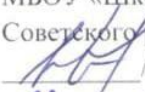


«Согласовано»

Заместитель директора по
воспитательной работе

МБОУ «Школа №171»

Советского района г. Казани

 /З.А.Каримуллина/

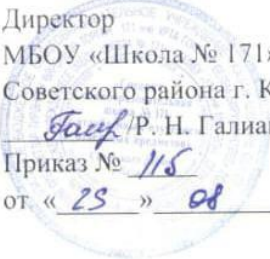
«28» 08 2024г.

«Утверждаю»

Директор

МБОУ «Школа № 171»

Советского района г. Казани

  /Р. Н. Галиакберова /

Приказ № 115

от «28» 08 2024г.

Программа работы
педагога-психолога
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 171
с углубленным изучением отдельных предметов»
Советского района г. Казани
Уроки психологии в начальной школе
«Познаю себя»

Пояснительная записка

Программа реализуется с использованием авторской программы: Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я»: Уроки психологии в средней школе (1-4 классы). — М.: Генезис, 2020. — 312 с.

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.

Программа направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, а также несовершеннолетних иностранных граждан, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы, благоприятной для развития школьника.

Отличительными особенностями программы является то, что она способствует достижению личностных и метапредметных результатов учеником начальной школы.

Цель программы: развитие у обучающихся способности к самопознанию, рефлексии, совершенствование навыков конструктивного общения.

Основные задачи:

- ознакомить обучающихся с основами психологических знаний и представлений, доступных возрасту,
- способствовать развитию потребности в осознании обучающимися своих особенностей, достоинств и недостатков,
- способствовать формированию потребности в саморазвитии, в том числе в учебной деятельности,
- способствовать развитию умения адекватно воспринимать окружающий мир, людей, себя, управлять собой в процессе взаимодействия, осознанно действовать в ситуации выбора,
- способствовать раскрытию творческого потенциала обучающихся, совершенствованию коммуникативных навыков и навыков конструктивного общения.

Курс 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 1-4 классы, 1 час в месяц.

Формы организации занятий

Занятия проводятся в групповой форме.

Методы используемые на занятиях:

1. Игровые методы
2. Арт-терапия
3. Сказкотерапия

Планируемые результаты

В результате младшие школьники познакомятся с основными эмоциями и чувствами, формами их проявления, базовыми методами работы с эмоциями и чувствами;

- ✓ научатся принимать свои чувства и чувства окружающих людей;
- ✓ говорить о своих проблемах и решать их;
- ✓ овладеют техникой «Я-сообщений»;
- ✓ научатся отстаивать собственное мнение и аргументировать личную позицию; овладеют компетенциями решения конфликтов, оказания поддержки, целеполагания и планирования.

	Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
Знать		- знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии; - иметь нравственно-	-осознавать собственную полезность и ценность; - основные способы

		этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.	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 различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.	- 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; - формулировать собственное мнение и позицию; - находить свое место в школьной жизни;	- 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 учителем, сверстниками - адекватно анализировать собственные проблемы;
Применять	- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и	- полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед неудачей; - приобретенную информацию для установления	- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения; - полученный опыт для самореализации и

	систематизировать полученные умения и навыки. - знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития	дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов;	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).

2 класс

Регулятивные УУД:

1. учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников,
2. учиться прогнозировать последствия своих поступков,
3. определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя,
4. учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации,
5. строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

1. находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото),
2. делать выводы в результате совместной работы в группе,
3. учиться графически оформлять изучаемый материал,
4. моделировать различные жизненные и учебные ситуации,
5. усваивать разные способы запоминания информации.

Коммуникативные УУД:

1. учиться позитивно, проявлять себя в общении,
2. учиться договариваться и приходить к общему решению,
3. учиться понимать эмоции и поступки других людей,
4. овладевать способами позитивного разрешения конфликтов.

3 - 4 класс

Регулятивные УУД:

1. осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением,
2. извлекать необходимую информацию из текста,
3. определять и формулировать цель в совместной работе,
4. учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях,
5. осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит,
6. реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми,
7. планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого,
8. соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

1. планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей,
2. наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять,

3. обогатить представление о собственных возможностях и способностях,
4. учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения,
5. оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости,
6. учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта,
7. находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию,
8. адекватно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные УУД:

1. ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии,
2. учиться контролировать свою речь и поступки,
3. учиться толерантному отношению к другому мнению,
4. учиться самостоятельно решать проблемы в общении,
5. осознавать необходимость признания и уважения прав других людей,
6. формулировать своё собственное мнение и позицию.
7. учиться грамотно, задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Содержание программы

2 класс

Занятие 1. Чувства и эмоции.

- Задание 1. Напишите название чувства
- Задание 2. Какое чувство изображено на рисунке.
- Задание 3. Напишите, что чувствует каждый ребенок.
- Задание 4. Что чувствует школьник, когда:
- Задание 5. Вспомните чувства, которые вы испытывали сегодня в течение дня.
- Задание 6. Соедините линиями описание ситуации и название чувства
- Задание 7. Какие чувства помогают учиться, а какие мешают
- Задание 8. Какие чувства может испытывать этот ученик?
- Задание 9. Соедини подходящие половинки предложений.

Занятие 2. Хорошие качества людей.

- Задание 1. Чем различаются девочки, мальчики на рисунках?
- Задание 2. Как называют человека, который любит трудиться?
- Задание 3. Подчеркни качества, которые нравятся тебе.
- Задание 4. Какого человека можно назвать отзывчивым?
- Задание 5. Что такое отзывчивость и в чем она проявляется?
- Задание 6. Представь себе такие ситуации.
- Задание 7. Какие качества можно подарить твоему соседу по парте.
- Задание 8. Какого человека можно назвать сердечным?
- Задание 9. Как девочки могли бы разрешить конфликт.

Занятие 3. Кого называют «доброжелательным человеком»?

- Задание 1. С какими качествами могут дружить общительность и сердечность.
- Задание 2. Кто такой бессердечный человек?
- Задание 3. Какого человека называют доброжелательным?
- Задание 4. Помогите мальчикам договориться и разрешить конфликт.
- Задание 5. В каких ситуациях доброжелательному человеку бывает особенно трудно?
- Задание 6. Как человек может сохранить свою доброжелательность?
- Задание 7. Как можно ответить, сохраняя доброжелательность и чувство собственного достоинства?

Занятие 4. Каждый человек уникален

- Задание 1. Закончи предложения.
- Задание 2. Рассмотрите картинки и ответьте на вопросы.
- Задание 3. Напиши то, что ты умеешь делать лучше всего.
- Задание 4. Кому помогают и кому мешают дети на картинке?
- Задание 5. Соедини лицо с качествами.
- Задание 6. А каким ты станешь в будущем?
- Задание 7. Нарисуй, каким человеком ты бы хотел быть

Занятие 5. Какие мы?

- Задание 1. Допиши предложения по образцу.
- Задание 2. Ответь на вопрос: «Какой я?»
- Задание 3. Сделай из правильного рисунка неправильный.
- Задание 4. Какие ребята у вас в классе?
- Задание 5. Выполни задание по образцу
- Задание 6. Подчеркни качества
- Задание 7. Какие качества есть у твоих друзей и родных.
- Задание 8. Что значит «договориться»?
- Задание 9. Вычеркни лишнее.

Занятие 6. Школьные трудности

- Задание 1. Какие трудности преодолевают альпинисты, космонавты, артисты, ученые?
- Задание 2. Какие трудности преодолевают второклассники?
- Задание 3. Что значит «преодолевать трудности»?
- Задание 4. Зачем нужны трудности?
- Задание 5. Какие страхи мешают преодолевать школьные трудности?
- Задание 6. Подчеркни предложения, с которыми ты согласен.
- Задание 7. Опиши ученика, который успешнее будет преодолевать школьные трудности.
- Задание 8. Что тебе трудно делать в школе?
- Задание 9. Что такое «вера в себя»?

Занятие 7. Домашние трудности

- Задание 1. Подчеркни те фразы, с которыми ты согласен
- Задание 2. Подчеркни предложения, которые ты можешь отнести к себе.
- Задание 3. Составь портрет второклассника
- Задание 4. Какие страхи мешают преодолевать трудности?
- Задание 5. Кто живет вместе с тобой в твоём доме?
- Задание 6. Кто самый веселый в твоей семье? Нарисуй его.
- Задание 7. Ответь на вопросы.
- Задание 8. Закончи предложения.
- Задание 9. Дай вредный совет второкласснику

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема (цели)	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Занятие 1. Чувства и эмоции.	1	Октябрь	
2	Занятие 2. Хорошие качества людей.	1	Ноябрь	
3	Занятие 3. Кого называют	1	Декабрь	

	«доброжелательным человеком».			
4	Занятие 4. Каждый человек уникален.	1	Январь	
5	Занятие 5. Какой ты?	1	Февраль	
6	Занятие 6. Школьные трудности.	1	Март	
7	Занятие 7. Домашние трудности.	1	Апрель	

3 класс

Занятие 1. Я – третьеклассник.

1. Закончи предложение
2. Подчеркни нужное и допиши свое.
3. Какие качества у тебя есть?
4. Как бы ты хотел измениться в учебе?
5. Придумай окончание ситуаций.
6. Нарисуй каракули.

Занятие 2. Качества.

1. Поставь галочку рядом с тем утверждением, которое тебе подходит.
2. Закончи предложения.
3. Есть ли люди, которые никогда не ошибаются?
4. Зачеркни лодки с несочетаемыми качествами.
5. Как проявляют себя ученики с определенным набором качеств.
6. Каким тебя видят окружающие?
7. Закончи предложения.

Занятие 3. Характер.

1. Соотнеси описание поведения и картинку.
2. Как ты можешь назвать себя?
3. Закончи предложения.
4. В каких ситуациях ты ленишься?
5. Что ты обычно делаешь, когда к тебе приходит лень?
6. Закончи предложения.
7. Нарисуй лень.

Занятие 4. Я и моя школа.

1. Зачем ты учишься в школе?
2. Подумай и допиши фразы.
3. С каким учителем тебе легче общаться?
4. Какие чувства у тебя возникают в общении с учителями?
5. Подчеркни те предложения, с которыми ты согласен.
6. У какого учителя ты лучше соблюдаешь дисциплину?
7. Что происходит, когда Немогушка просыпается.
8. Что ты чувствуешь, когда встречаешься с Немогушками?
9. Рисунок Немогушек.

Занятие 5. Я и мои родители.

1. Закончи предложения.
2. Любимые праздники в вашей семье?
3. Что дает человеку его семья?
4. Закончи предложение.
5. Чувства, когда огорчаешь своих близких?

6. Что нового у тебя появилось?
7. Новое в отношениях с окружающими?
9. Что нового ты теперь делаешь сам?

Занятие 6. Я и мои друзья.

1. Закончи предложения.
2. Качества моего друга
3. Что такое взаимопомощь?
4. Что такое предательство в дружбе?
5. Трудности в отношениях с друзьями?
6. Трудности во взаимоотношениях мальчиков и девочек?
7. Что такое конфликт?

Занятие 7. Что такое сотрудничество?

1. Профессии, которые человек может выполнять в одиночку.
2. Где школьники применяют умение сотрудничать?
3. Совместная работа.
4. Что было трудно?
5. Продолжи фразу.
6. Допиши предложения.
7. Сочините рассказ.

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема (цели)	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Занятие 1. Я – третьеклассник.	1	Октябрь	
2	Занятие 2. Качества.	1	Ноябрь	
3	Занятие 3. Характер.	1	Декабрь	
4	Занятие 4. Я и моя школа.	1	Январь	
5	Занятие 5. Я и мои родители.	1	Февраль	
6	Занятие 6. Я и мои друзья.	1	Март	
7	Занятие 7. Что такое сотрудничество?	1	Апрель	

4 класс

Занятие 1. Как я изменился за лето

Права и обязанности человека. Отличие ребенка от взрослого.

Разминка «Летом я научился»;

Беседа «Детские качества»;

Упражнение «Как меняется человек»;

Упражнение «Позитивные и негативные изменения»;

Работа со сказкой «Федунчик».

Занятие 2. Мои интересы и способности

Понятие «способности», исследование своих способностей и возможностей.

Осознание своей уникальности и неповторимости.

Разминка «Один, два, интерес»;

Беседа «Что такое способности»;

Упражнение «Мои способности»;

Упражнение «Мой любимый герой»;
Работа со сказкой «Сказка о скрипке»;
Упражнение «Плакат».

Занятие 3. Мой внутренний мир

Уникальность внутреннего мира человека. Чем мы отличаемся от других.
Разминка «Не выходя из комнаты»;
Беседа «Интерес к внутреннему миру»;
Упражнение «Маленький принц»;
Рисунок «Моя планета»;
Упражнение «Маленькая страна»;
Работа со сказкой «Перочинный ножик».

Занятие 4. Мой класс и мои друзья

Значение процесса общения со сверстниками. Понимание своего места среди одноклассников.
Разминка «Коллективный компьютер»;
Упражнение «Портрет класса»;
Упражнение «Любимое блюдо»;
Упражнение «Фломастеры»;
Работа со сказкой «Друг великана».

Занятие 5. Конфликты и взаимопомощь в классе

Значение Взаимопомощи, Взаимопонимания. Умение правильно выходить из конфликта.
Разминка «Помоги другу»;
Беседа «С чего начинается конфликт. Что такое взаимопомощь?»;
Упражнение «Что нужно делать»;
Упражнение «Я в конфликте»;
Рисунок «История взаимопомощи».

Занятие 6. Мое прошлое, настоящее, будущее. Моя будущая профессия

Разминка «Рисование вслепую»;
Беседа «Хочу в будущем – делаю сейчас»;
Работа со сказкой «Сундук, который помог царю»;
Игра «Изобрази профессию»;
Упражнение «Я в будущем».

Занятие 7. Что нового ждет меня в 5 классе

Подготовка к переходу в среднее звено.
Разминка «Рукопожатие»;
Беседа «Готовность к переходу в пятый класс»;
Упражнение «В начальной школе я научился»;
Работа со сказкой «Планета Детство»;
Анкета «Мои ожидания от перехода в 5 класс»;
Упражнение «Конвертики».

Тематическое планирование 4 класс

№п/п	Тема (цели)	Кол- во часов	Дата	
			План	Факт
1	Занятие 1. Как я изменился за лето	1	Октябрь	
2	Занятие 2. Мои интересы и способности	1	Ноябрь	
3	Занятие 3. Мой внутренний мир	1	Декабрь	

4	Занятие 4. Мой класс и мои друзья	1	Январь	
5	Занятие 5. Конфликты и взаимопомощь в классе	1	Февраль	
6	Занятие 6. Мое прошлое, настоящее, будущее. Моя будущая профессия	1	Март	
7	Занятие 7. Что нового ждет меня в 5 классе	1	Апрель	

Литература:

1. Федеральный государственный стандарт начального общего образования
2. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4). М., 2014г
3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
4. И.В.Стишенок. Сказка в тренинге. Коррекция, развитие, личностный рост.- Спб.:Речь,2006
5. Н.В.Самоукина. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы.-Ярославль:Академия развития, 2004.
6. Аллан Дж. Ландшафт детской души. СПб. – Минск, 1997.
7. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990.
8. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 1980.
9. Вайсен Р. и др. Обучение жизненным навыкам в школах. М., 1996.
10. Жизненные навыки / Под. ред. С.В. Кривцовой. М., 2002. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
11. Мухина В.С. Детская психология. М., 1997.
12. Окландер В. Окна в мир ребёнка. Руководство по детской психотерапии. М., 1997.
13. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под. ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
14. Практическая психология образования / Под. ред. И.В. Дубровиной. М.,1998.
15. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков / Под. ред. А.Д. Андреевой. М., 1997.
16. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС // Сост. И.В. Возняк, И.М. Узянова, С.В.Лебедева и др. Волгоград, 2013.
17. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. М., 2001.
18. Флейк-Хобсон К. и др. Мир входящему. Развитие ребёнка и его отношения с окружающими. М., 1992.