

АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА П.Т. ПОНОМАРЕВА»

<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по ВР  К.Г. Гузикова от «31» августа 2023 г.</p>	<p>«СВЕРЖДАЮ» Директор МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 22»  М.И. Горбатенкова № 411 Искитчук</p> 
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по кружку «Час общения с психологом»
1 класс

Автор: Горбатенкова М.И.
педагог-психолог

Саратов, 2023

Аннотация к рабочей программе по кружку «Час общения с психологом» 1 класс на 2023-2024 учебный год.

Программа внеурочной деятельности кружка «Час общения с психологом» составлена в соответствии Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования на основе адаптированной программы формирования психологического здоровья у младших школьников автора Хухлаевой О. В.

Цель курса: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Занятия проводятся в течение учебного года, один раз в неделю, что приносит в работу некоторые коррективы по взаимодействию в группе (обсуждение и принятие правил работы в группе, групповое обсуждение результатов деятельности, групповая рефлексия).

Продолжительность одного занятия для 1-х классов составляет 30-40 минут.

Рабочая программа включает в себя: пояснительную записку, цели, задачи, планируемые результаты, содержание учебного предмета, тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, календарно-тематическое планирование.

Пояснительная записка.

В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. Их выявление и эффективное использование – одна из главных задач школьного психолога.

Дети в младших классах школы вполне способны, если их только правильно обучать и развивать, усваивать и более сложный материал, чем тот который дается по программе обучения.

Формирование 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.

Задачи:

1. Формирование установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания.
2. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
3. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
4. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей, установку преодоления.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.
8. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
9. Способствовать установлению атмосферы дружелюбия.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В результате реализации программы происходит формирование ценностных ориентиров у обучающихся, соответствующих ключевым целям общего образования: личностный, регулятивный (включающий также действия саморегуляции), познавательный и коммуникативный.

1. Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. Применительно к учебной деятельности: развития познавательных интересов, учебных мотивов; формирования мотивов достижения и социального признания; мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности. Развитие эмпатии и сопереживания

эмоционально-нравственной отзывчивости. Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, здоровья, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

2. Регулятивные универсальные учебные действия обеспечивают обучающимся организацию своей учебной деятельности: умение учиться и способность к организации своей деятельности (планирование, контроль, оценка); формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей.

3. Познавательные универсальные учебные действия включают: общеучебные, логические учебные действия, а также постановку и решение проблемы.

4. Коммуникативные универсальные учебные действия обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Ожидаемые результаты.

По окончании обучения обучающиеся должны приобрести первоначальные навыки и умения:

- о способах освобождения от негативных переживаний (фобий, тревожности и т.п.), внутри личностных конфликтов;
- адекватной самооценки;
- быть удовлетворенным собой и своим окружением;
- свободы творческого самопроявления;
- овладения доступными способами работы с переживаниями (анализ, рефлексия, принятие);
- о способах раскрытия внутренних ресурсов;
- о стремлении к самопознанию и самовыражению;
- о способах развития чувства внутреннего контроля.

Содержание программы для обучающихся 1 - х классов.

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

Раздел 1. Я школьник - адаптационные занятия с первоклассниками (4ч)

1. Знакомство. Введение в мир психологии
2. Занятие на сплочение класса
3. Правила школьной жизни
4. Для чего ходят в школу

Раздел 2. Мои чувства (13ч.)

Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника.

Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты – наши первые помощники в общении.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев. Как справиться с гневом? Может ли гнев принести пользу?

Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (6ч.)

Что такое качества людей и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие – нет?

Как мы видим друг друга?

Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга.

В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество. Кто такой сердечный человек. Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?

Раздел 3. Какой «Я» – какой «Ты» (4ч.)

Люди отличаются друг от друга своими качествами. У каждого человека есть много разных положительных качеств.

Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя?

Как распознать положительные качества у других людей?

Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания. А это важно при общении с окружающими.

Какие качества нужны для дружбы?

Раздел 4. Трудности первоклассника (7ч.)

Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?

Какие я знаю способы борьбы с трудностями: обратиться за помощью, вспомнить свой прошлый опыт, договориться, изменить своё отношение к проблеме, понять, что трудности встречаются в жизни всех первоклассников. Главное - помнить, что я живу среди людей, и каждый мой поступок и желание отражается на людях, где бы я ни находился: в школе, дома, на улице.

Инструментарий: альбомы для рисования, цветные карандаши (фломастеры), листы ватмана, мягкие игрушки.

	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	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед неудачей; - приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

Тематический план первого года обучения

	Разделы / цели	Темы занятий	Кол-во
1	Я школьник Цель – адаптация первоклассников	1. Знакомство. Введение в мир психологии	1
		2. Занятие на сплочение класса	1
		3. Правила школьной жизни	1
		4. Для чего ходят в школу	1
2	Мои чувства Цели: - обучение умению распознать свои чувства и чувства других людей; - ознакомление с эмоциями радости, страха, гнева; - обучение пониманию и оценке чувств	1. Радость. Что такое мимика?	1
		2. Радость. Как доставить радость другому человеку.	1
		3. Жесты	1
		4. Радость можно передать прикосновением.	1
		5. Радость можно подарить взглядом.	1
		6. Страх.	1
		7. Страх и его относительность	1
		8. Как справляться со страхом	2
		9. Гнев, с какими чувствами он дружит.	1
		10. Может ли гнев принести пользу	1
		11. Разные чувства	2
2	Чем отличаются люди друг от друга? Цели: - ознакомить детей с понятием «качества людей»; - помочь исследовать свои качества, свои особенности	1. Качества людей	2
		2. Люди отличаются своими качествами.	2
		3. В каждом человеке есть свои темные и светлые качества.	2
3	Какой «Я»- какой «ты»? Цели: - научить детей видеть у себя различные положительные качества; - учить находить положительные качества во всех людях	1. Какой «Я»?	2
		2. Какой «Ты»?	2
4	Трудности первоклассника Цели: - помочь детям справиться с проблемами	1. Трудности в школе и дома, на улице.	2
		2. Школьные трудности.	1
		3. Домашние трудности.	1
		4. Копилка трудностей	2
		5. Итоговое занятие.	1
Итого			34

**Календарно-тематическое планирование
1 «А» класса на 2023 – 2024 учебный год**

№ п-п	Разделы / цели	Темы занятий Кол-во часов	Содержание занятий	Календарные сроки		Цифровые образовательные ресурсы
				по плану	по факту	
1	Я школьник Цель – адаптация первоклассников	1. Знакомство. Введение в мир психологии (1ч)	Беседа о том, что такое психология. Правила поведения. Упражнения: Знакомство, Рисунок Имени			
		2. Занятие на сплочение класса (1ч)	Упражнения «Я сегодня вот такой», «Все, у кого..», «Продолжи фигуру» (общий рисунок)			
		3. Правила школьной жизни (1ч)	Обсуждение правил в школе. Обсуждение сказки «Урок в лесной школе». Рисунок школы.			
		4. Для чего ходят в школу (1ч)	Обсуждение сказки «Самый лучший первоклассник», упр. «Для чего дети ходят в школу», «Рисуем настроение»			
2	Мои чувства Цели: - обучение умению распознать свои чувства и чувства других людей; - ознакомление с эмоциями радости, страха, гнева; - обучение пониманию и оценке чувств	1. Радость. Что такое мимика? (1ч)	Упр. «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался», «Закончи предложения», эмоции гномов, рисунок радости			
		2. Радость. Как доставить радость другому человеку (1ч)	Упр. «Я очень хороший», как доставить радость другому человеку, собираем добрые слова, «Скажи мишке добрые слова»			
		3. Жесты (1ч)	Радость можно выразить жестом; упр. «Передай сообщение», «Пойми меня», работа со сказкой			
		4. Радость можно передать прикосновением. (1ч)	Разминка – в мире животных; радость можно передать прикосновением; упр. «Котенок», работа со сказкой			
		5. Радость можно подарить взглядом (1ч)	Разминка – глаза в глаза, «Закончи предложения», «Фотоохота»			
		6. Страх (1ч)	Обсуждение понятия «страх», работа со сказкой, упр. «Покажи страшилку»			
		7. Страх и его относительность (1ч)	Упр. «Картинная галерея», работа со сказкой			
		8. Как справляться со страхом (2ч)	Разминка – страшное и смешное, упр. «Мы просто очень боимся», «Закончи предложения»			
		9. Гнев, с какими чувствами он дружит (1ч)	Разминка – какие бывают чувства, упр. «Почему подрались мальчики», игра-этюда «Грустное-веселое деревце»			
		10. Может ли гнев принести пользу (1ч)	Упр. «Конкурс художников», «Драка», «Гнев на сцене»			
		11. Разные чувства (2ч)	Игра – изобрази эмоции героев, работа со сказкой «Про Грустинку и Веселинку», рисунок – добрый/злой волшебник			

2	<p>Чем отличаются люди друг от друга? Цели: - ознакомить детей с понятием «качества людей»; - помочь исследовать свои качества, свои особенности</p>	1.Качества людей (2ч)	Беседа о том, что люди друг от друга отличаются. Упр. «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», сказка «Туча»			
		2.Люди отличаются своими качествами (2ч)	Упр. «Мы похожи – мы отличаемся», «Ладощка»			
		3.В каждом человеке есть свои темные и светлые качества (2ч)	Обсуждение притчи «О двух волках», упр. «Мои качества», игра «Темные и светлые мешочки»			
3	<p>Какой «Я»-какой «ты»? Цели: -научить детей видеть у себя и других людей различные положительные качества.</p>	1.Какой «Я»? (2ч)	Игра «Ассоциации». Тайна 1 – Имя человека Тайна 2 – Я это я!			
		2. Какой «Ты»? (2ч)	Игра «Угадай кто?», «Части тела», «Неоконченные предложения»			
4	<p>Трудности первоклассника Цели: - помочь детям справиться с проблемами</p>	1.Трудности в школе и дома, на улице (2ч)	Обсуждение – какие трудности возникают у первоклассника. Рисунок «Мои школьные трудности».			
		2.Школьные трудности (1ч)	Игра «Вставалки», упр. «Трудности первоклассника», сказка «Медвежонок и старый гриб»			
		3.Домашние трудности (1ч)	Разминка – превращения, упр. «Золотая рыбка», сказка «О муравьишке»			
		4. Копилка трудностей (2ч)	Задание – копилка трудностей, упр. «Театр»			
		5.Итоговое занятие (1ч)	Обсуждение - что понравилось/что нет в первый год обучения, игра «Один или хором»			
Всего часов				34		

**Календарно-тематическое планирование
1 «Б» класса на 2023 – 2024 учебный год**

№ п-п	Разделы / цели	Темы занятий Кол-во часов	Содержание занятий	Календарные сроки		Цифровые образовательные ресурсы
				по плану	по факту	
1	Я школьник Цель – адаптация первоклассников	1. Знакомство. Введение в мир психологии (1ч)	Беседа о том, что такое психология. Правила поведения. Упражнения: Знакомство, Рисунок Имени			
		2. Занятие на сплочение класса (1ч)	Упражнения «Я сегодня вот такой», «Все, у кого..», «Продолжи фигуру» (общий рисунок)			
		3. Правила школьной жизни (1ч)	Обсуждение правил в школе. Обсуждение сказки «Урок в лесной школе». Рисунок школы.			
		4. Для чего ходят в школу (1ч)	Обсуждение сказки «Самый лучший первоклассник», упр. «Для чего дети ходят в школу», «Рисуем настроение»			
2	Мои чувства Цели: - обучение умению распознать свои чувства и чувства других людей; - ознакомление с эмоциями радости, страха, гнева; - обучение пониманию и оценке чувств	1. Радость. Что такое мимика? (1ч)	Упр. «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался», «Закончи предложения», эмоции гномов, рисунок радости			
		3. Радость. Как доставить радость другому человеку (1ч)	Упр. «Я очень хороший», как доставить радость другому человеку, собираем добрые слова, «Скажи мишке добрые слова»			
		4. Жесты (1ч)	Радость можно выразить жестом; упр. «Передай сообщение», «Пойми меня», работа со сказкой			
		5. Радость можно передать прикосновением. (1ч)	Разминка – в мире животных; радость можно передать прикосновением; упр. «Котенок», работа со сказкой			
		6. Радость можно подарить взглядом (1ч)	Разминка – глаза в глаза, «Закончи предложения», «Фотоохота»			
		7. Страх (1ч)	Обсуждение понятия «страх», работа со сказкой, упр. «Покажи страшилку»			
		8. Страх и его относительность (1ч)	Упр. «Картинная галерея», работа со сказкой			
		9. Как справляться со страхом (2ч)	Разминка – страшное и смешное, упр. «Мы просто очень боимся», «Закончи предложения»			
		10. Гнев, с какими чувствами он дружит (1ч)	Разминка – какие бывают чувства, упр. «Почему подрались мальчики», игра-этюда «Грустное-веселое деревце»			
		11. Может ли гнев принести пользу (1ч)	Упр. «Конкурс художников», «Драка», «Гнев на сцене»			
		12. Разные чувства (2ч)	Игра – изобрази эмоции героев, работа со сказкой «Про Грустинку и Веселинку», рисунок – добрый/злой волшебник			

2	<p>Чем отличаются люди друг от друга? Цели: - ознакомить детей с понятием «качества людей»; - помочь исследовать свои качества, свои особенности</p>	1.Качества людей (2ч)	Беседа о том, что люди друг от друга отличаются. Упр. «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», сказка «Туча»			
		2.Люди отличаются своими качествами (2ч)	Упр. «Мы похожи – мы отличаемся», «Ладощка»			
		3.В каждом человеке есть свои темные и светлые качества (2ч)	Обсуждение притчи «О двух волках», упр. «Мои качества», игра «Темные и светлые мешочки»			
3	<p>Какой «Я»-какой «ты»? Цели: -научить детей видеть у себя и других людей различные положительные качества.</p>	1.Какой «Я»? (2ч)	Игра «Ассоциации». Тайна 1 – Имя человека Тайна 2 – Я это я!			
		2. Какой «Ты»? (2ч)	Игра «Угадай кто?», «Части тела», «Неоконченные предложения»			
4	<p>Трудности первоклассника Цели: - помочь детям справиться с проблемами</p>	1.Трудности в школе и дома, на улице (2ч)	Обсуждение – какие трудности возникают у первоклассника. Рисунок «Мои школьные трудности».			
		2.Школьные трудности (1ч)	Игра «Вставалки», упр. «Трудности первоклассника», сказка «Медвежонок и старый гриб»			
		3.Домашние трудности (1ч)	Разминка – превращения, упр. «Золотая рыбка», сказка «О муравьишке»			
		4. Копилка трудностей (2ч)	Задание – копилка трудностей, упр. «Театр»			
		5.Итоговое занятие (1ч)	Обсуждение - что понравилось/что нет в первый год обучения, игра «Один или хором»			
Всего часов				34		

Диагностический инструментарий:

1. Психодиагностика УШГ (*уровня школьной готовности*) поступающих в 1-е классы (диагностические комплексы: Гуткиной Н.И., Ясюковой Л.А., Семаго М.М., Немова Р.С. и др.)¹
2. Методика экспресс - диагностики интеллектуальных способностей дошкольников МЭДИС.
3. Адаптация Александрова – карта наблюдений за комплексной адаптацией
4. Н.Г.Лусканова. анкета для оценки уровня школьной мотивации учащихся.
5. Диагностика развития произвольности по методике Д.Б. Эльконина «Графический диктант»
6. Корректурная проба –оценка продуктивности интеллектуальной деятельности и волевой готовности
7. Тест Кеэса. – исследование умственной работоспособности, сформированности внутреннего плана действий
8. Методика выявления детских страхов А.И.Захарова и М.Панфилова «Страхи в домиках»
9. Изучение самооценки младшего школьника по методике Дембо-Рубинштейн
10. Карта наблюдения Стотта –выявление причин дезадаптации учащихся
11. Изучение сформированности кооперации, взаимодействия по методике Цукерман Г.А. «Рукавички»
12. Методика «Кинестетический рисунок семьи»

Учебно - методическое обеспечение программы:

- 1.О.В.Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2011.
- 2.Р.В.Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.