

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

АНО “Бала-Сити”(Город детей)”

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
на педагогическом совете

Протокол №2
от «14» ноября 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
генеральный директор
АНО “Бала-Сити”(Город детей)”

И.И.Насонова
Приказ №32.1
от «15» ноября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА

внеурочной деятельности «Психологические тренинги»

для обучающихся 1-4 классов

Казань, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Психологические тренинги» составлена на основе:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021г. №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Учебный план АНО «Бала-Сити «(Город детей)»;
- Положения о внеурочной деятельности АНО «Бала-Сити «(Город детей)»;
- Положение о рабочей программе, реализующей Федеральные государственные стандарты начального, основного общего образования в АНО «Бала-Сити «(Город детей)»;
- на основе программы развивающих занятий в 1-4 классе «Психологическая азбука» Т.А. Аржакаевой, И.В. Вачковой, А.Х. Поповой.

Цель - научить ребенка использовать психологические знания для быстрой и максимально безболезненной адаптации и адекватного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в социуме.

Задачи:

- Формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки
- Снижение уровня школьной тревожности
- Создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых требований
- Формирование психологической готовности к обучению, работа над личностными, регулятивными и коммуникативными УУД
- Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и взрослыми
- Формирование социально приемлемых форм поведения в обществе.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована следующая программа: параллельно с овладением учебной деятельностью школьник включается и в другой, не менее значимый процесс — систему межличностных отношений, осваивая так называемую «скрытую программу социализации». С первых дней пребывания в школе ребенок участвует в процессе межличностного взаимодействия с одноклассниками и учителем, который оказывает существенное влияние на развитие его личности. Дети учатся организовывать свое поведение в соответствии с заданными целями и собственными намерениями. Важнейшим условием развития произвольного поведения является участие взрослого, который направляет усилия ребенка, раскрывая их смысл, и обеспечивает средствами овладения. Происходит включение в новую систему межличностных отношений и здесь очень важно и своевременно оказать психологическую помощь детям, данный курс охватывает следующие возрастные рамки: 7-11 лет.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Выпускник начальной школы научится:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;

- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

Личностные универсальные учебные действия (УУД):

- проявляет самостоятельность в разных видах детской деятельности, оценивает деятельность и поступки не только свои, но и своих сверстников;
- относится открыто ко внешнему миру, чувствует уверенность в своих силах во внеурочной деятельности;
- взаимодействует со сверстниками и взрослыми через совместную игровую или учебную деятельность, способен договариваться и учитывать интересы других, сдерживает свои эмоции;
- обсуждает проблемы, возникающие в учебной игровой деятельности, может поддержать разговор на интересующую его тему;
- понимает чувства других людей и сопереживает им, понимает оценки учителей своим и чужим поступкам.

Регулятивные универсальные учебные действия (УУД):

- принимает и сохраняет учебную задачу;
- переносит навыки построения внутреннего плана действий из игровой деятельности в учебную;
- овладевает способами самооценки выполнения действий.

Коммуникативные универсальные учебные действия (УУД):

- имеет первоначальные навыки работы в группе: совместное обсуждение правил, распределение ролей;
- умеет задавать вопросы, проявляет не только любопытство, но и любознательность;
- умеет выслушать и понять точку зрения другого, отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее.

Программа внеурочной деятельности «Клуб с психологом» рассчитана на 4 учебных года (135 занятий).

Режим занятий:

1 год обучения: 33 часа (1 час в неделю).

2 год обучения: 34 учебных часа (1 час в неделю).

3 год обучения: 34 учебных часа (1 час в неделю).

4 год обучения: 34 учебных часа (1 час в неделю).

Длительность занятий: 35-40 минут в 1 классе, во 2-4 классах – 40 минут.

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

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).

С помощью предлагаемой программы педагогу-психологу под силу решать следующие задачи психолого-педагогического сопровождения реализации ФГОС НОО:

- психологический мониторинг/оценка достижения планируемых школой в Основной образовательной программе начального общего образования образовательных результатов, прежде всего – личностных;
- совместное с учителем проектирование типовых задач формирования универсальных учебных действий (УУД) у обучающихся;
- участие в формировании УУД (в первую очередь – коммуникативных и личностных) у учащихся во внеурочной деятельности в соответствии с Программой формирования универсальных учебных действий;
- психологическое информирование и просвещение родителей по актуальным вопросам образования детей с учетом результатов психологического мониторинга/оценки достижения планируемых образовательных результатов (личностных).

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей

Критерии оценивания: результативность работы оценивается с помощью проективных методик (рисунки «Моя школа», «Мой класс», «Мой портрет» и т.д., «Лесенка»), наблюдения за детьми в игровых и учебных ситуациях.

Ожидаемые результаты:

- Смягчение процесса адаптации к обучению в школе.
- Осознание детьми своих особенностей и возможностей на данном этапе обучения.
- Сформированность основных понятий, связанных с содержанием курса.

Содержание программы.

В программу «Психологические тренинги» для первого класса входят пять основных разделов:

1 раздел. Я теперь школьник (вхождение в новую роль).

Цель раздела – помочь детям быстрее войти в непривычный пока для них мир школьной жизни, облегчить процессы адаптации к новым условиям, освоить новую социальную позицию школьника.

2 раздел. Введение в мир психологии.

Цель – раскрыть перед детьми сначала в сказочной метафорической форме, а затем в конкретной форме реальных проявлений просторы Королевства Внутреннего мира – психического мира каждого человека.

3 раздел. Психика и познание мира.

Цель раздела – знакомство учащихся с тем, как мы познаем окружающий мир, с помощью каких органов чувств мы воспринимаем действительность, что такое познавательные психические процессы.

4 раздел. Темперамент и характер.

Этот раздел способствует изучению учащимися своих индивидуальных психологических особенностей.

5 раздел. Я и мои эмоции.

Основная цель раздела – научить распознавать ребенка собственные и чужие эмоции, осознавать их значение и смысл.

В программу «Психологические тренинги» для второго класса входят пять основных разделов:

1 раздел. Введение в мир психологии.

Знакомство с вербальными и невербальными изобразительными средствами, развитие умения выражать свои чувства и впечатления. Помощь детям в осознании качеств своего характера, а так же ценности психологических знаний для школьной и повседневной жизни.

2 раздел. Я и мои желания.

Знакомство с понятиями «желание», «потребность», «мотив». Разнообразие мотивов человеческой деятельности. Знакомство с феноменом борьбы мотивов. Осознание детьми своих мотивов и мотивов поведения других людей. Развитие позитивных мотивов.

3 раздел. Кладовая памяти.

Значимость для человека внимания, ощущения, памяти, мышления, эмоций. Упорядочивание знаний о памяти, видах памяти. Знакомство с особенностями собственной памяти. Понятие мнемические способности и способы их развития. Рассмотрение способов эффективного запоминания, преимуществ смыслового запоминания. Мотивирование учащихся на тренировку своей памяти.

4 раздел. Лабиринты мышления.

Знакомство с содержанием понятия «мышление», развитие умения анализировать, сравнивать, обобщать. Развитие логического мышления и диалектического взгляда на действительность, актуализация самооценочной деятельности. Развитие у учащихся способности гибко и оригинально мыслить, стимулировать проявления креативности.

5 раздел. Как стать талантливым.

Развитие навыков совместной творческой деятельности. Упорядочивание представлений о фантазии и воображении, знакомство с понятием «способности». Стимулирование интереса к самопознанию, развитие интереса к собственному внутреннему миру.

В программу «Психологические тренинги» для третьего класса входят пять основных разделов:

1 раздел. Введение в психологию общения.

Пробудить интерес к психологии общения, самопознанию и рефлексии, способствовать навыку эффективного взаимодействия.

2 раздел. Психология отношений: Ты-Я-Он/Она=Мы

Развивать экспрессивные способности, умение действовать согласованно, дать понятие «конфликт», «контакт», содействовать развитию реалистичных самооценки и самовосприимчивости.

3 раздел. Сокровища и тайны дружбы.

Познакомить с содержанием понятия «дружба», развивать навыки взаимодействия и сотрудничества в команде, содействовать осознанию своих отличий от других, развивать умение учитывать разное мнение, развитие толерантности.

4 раздел. Поддержка в общении.

Познакомить учащихся с понятием «комплимент», познакомить с формулами комплимента, развивать стремление к овладению навыками оказания психологической поддержки.

5 раздел. Сочувствие и сопереживание.

Ориентировать учащихся на осознание роли эмоций в общении, расширить эмоциональный словарь общения учащихся, развивать способность к сопереживанию, умение выражать эмоции и чувства.

В программу «Психологические тренинги» для четвертого класса входят четыре основных раздела.

1 раздел. Приглашение в страну общения.

Пробудить интерес к изучению своего внутреннего мира, помочь учащимся осознать свои отношения с другими людьми, содействовать развитию рефлексивной позиции в сфере общения, развитие экспрессивных способностей.

2 раздел. Инструменты общения.

Помочь осознать различие понятия «слушать» и «слышать», определить понятие активного и пассивного слушания, познакомить с невербальными средствами общения.

3 раздел. Осторожно, общение!

Мотивировать на сотрудничество в ситуации совместного поиска новой информации, научить детей работать с различными словарями, способствовать сплочению классного коллектива.

4 раздел. Здравствуй, страна общения!

Мотивировать на дальнейшее развитие качеств, важных для общения, развивать способность к пониманию внутреннего мира другого человека, развивать навыки сотрудничества и творческие способности.

Тематический план внеурочной деятельности.

1 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			теоретически	Практически
1	Я теперь школьник (вхождение в новую роль).	5	2	3
2	Введение в мир психологии.	6	3	3
3	Психика и познание мира.	6	6	-
4	Темперамент и характер	7	5	2
5	Я и мои эмоции.	9	3	6
	ИТОГО	33	19	14

2 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			теоретически	Практически
1	Введение в мир психологии.	3	3	-
2	Я и мои желания.	6	2	4
3	Кладовая памяти.	9	3	6
4	Лабиринты мышления.	11	4	7
5	Как стать талантливым.	5	1	4
	ИТОГО	34	13	21

3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			теоретически	Практически
1	Введение в психологию общения.	4	2	2
2	Психология отношений: Ты-Я-Он/Она=Мы	10	4	6

3	Сокровища и тайны дружбы.	11	4	7
4	Поддержка в общении.	4	2	2
5	Сочувствие и сопереживание.	5	2	3
	ИТОГО	34	14	20

4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			теоретически	Практически
1	Приглашение в страну общения.	4	2	2
2	Инструменты общения.	11	4	7
3	Осторожно, общение!	12	6	6
4	Здравствуй, страна общения!	7	2	5
	ИТОГО	34	14	20

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 1 класс (1 ч в неделю, всего 33 ч)

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	Факт
1	Раздел 1. Я теперь школьник – 5 часов Знакомство		
2	Знакомство продолжается		
3	Я теперь школьник		
4	Что значит быть школьником		
5	Знакомство с Пси-магом		
6	Раздел 2. Введение в мир психологию – 6 часов Королевство внутреннего мира		
7	Сказка о волшебных зеркалах-1		
8	Сказка о волшебных зеркалах-2		
9	Что я знаю о себе?		
10	Что я знаю о себе и о других?		
11	Я-это кто?		
12	Раздел 3. Психика и познание мира – 6 часов Мои ощущения		
13	Мое восприятие		
14	Моё внимание		
15	Как быть внимательным?		
16	Развиваем внимание		
17	Я умею быть внимательным		
18	Раздел 4. Темперамент и характер – 7 часов Что такое темперамент?		
19	Типы темперамента		
20	Разные люди – разные типы темперамента		
21	Разные люди – разные характеры		
22	Какой у меня характер?		
23	Какой характер у других?		
24	Мой характер: оценим недостатки		
25 26	Раздел 5. Я и мои эмоции – 9 часов Что такое эмоции?		
27, 28	Какие бывают эмоции?		
29	Конкурс чувствоведов		
30, 31	Что я знаю о своих эмоциях?		

32, 33	Королевство внутреннего мира		
--------	------------------------------	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 2 класс (1 ч в неделю, всего 34 ч)

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	Факт
1	Раздел 1. Введение в мир психологии– 3 часа Мои летние впечатления		
2	Какой Я?		
3	Психология-знакомая незнакомка		
4-5	Раздел 2. Я и мои желания – 6 часов Мои желания		
6	Сказка о борьбе мотивов		
7-8	Мои мотивы		
9	Какие мотивы у других?		
10	Раздел 3. Кладовая памяти – 9 часов Загадка психоочистителя-1		
11	Загадка психоочистителя-2		
12	Что такое память?		
13	Виды памяти		
14	Какая у меня память?		
15	Эмоциональная память		
16	Как лучше запоминать?		
17	Я умею запоминать		
18	Что я знаю о памяти		
19	Раздел 4. Лабиринты мышления – 11 часов Сказка о профессоре Мышлении		
20	Как развивать свой ум: конкурс знающих и находчивых		
21	Учимся думать вместе		
22	Учимся обобщать и находить закономерности		
23	Учимся находить противоположности		
24-25	Учимся думать логично-1		
26-27	Учимся думать логично-2		
28	Учимся думать творчески		
29	Что я знаю о мышлении		
30	Раздел 5. Как стать талантливым – 5 часов Фантазируем с Фантузей		

31	Что такое способности		
32	Я знаю, что я...		
33-34	Королевство Внутреннего мира: поиск сокровищ		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 3 класс (1 ч в неделю, всего 34 ч)

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	Факт
1	Раздел 1. Введение в психологию общения – 4 часа Новая встреча с психологией		
2	Начало путешествия в страну общения		
3	Что взять с собой в путешествие?		
4	Что я знаю о себе?		
5	Раздел 2. Психология отношений: Ты- Я-Он=Мы – 10 часов Как и почему начинаются ссоры?		
6	Сказка о конфликте и контакте		
7-8	Качества важные для общения		
9	Какие мы в общении?		
10	Я общительный или замкнутый?		
11	Королевство разорванных связей		
12	Свои и чужие		
13	Девчонки+ мальчишки=...		
14	Друзья и недруги.		
15	Раздел 3. Сокровища и тайны дружбы – 11 часов Дружба - это..		
16-17	Мы-дружная команда!		
18-19	Правила доброжелательного общения		
20	Дружная страна		
21	Как мы все похожи		
22	Какие мы все разные		
23	Сказка о другой точки зрения		
24-25	Скажи мне, кто твой друг...		
26	Раздел 4. Поддержка в общении - 4 часа Комплимент –это...		
27	Что другие ценят во мне? Что я ценю в себе?		
28-29	Давайте говорить друг другу комплименты!		
30	Раздел 5. Сочувствие и сопереживание – 5 часов Как мы переживаем эмоции		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 4 класс (1 ч в неделю, всего 34 ч)

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	Факт
1	Раздел 1. Приглашение в страну Общения – 4 часа Знакомьтесь-психология!		
2	Я – это интересно!		
3	Что мы знаем об общении?		
4	Общение-дело общее		
5	Раздел 2. Инструменты общения – 11 часов Как хорошо уметь...слушать		
6-7	Активное и пассивное слушание		
8	Как важно уметь задавать вопросы		
9	Практикум активного слушания		
10	Поговорим без слов		
11-12	Практикум неречевого общения		
13	Речь		
14	Берегите, пожалуйста, речь!		
15	А умеете ли вы спорить?		
16	Раздел 3. «Осторожно, общение!» – 12 часов Чемоданчик мастера Общения		
17	В море знаний		
18	Коротко да ясно, оттого и прекрасно		
19	Имя моё.		
20-21	Моя семья		
22	В пещере эмоциональных взрывов		
23-24	Научно- практическое исследование конфликта		
25	Выиграть –проиграть?		
26	Сказка о понимании		
27	День рождения-день творения		
28	Раздел 4. Здравствуй, страна Общения! - 7 часов Могу и хочу		
29	Когда приходит понимание?		

30-31	По дороге сказок		
32	В королевстве...		
33	Встреча с мастером Общения		
34	До свидания, психологическая азбука!		