МАОУ «СОШ №32 им. Г. А. Сборщикова» г. Перми

МБУ СШ «Киокушинкай» г. Перми

СОГЛАСОВАНО
Директор МБУ СШ
«Киокушинкай» г. Перми
_____ / К. Г. Анкудинов /

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 303/2 от 30.08.2021 г.
Директор МАОУ «СОШ №32
им. Г. А. Сборщикова» г. Перми
_____ /А. М. Гликсон/

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Психологическая мозаика»
(1 класс)

Составитель: Чиркова А. В.,
педагог-психолог, СОШ №32

Пермь 2021

Целью психологического сопровождения по ФГОС является создание социально – психологических условий для развития личности учащихся и их успешного обучения. Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

«Тропинка к собственному Я» - это комплекс психологических занятий в начальной школе направленных на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей,способствует установлению атмосферы, благоприятной для развития школьника.

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой (Уроки психологии в начальной школе).

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Отличительными особенностями программы является то, что она способствует достижению личностных и метапредметных результатов учеником начальной школы.

Курс «Тропинка к собственному Я» способствует достижению следующих личностных результатов :

1. формирование у учащегося готовности и способности к саморазвитию,
2. развитие мотивации к обучению и познанию,
3. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
4. принятие и освоение социальной роли обучающегося,
5. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,
6. развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;
7. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

А также помогает формированию метапредметных достижений, включающих освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;

2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии

6. готовность слушать собеседника и признавать возможность существования различных точек зрения, излагать свое мнение, свою точку зрения и оценку событий;

7. формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

8. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками. Программа рассчитана на 1 класс, на 34 часа, по 1 часу в неделю в каждой параллели начальных классов, по 1 часу в неделю каждая группа детей.

Формы организации занятий

Для успешной реализации используются групповые занятия, по 14-16 человек. В кабинете имеется доска, цветные мелки и фломастеры, краски, пластилин, мягкие пуфы, стол-парта. Методические пособия, интерактивные доска. Индивидуальные занятия необходимы тоже для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Методы используемые на занятиях:

1. Игровые методы.
2. Арт-терапия.
3. Сказкотерапия.
4. Работа в рабочих тетрадях для учащихся начальной школы «Тропинка к собственному Я».

Формы психологического контроля

Формы психологического контроля: входная, итоговая диагностика.

№ п/п	Методики.	Цель	Содержание
1	Исследование самооценки у школьников по методике	Изучение адекватности самооценки детей	Оцениваемые УУД : Самооценка (действие

	«Лестница» (модификация ЛуговойВ.Ф.- Методика Т.В. Дембо использована модификации С.Я Рубинштейн)	старшего дошкольного и школьного возраста	смыслообразования) - представление себя в роли ученика; - осознание своих возможностей в учении на основе сравнения "Я" и"хороший ученик" Возраст: школьники 1 - кл.
2	Методика «Кто Я?» (модификация методики М. Куна)	Выявление сформированности Я-концепции ребенка	Оцениваемые УУД: -действия,направленные на определение своей позиции в отношении социальной роли ученика и школьной действительности; действия, устанавливающие смысл учения. Возраст: 9—10 лет. Метод оценивания: фронтальный письменный опрос.
3	Анкета для оценки уровня школьной мотивации (1-кл.) методика Н. Г.Лускановой,	Определение уровня учебной мотивации	ОцениваемыеУУД: -внутренняя позиция школьника Возраст: школьники1- кл. Форма оценивания: индивидуальная или групповая диагностика.
4	Проективная методика «Что мне нравится в школе?»	Выявление мотивационной готовности к обучению, отношение к школе.	Анализ детских рисунков

Предполагаемые результаты

К концу обучения курса учащиеся получат возможность:

	Личностные результаты	**Метапредметные результаты**	**Предметные результаты**
Знать	– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения в обществе, семье, со сверстниками; - правила общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.	- знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии; - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.	-осознавать собственную полезность и ценность; - основные способы психологического взаимодействия между людьми; - приемы повышения собственной самооценки; - осознание своего места в мире и обществе;
Уметь	– анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели - налаживать контакт с людьми; -соблюдать правила игры и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде - выражать себя в	- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;	- работать в группе, в коллективе. -получать удовольствие от процесса познания -преодолевать возникающие в школе трудности - справляться с неудачами; -осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; -взаимодействовать с

	различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.	- формулировать собственное мнение и позицию; - находить свое место в школьной жизни;	учителем, сверстниками - адекватно анализировать собственные проблемы;
Применять	- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. - знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития	- полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед неудачей; - приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов;	- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения; - полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности; - через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

1 класс

Регулятивные УУД:

1. овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
2. извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста,
3. определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя,,
4. учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению,
5. строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

1. уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя,

2. учиться исследовать свои качества и свои особенности,
3. учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя,
4. учиться наблюдать, моделировать ситуацию с помощью учителя.

Коммуникативные УУД:

1. учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах,
2. учиться работать в паре и в группе,
3. выполнять различные роли,
4. слушать и понимать речь других ребят,
5. осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Содержание программы

Первый класс.

1. Основная задача – первичное осознание позиции школьника, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учиться выполнять.
2. Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому на групповых психологических занятиях значительное место отводиться заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.
3. В групповые занятия должны включаться игровые и двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия. Поэтому главной задачей занятий становиться содействие развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.
4. Предлагаемая программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.
5. Для первоклассников самой значимой фигурой становиться учитель. Его похвала или порицание часто более важны, чем тот же отзыв, полученный от родителей. Детям кажется, что они занимают центральное место в жизни педагога, что все его беды и радости связаны только со школой и с ними. Поэтому полезно включать в занятия задания, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и чтение книг, к примеру, или общение с собственными детьми. Это поможет учащимся справиться с возможным страхом перед учителем.

6. Другая важная задача в работе с первоклассниками – установление атмосферы дружелюбия.

Тематическое планирование

№ п.п	Тема, цель	Урок (тема).	Кол-во часов
1	**Я – школьник**. **(16 часов)** *Цели*: - содействовать осознанию позиции школьника; - способствовать формированию дружеских отношений в классе; - развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.	1 Знакомство. Я умею управлять собой.	1
		2-3. Я умею преодолевать трудности	2
		4. Я умею слушать других.	1
		5-6. Я умею учиться у ошибки..	2
		7-8 Я умею быть доброжелательным.	2
		9. Я доброжелательный.	1
		10.Я умею быть ласковым.	1
		11-12. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе другими.	2
		13.Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.	1
		14-15.Я учусь решать конфликты	2
		16.Я умею решать конфликты	1
2.	**Мои чувства**. **(20 часов)** Цели: - рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева; -обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; - помочь детям осознать относительность оценки чувств; - способствовать снижению уровня страхов.	17-18. Радость. Что такое мимика.	2
		19. Радость. Как ее доставить другому человеку.	1
		20-21. Жесты.	2
		22. Радость можно передать прикосновением.	1
		23. Радость можно подарить взглядом.	1
		24. Грусть.	1
		25-26. Страх.	2
		27. Страх, его относительность.	1
		28-29 Как справиться со страхом.	2
		30. Страх и как его преодолеть.	1
		31.Гнев. С какими чувствами он дружит?	1
		32. Может ли гнев принести пользу?	1
		33-34. Обида.	2
		35-36 Разные чувства.	2
		Итого	36часов

Материально –технические условия

Оборудование кабинета, методики

1. Рабочий стол психолога.
2. Оргтехника - компьютер, принтер, ксерокс, сканер.
3. Шкафы для пособий, документации.
4. Систему видеозаписи и видеовоспроизведения с набором видеозаписей и слайдов; систему звукозаписи и звуковоспроизведения с набором звукозаписей
5. Рабочие места детей (количество зависит от размеров помещения и специфики проводимой психологом работы).
6. Кресла (2-5 небольших, полумягких, удобных кресел или диван и 1-2 кресла);
7. Мягкие пуфы
8. Методики диагностики и изучения психологической готовности детей к обучению школе.
9. Методики уровня интеллектуального развития и общей осведомлённости (степени обученности) учащихся.
10. Методики для разграничения задержек психического развития и умственной отсталости.
11. Методики изучения эмоционально-волевой сферы детей и взрослых.
12. Методики изучения личностной сферы детей и взрослых.
13. Методики диагностики семейных отношений.
14. Методики профдиагностики и профориентационной работы.
15. Методики диагностики взаимоотношений в группе, между педагогом и ребенком.
16. Методики по развитию познавательных процессов.
17. Методики психокоррекционной работы.
18. Аудиокассеты с музыкальными записями для проведения психогимнастики, психологической разгрузки.
19. Другие методики в зависимости от нужд конкретного образовательного учреждения (методики изучения уровня профессионализма педагогов, аудиозаписи психокоррекционной работы и др.).

Специальная литература

20. Литература по общей психологии (включая словари).
21. Литература по детской психологии.
22. Литература по педагогической психологии.
23. Диагностическая литература.
24. Коррекционно-развивающая литература.
25. Литература для родителей.
26. Литература по организации психологической службы.
27. Литература по правовым вопросам.
28. Периодические издания.