.	Как мы понимаем эмоции других?	0,5	0,5
31.	Как мы умеем сопереживать!	0,5	0,5
32.	Подготовка к представлению «Страна Общения»		1
33.	Подготовка к представлению«Страна Общения»		1
34.	Костюмированное представление «Страна Общения»		1
	Количество часов: 34	10	24

3 класс (8-9 лет)

Программа для 3 класса направлена на создание такой ситуации обучения, при которой дети учатся, общаясь, и одновременно учатся общаться. Третьеклассники – это завтрашние подростки. Проблема общения станет в ближайшее время наиболее актуальной. Общение потеснит учебу и другие виды деятельности. Пропедевтическая работа поможет сделать возникающий кризис менее болезненным. В рамках программы для 3 класса решаются следующие основные задачи:

- Развивать навыки рефлексии, способность к самоанализу, умение отвечать за свои поступки;
- Познакомить с элементарными понятиями психологии общения, помочь увидеть их значение в повседневной жизни;
- Развивать умение осознавать свои психологические особенности, проявляющиеся в общении с другими людьми;
- Учить пониманию внутреннего мира другого человека через внешние проявления в деятельности и общении;
- Познакомить с правилами эффективного взаимодействия в общении и простейшими способами разрешения конфликта;
- Развивать навыки сотрудничества при решении различных проблем в процессе обучения, научить добиваться успеха без соперничества;
- Развивать самоуважение и уважение к другим людям, формировать навыки эмпатиии и сопереживания;

- Обучить элементарным умениям эмоциональной саморегуляции в общении.

Раздел 1 (4 часа)

Введение в психологию общения

В данном разделе программы особое внимание уделяется пробуждению интереса к психологии общения у третьеклассников, самопознанию и рефлексии. Школьники развивают навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества. Происходит осмысление отношений с одноклассниками, формирование умений действовать согласовано.

Раздел 2 (10 часов)

Психология отношений: Ты-Я-Он/Она-Мы

Третьеклассники знакомятся с качествами важными для общения, для эффективного взаимодействия. В ходе выполнения заданий происходит понимание разницы между тем, как воспринимают себя сами учащиеся и как их воспринимают другие, осознается отношение к себе. Формируется реалистичная самооценка. Происходит осознание ценности глубоких и теплых эмоциональных отношений между людьми, развитие навыков невербального взаимодействия, толерантного отношения к другим людям и мнениям. Ряд заданий направлен на осознание своего отношения к представителям другого пола, формирование позитивного отношения к другому полу.

Раздел 3 (9 часов)

Сокровища и тайны дружбы

В данном разделе третьеклассники знакомятся с понятием «дружба»,развивают навыки совместной деятельности. Развивают навыки взаимодействия и сотрудничества, создания условий для самовыражения в команде, разработки правил доброжелательного и эффективного общения. Осознание важности сходности и различия черт между людьми для общения, развитие умения учитывать мнения других, развитие толерантных отношений. Осмысление ценности дружеских отношений, развитие умения представлять себя в общении, выражение невербального Я.

Раздел 4 (4 часа)

Поддержка в общении

Знакомство с понятием «комплимент», понимание значимости комплимента для комфортных взаимоотношений, знакомство с формулами комплимента, развитие стремления к освоению навыков оказания психологической поддержки. Развитие навыков оказания психологической поддержки, осознание и раскрытие в общении собственных достоинств, способностей, достижений, получение опыта самопринятия

Раздел 5 (7 часов)

Сочувствие и сопереживание

Задания данного раздела программы ориентированы на осознание роли эмоций в общении. Осознание смены своих эмоций и собственного влияния на эмоции других в ходе общения, расширение эмоционального словаря общения. Также происходит осознание динамики эмоций и влияния других людей на этот процесс, развитие чувствительности к восприятию эмоций, умение выражать свои эмоции. В ходе выполнения упражнений развиваются умения понимать эмоции других, выражать свои эмоции, формируется способность к сопереживанию и сочувствию. На заключительных занятиях происходит обобщение опыта, приобретенного за учебный год и стимулирование интереса к самопознанию и психологии.

4 класс

Поурочное планирование

№	ТЕМА	Теория	Практика
1.	Знакомьтесь - психология	0,25	0,75
2.	Я- это интересно		1
3.	Что мы знаем об общении?	0,5	0,5
4.	Общение – дело общее	0,25	0,75
5.	Как хорошо уметь… слушать		1
6.	Активное и пассивное слушание	0,5	0,5
7.	Как важно уметь задавать вопросы	0,5	0,5
8.	Практикум активного слушания		1
9.	Поговорим без слов		1
10.	Практикум неречевого общения	0,25	0,75
11.	Практикум неречевого общения (продолжение)	0,25	0,75
12.	Речь	0,5	0,5
13.	Берегите, пожалуйста, речь!	0,5	0,5
14.	А умеете ли вы спорить?	0,25	0,75
15.	Чемоданчик Мастера Общения	0,25	0,75
16.	В море знаний	0,25	0,75
17.	Коротко, да ясно, от того и прекрасно.		1
18.	Имя мое…		1
19.	Моя семья	0,25	0,75
20.	В пещере эмоциональных взрывов	0,5	0,5

21.	Научно – практическое исследование конфликта	0,5	0,5
22.	Выиграть – проиграть?	0,5	0,5
23.	Сказка о понимании		1
24.	День рождения - день творения		1
25.	Могу и хочу!		1
26.	Когда приходит понимание?	0,25	0,75
27.	По дороге сказок		1
28.	В королевстве…		1
29.	Встреча с Мастером Общения	0,25	0,75
30.	Игра «Королевство Внутреннего Мира»	0,25	0,75
31.	Игра «Путешествие по Стране Общения»	0,25	0,75
32.	Письмо Пси-Магу		1
33.	По страницам Психологической азбуки		1
34.	До свидания, Психологическая азбука		1
	Количество часов:	8	26
	Итого:	34	

4 класс (9-10 лет)

Программа для 4 класса направлена на создание такой ситуации обучения, при которой дети учатся, общаясь, и одновременно учатся общаться. Четвероклассники – это завтрашние подростки, некоторые из них по своим психологическим характеристикам уже могут считаться младшими подростками. Проблема общения становится или станет в ближайшее время наиболее актуальной. Общение потеснит учебу и другие виды деятельности. Пропедевтическая работа поможет сделать возникающий кризис менее болезненным. В рамках программы для 4 класса решаются следующие основные задачи:

- Развивать навыки рефлексии, способность к самоанализу, умение отвечать за свои поступки;
- Познакомить с элементарными понятиями психологии общения, помочь увидеть их значение в повседневной жизни;
- Развивать умение осознавать свои психологические особенности, проявляющиеся в общении с другими людьми;

- Учить пониманию внутреннего мира другого человека через внешние проявления в деятельности и общении;
- Познакомить с правилами эффективного взаимодействия в общении и простейшими способами разрешения конфликта;
- Развивать навыки сотрудничества при решении различных проблем в процессе обучения, научить добиваться успеха без соперничества;
- Развивать самоуважение и уважение к другим людям, формировать навыки эмпатиии и сопереживания;
- Обучить элементарным умениям эмоциональной саморегуляции в общении.

Раздел 1 (4 часа)

Приглашение в страну общения.

В данном разделе актуализируются материалы из важнейших тем 3 года занятий по программе. Предлагаемые упражнения и задания содействуют развитию рефлексивной позиции в сфере общения, пробуждают интерес к изучению своего внутреннего мира, показывают важность развития коммуникативных навыков, содействуют принятию рефлексивной позиции и формированию умения оказывать психологическую поддержку. Необходимо помочь детям осознать и раскрыть собственные достоинства, способности и достижения.

Раздел 2 (11 часов)

Инструменты общения

В данном разделе программы третьеклассники знакомятся и осознают различие понятий «слушать» и «слышать». Учащимся предоставляется возможность побывать в роли и говорящих и слушающих. Они знакомятся с понятием активного слушания, понимают его значимость и развивают умение формулировать вопросы для правильного понимания собеседника. Школьники знакомятся с неречевыми средствами общения: жестами, мимикой, взглядом, соблюдением дистанции. Узнают о значимости грамотной речи для правильного понимания друг друга в общении. В разделе раскрывается содержание понятий «спор» и «дискуссия». При выполнении заданий развивается умение убеждать; показывать важность использования аргументов в споре и умения выслушать другую сторону.

Раздел 3 (9 часов)

Осторожно, общение!

Для выполнения заданий данного раздела программы необходимо мотивировать учащихся на сотрудничество в ситуации совместного поиска новой информации; развивать навыки взаимодействия и сотрудничества в команде; научить детей работать с различными словарями и другими источниками информации. В ходе выполнения упражнений потребуется умение обобщать информацию, точно ее передавать. Задания выполняются в группе, что способствует сплочению классного коллектива. Важно помочь детям осознать уникальность и глубину своей личности. Актуализировать понимание ценности семейных отношений. Помочь учащимся осознать свои чувства к различным членам семьи. Знакомство с понятием «конфликт». Осознание значение конфликта в общении и его последствий. Школьники получают представление о различных стратегиях поведения в конфликтных ситуациях. Знакомятся с алгоритмом эффективного разрешения конфликтов, развивают умения учитывать мнения разных людей и работать в команде. При выполнении заданий развивается умение устанавливать контакт в различных ситуациях, детям дается представление о том, что помогает людям понять друг друга. Дети учатся видеть, что умение понимать причины своего поведения тесно связано с умением понимать причины поведения других людей.

Раздел 4 (10 часов)

Здравствуй, Страна Общения!

В данном разделе программы школьникам показывается значимость позитивной установки для комфортного общения и необходимость дальнейшее развитие качеств, важных для общения, в том числе и внимательное отношение к другому человеку. Показывается необходимость развивать способность к пониманию внутреннего мира другого человека. Посредством актуализации психологического содержания сказок из книги «Королевство Разорванных Связей» демонстрируется необходимость в развитии способности к самопознанию через идентификацию со сказочными персонажами. Отрабатываются навыки взаимодействия в команде. Полученный на занятиях опыт является актуальным ресурсом для разрешения новых коммуникативных задач и обеспечивает «укоренение» правил комфортного общения в классе. На заключительных занятиях обобщается полученный на занятиях в течении 4 лет опыт. На протяжении всех лет обучения по данной программе проводилась стимуляции интереса к самопознанию и психологии.