

Утверждаю

Директор

МБОУ «СОШ №23»

Энгельсского

муниципального района

Саратовской области

Егорова О.В. 

*приказ № 340-ОД от 30.08.16*

Рабочая программа

**«Психологическая азбука»**

для обучающихся 1-4 классов МБОУ «СОШ №23»

Энгельсского муниципального района

на 2016/2017 учебный год

**Составитель:**

Голованова Лариса Эдуардовна,

педагог - психолог

высшей квалификационной

категории

## Пояснительная записка

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.

Для учащихся «Психологическая азбука» - один из уроков. Но это не совсем обычный урок: дети играют, рассказывают о себе, свободно выражают себя в рисунке, в танце, движении, размышляют вслух, выполняют индивидуальные и групповые задания, разыгрывают сценки, разгадывают психологические разгадки, слушают и обсуждают специально придуманные сказки, расслабляются под музыку, участвуют в конкурсах.

Программа построена на основе авторской программы Аржакаевой Т.А., Вачкова И.В., Поповой А.Х. «Психологическая азбука» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

**Главная цель** программы – развитие личности ребёнка, в частности, его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями психологической безопасности, предохраняющими ребёнка от излишней «боли самопознания».

Через работу с материалом психологии как науки и с психологическим материалом как содержанием внутреннего мира каждого конкретного ученика, через построение связи между этими пространствами посредством метафоризации психологических представлений – к самопознанию и личностному развитию. Такова основная концептуальная идея программы.

**Основной принцип**, лежащий в основе обучения новому курсу, - принцип метафоризации психологических представлений, благодаря которому достигается единство общего материала психологии с психологическим материалом конкретной личности. Этот принцип подразумевает отсутствие строгой пропорциональности объёмов того или иного содержания: в зависимости от конкретных ситуаций, возникающих вопросов, уровня развития класса, других условий строится логика обучения. Ученик должен проявить себя как «соавтор» учителя в создании этого курса, опираясь на богатейший материал личного опыта. Программа учит детей замечать проявления психологических фактов, закономерностей вокруг себя, в повседневной жизни, в своём поведении и поведении окружающих. Метафоризация психологических представлений реализуется через использование методов и средств сказкотерапии как особого направления психологии, нацеленного на развитие самосознания и новых форм взаимодействия ребёнка с другими.

Максимально используется личностный потенциал ученика, раскрывать который он должен самостоятельно, но при участии и помощи психолога и одноклассников.

### **Задачи:**

1. Формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки.

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

### **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: настройка 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 чём шла речь, в чём польза нового материала)
- Домашнее задание

Занятие может включать следующие типы работы: рассказ психолога, игра, психотехнические и психогимнастические упражнения, беседа, разбор иллюстраций и наглядных пособий, изобразительная деятельность, написание сочинений, чтение специально подобранных текстов и «психологических» сказок и т.д.

Примененные в программе **методы** обладают следующими особенностями. Они:

- **Активны** и основаны на проживании опыта: дети не просто усваивают знания, а через действия, игру, сказку, погружаются в содержание собственного внутреннего мира;
- **Эмоционально окрашены**, пробуждают разнообразные эмоции, «затрагивают» интересы детей;
- **Рефлексивны**: большинство игр, упражнений, психологических техник предусматривает наличие рефлексивной позиции у участников;
- **Оптимальны по трудности**, что связано с ориентацией на зону ближайшего развития;
- **Метафоричны**: во – первых, используемые упражнения, игры, психологические техники являются, по сути дела, поведенческими метафорами – ведь они говорят об одном предмете через признаки другого, а во – вторых, сказкотерапевтические процедуры, которых очень много в программе, не могут обойтись без метафоры

Классификация развивающих методик используемых в программе:

1. Традиционные обучающие приёмы;
2. Ритуалы знакомства, представления, прощания;
3. «ледокольные» (разминочные ) техники;
4. Приёмы сосредоточения, фокусировки, настройки
5. Техники релаксации
6. Психотехники самооценки и взаимооценки
7. Упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексия
8. Экспрессивные техники (приёмы самовыражения)
9. Развивающие – тренировочные упражнения
10. Сказкотерапевтические упражнения
11. Иллюстрационно – демонстративные задачи
12. Подвижные игры

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю. Курс рассчитан на четыре года проведения. Продолжительность каждого занятия 35-40 минут. На каждый учебный год запланировано по 34 занятий, а в первом классе – 33. В программу каждого года обучения включено по пять разделов.

## Учебно-тематический план

### 1 класс

|       | Наименование раздела (темы) | Кол-во часов | Количество часов |          |
|-------|-----------------------------|--------------|------------------|----------|
|       |                             |              | Теория           | Практика |
| 1     | Я теперь школьник           | 6            | 1                | 5        |
| 2     | Введение в мир психологии   | 7            | 3                | 4        |
| 3     | Психика и познание мира     | 7            | 2                | 5        |
| 4     | Темперамент и характер      | 7            | 3                | 4        |
| 5     | Я и мои эмоции              | 6            | 2                | 4        |
| Всего |                             | 33           | 11               | 22       |

# Содержание тем курса

## 1 класс

| № занятия                                      | Название занятия                                                                               | Ключевые задачи, решаемые на занятии                                                                                                     | Количество часов | Планируемые образовательные результаты.                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 1. Я теперь школьник – 6ч.</b>         |                                                                                                |                                                                                                                                          |                  |                                                                                                                                                                                                       |
| 1                                              | Диагностическое обследование уровня личностных, коммуникативных универсальных учебных действий |                                                                                                                                          | 1                | - Эмоционально – положительное отношение к школе.<br><br>- Адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика.<br><br>- Принятие образца «хорошего ученика» как примера для подражания. |
| 2                                              | Знакомство                                                                                     | Знакомство друг с другом, введение в игровую атмосферу                                                                                   | 1                |                                                                                                                                                                                                       |
| 3                                              | Знакомство продолжается                                                                        | Создание условий для самораскрытия и мотивирование на взаимопонимание                                                                    | 1                |                                                                                                                                                                                                       |
| 4                                              | Я теперь школьник                                                                              | Знакомство с правилами школьной жизни и занятий                                                                                          | 1                |                                                                                                                                                                                                       |
| 5                                              | Что значит быть школьником                                                                     | Помощь в осознании социальной позиции школьника                                                                                          | 1                |                                                                                                                                                                                                       |
| 6                                              | Знакомство с Пси - Магом                                                                       | Создание мотивации на познание самих себя и дача первоначальных представлений о психической реальности                                   | 1                |                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Тема 2. Введение в мир психологии – 7ч.</b> |                                                                                                |                                                                                                                                          |                  |                                                                                                                                                                                                       |
| 7                                              | Введение в мир психологии                                                                      |                                                                                                                                          | 1                |                                                                                                                                                                                                       |
| 8                                              | Королевство Внутреннего мира                                                                   | Поддержание мотивации на познание себя и одноклассников, создание представления о специфике психической реальности                       | 1                | - Способность к самопознанию и самооценке.<br><br>- Зачатки личностной рефлексии.                                                                                                                     |
| 9                                              | Сказка о волшебных зеркалах - 1                                                                | Укрепление интереса к самопознанию, знакомство с основными составляющими                                                                 | 1                |                                                                                                                                                                                                       |
| 10                                             | Сказка о волшебных зеркалах - 2                                                                | Я-образа, развитие самоанализа и рефлексии                                                                                               | 1                |                                                                                                                                                                                                       |
| 11                                             | Что я знаю о себе?                                                                             | Актуализация рефлексивной позиции, развитие потребности в самоанализе и рефлексии                                                        | 1                |                                                                                                                                                                                                       |
| 12                                             | Что я знаю о себе и других?                                                                    | Помочь посмотреть на себя глазами других                                                                                                 | 1                |                                                                                                                                                                                                       |
| 13                                             | Я – это кто?                                                                                   | Помощь в осознании собственной уникальности и себя самого в прошлом, настоящем и будущем, развитие способности к самоанализу и рефлексии | 1                |                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Тема 3. Психика и познание – 7ч.</b>        |                                                                                                |                                                                                                                                          |                  |                                                                                                                                                                                                       |
| 14                                             | Мои ощущения                                                                                   | Показ роли ощущений в познании окружающего мира, развитие осознания различных видов ощущений                                             | 1                | Осознание и оценка особенностей                                                                                                                                                                       |
| 15                                             | Мое восприятие мира                                                                            | Содействие осознанию уникальности собственного восприятия окружающего                                                                    | 1                |                                                                                                                                                                                                       |

|                                     |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                        | мира                                                                                                                                                                                                                                                |   | своих ощущений, восприятия, внимания как причин успешности/ неуспешности учебной деятельности.<br><br>Стремление к самоизменению.                                                                                                                                       |
| 16                                  | Мое внимание                           | Содействие осознанию актуального состояния своего внимания, развитие внимательности                                                                                                                                                                 | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 17                                  | Как быть внимательным?                 | Развитие умения замечать свои ошибки, концентрацию, устойчивость, распределение и переключение внимания                                                                                                                                             | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 18                                  | Развиваем свое внимание                | Помощь в осознании значимости целенаправленного сосредоточения внимания для достижения успеха, активизация и развитие произвольного внимания<br>Мотивирование на развитие собственного внимания, развитие произвольного внимания и наблюдательности | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 19                                  | Развиваем свое внимание                |                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 20                                  | Я умею быть внимательным               |                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Тема 4. Темперамент и характер- 7ч. |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 21                                  | Что такое темперамент?                 | Содействие осознанию индивидуальных различий между людьми, знакомство с психологическими особенностями различных типов темперамента                                                                                                                 | 1 | Осознание и оценка особенностей своего темперамента и характера как причин успешности/ неуспешности общения в школе.<br><br>Позитивное самоотношение.<br><br>Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. |
| 22                                  | Типы темперамента                      | Осознание уникальности и неповторимости каждого человека, мотивирование на познание особенностей своего темперамента, развитие умения различать его типы                                                                                            | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 23                                  | Разные люди – разные типы темперамента | Закрепление умения различать типы темперамента, осознание собственной уникальности, развитие экспрессивных возможностей                                                                                                                             | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 24                                  | Разные люди – разные характеры         | Обогащение словарного запаса, развитие умения описывать черты характера                                                                                                                                                                             | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 25                                  | Какой у меня характер?                 | Мотивирование на осознание черт собственного характера, актуализация представлений о хороших и плохих чертах характера                                                                                                                              | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 26                                  | Какой характер у других?               | Содействие осознанию непривлекательных черт своего характера за счет получения обратной связи, развитие рефлексивных способностей и способностей оценивать других                                                                                   | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 27                                  | Мой характер: оценим недостатки        |                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Тема 5. Я и мои эмоции – 6ч.        |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 28                                  | Что такое эмоции?                      | Мотивирование на познание собственного эмоционального мира, осознание собственных эмоций                                                                                                                                                            | 1 | Осознание и оценка собственных эмоций как регуляторов межличностного взаимодействия.                                                                                                                                                                                    |
| 29                                  | Какие бывают эмоции?                   | Расширение активного словаря для обозначения эмоций, мотивирование на понимание собственных и чужих эмоций, развитие способности к их «прочтению»                                                                                                   | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 30                                  | Конкурс чувствоведов                   |                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 31                                  | Что я знаю о своих                     | Осознание богатства и уникальности                                                                                                                                                                                                                  | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|    |                                                                               |                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | эмоциях?                                                                      | собственного эмоционального мира, развитие способности к дифференцировке различных эмоций и выражению своих эмоций через рисунок |   | Использование речевых и неречевых средств для выражения и понимания эмоций.<br><br>Зачатки эмпатии как понимания чувств других людей. |
| 32 | Королевство Внутреннего мира                                                  | Стимулирование интереса к самопознанию, содействие осознанию содержания собственной психической реальности, развитие рефлексии   | 1 |                                                                                                                                       |
| 33 | Диагностическое обследование уровня личностных универсальных учебных действий |                                                                                                                                  | 1 |                                                                                                                                       |



## Учебно-тематический план

### 2 класс

|        | Наименование раздела (темы) | Кол-во часов | Количество часов |          |
|--------|-----------------------------|--------------|------------------|----------|
|        |                             |              | Теория           | Практика |
| 1      | Введение в мир психологии   | 3            |                  | 3        |
| 2      | Я и мои желания             | 4            | 1                | 3        |
| 3      | Кладовая памяти             | 10           | 1                | 9        |
| 4      | Лабиринты мышления          | 10           | 1                | 9        |
| 5      | Как стать талантливым       | 7            | 1                | 6        |
| Всего: |                             | 34           | 4                | 30       |

# Содержание тем курса

## 2 класс

| № занятия                                | Название занятия                 | Ключевые задачи, решаемые на занятии                                                                                                                        | Количество часов | Планируемые образовательные результаты.                                                                                                          |
|------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 1. Введение в мир психологии – 3 ч. |                                  |                                                                                                                                                             |                  |                                                                                                                                                  |
| 1                                        | Мои летние впечатления           | Обучение выражению своих чувств с помощью слов, невербальных и изобразительных средств, развитие умения слушать, создание мотивации на совместную работу    | 1                | - Мотивация на самопознание и самоизменение.                                                                                                     |
| 2                                        | Какой я?                         | Осознание качеств характера и личностных изменений, развитие навыков коллективного сотрудничества                                                           | 1                | Зачатки осознания своих достоинств и недостатков.                                                                                                |
| 3                                        | Психология – знакомая незнакомка | Актуализация психологических знаний, развитие умений коллективного сотрудничества                                                                           | 1                | Умение работать в парах.                                                                                                                         |
| Тема 2 Я и мои желания – 4 ч.            |                                  |                                                                                                                                                             |                  |                                                                                                                                                  |
| 4                                        | Мои желания                      | Знакомство с понятиями «желания» и «потребности», развитие рефлексии                                                                                        | 1                | Осознание актуальных желаний и мотивов поведения.<br><br>- Сформированная мотивация достижения результата.<br>- Зачатки рефлексивной самооценки. |
| 5                                        | Сказка о борьбе мотивов          | Знакомство детей с феноменом борьбы мотивов, осознание своих мотивов, развитие рефлексии<br>Осознание мотивов своего поведения, развитие позитивных мотивов | 1                |                                                                                                                                                  |
| 6                                        | Мои мотивы                       |                                                                                                                                                             | 1                |                                                                                                                                                  |
| 7                                        | Какие мотивы у других?           | Осознание мотивов своего поведения, обучение анализу мотивов поведения других людей                                                                         | 1                |                                                                                                                                                  |
| Тема 3. Кладовая памяти – 10 ч.          |                                  |                                                                                                                                                             |                  |                                                                                                                                                  |
| 8                                        | Кладовая памяти                  | Осознание значимости для человека внимания, ощущения, памяти, мышления, эмоций, развитие рефлексии, навыков коллективной работы                             | 1                | Осознание своих когнитивных возможностей.                                                                                                        |
| 9                                        | Загадка Психоочистителя - 1      |                                                                                                                                                             | 1                |                                                                                                                                                  |
| 10                                       | Загадка Психоочистителя - 2      |                                                                                                                                                             | 1                |                                                                                                                                                  |
| 11                                       | Что такое память?                | Осознание особенностей своей памяти, развитие мнемических способностей, знакомство с видами памяти                                                          | 1                | Способность адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в учении.                                                                        |
| 12                                       | Виды памяти                      |                                                                                                                                                             | 1                |                                                                                                                                                  |
| 13                                       | Какая у меня память?             | Изучение особенностей собственной памяти, ее сильных и слабых сторон, развитие мнемических способностей                                                     | 1                | Стремление к совершенствованию своих способностей.<br><br>Произвольное запоминание с использованием мнемотехнических приемов.                    |
| 14                                       | Эмоциональная память             | Знакомство с особенностями эмоциональной памяти, развитие рефлексии переживания и мнемических способностей                                                  | 1                |                                                                                                                                                  |
| 15                                       | Как лучше запоминать?            | Мотивирование детей на развитие и тренировку своей памяти, знакомство со способами эффективного запоминания и преимуществами смыслового запоминания         | 1                |                                                                                                                                                  |
| 16                                       | Я умею запоминать!               |                                                                                                                                                             | 1                |                                                                                                                                                  |

|                                      |                                                     |                                                                                                                                  |   |                                                                                                |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17                                   | Что я знаю о памяти?                                | Закрепление способов эффективного запоминания, обобщение сведений о памяти                                                       | 1 |                                                                                                |
| Тема 4. Лабиринты мышления – 10ч.    |                                                     |                                                                                                                                  |   |                                                                                                |
| 18                                   | Лабиринты мышления                                  | Знакомство с содержанием понятия «мышление», развитие умения анализировать, сравнивать, обобщать                                 | 1 | Сформированность умения анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков. |
| 19                                   | Сказка о профессоре Мышлении                        |                                                                                                                                  | 1 |                                                                                                |
| 20                                   | Как развивать свой ум: конкурс знающих и находчивых | Развитие умения анализировать, сравнивать, обобщать                                                                              | 1 |                                                                                                |
| 21                                   | Учимся думать вместе!                               |                                                                                                                                  | 1 |                                                                                                |
| 22                                   | Учимся обобщать и находить закономерности           | Развитие логического мышления                                                                                                    | 1 | Сформированность умения синтеза.                                                               |
| 23                                   | Учимся находить противоположности                   | Развитие логического мышления и диалектического взгляда на действительность, актуализация самооценочной деятельности             | 1 | Сформированность умения сравнения, сериации, классификации по существенным признакам.          |
| 24                                   | Учимся думать логично - 1                           | Развитие логического мышления, содействие осознанию своих умственных возможностей, актуализация самооценочной деятельности       | 2 |                                                                                                |
| 25                                   | Учимся думать логично - 2                           |                                                                                                                                  |   |                                                                                                |
| 26                                   | Учимся думать творчески                             | Развитие способности гибко и оригинально мыслить, стимулирование проявления креативности                                         | 1 | Сформированность умения генерализации и                                                        |
| 27                                   | Что я знаю о мышлении?                              | Закрепление умения обобщать, мыслить логично, развитие рефлексии способов умственной деятельности, обобщение сведений о мышлении | 1 | выведения общностей для ряда или класса единичных объектов.                                    |
|                                      |                                                     |                                                                                                                                  |   | Сформированность умения подводить под понятие на основе распознавания объектов                 |
| Тема 5. Как стать талантливым – 7 ч. |                                                     |                                                                                                                                  |   |                                                                                                |
| 28                                   | Как стать талантливым                               | Стимулирование креативных способностей, развитие навыков совместной творческой деятельности                                      | 1 | Сформированное на уровне представления умение решать проблемы творческого характера.           |
| 29                                   | Фантазируем с Фантузией                             |                                                                                                                                  | 1 |                                                                                                |
| 30                                   | Что такое способности?                              |                                                                                                                                  | 1 |                                                                                                |
| 31                                   | Мои способности                                     |                                                                                                                                  | 1 |                                                                                                |
| 32                                   | Я знаю, что я...                                    | Стимулирование интереса к самопознанию, содействие осознанию своих способностей, развитие интереса к внутреннему миру            | 1 | Мотивация на дальнейшее самопознание.                                                          |
| 33<br>34                             | Королевство внутреннего мира: поиск сокровищ        | Стимулирование интереса к самопознанию и психологии, обобщение опыта                                                             | 2 |                                                                                                |

## Учебно-тематический план

### 3 класс

|        | Наименование раздела (темы)             | Кол-во часов | Количество часов |          |
|--------|-----------------------------------------|--------------|------------------|----------|
|        |                                         |              | Теория           | Практика |
| 1      | Введение в психологию общения           | 5            | 1                | 4        |
| 2      | Психология отношений: Ты – Я-Он/Она= Мы | 10           | 1                | 9        |
| 3      | Сокровища и тайны дружбы                | 10           | 2                | 8        |
| 4      | Поддержка в общении                     | 4            | 1                | 3        |
| 5      | Сочувствие и сопереживание              | 5            | 1                | 4        |
| Всего: |                                         | 34           | 6                | 28       |

## Содержание тем курса

### 3 класс

| № занятия                                                  | Название занятия                         | Ключевые задачи, решаемые на занятии                                                                                                                                                         | Количество часов | Планируемые образовательные результаты.                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 1. Введение в психологию общения – 5 ч.               |                                          |                                                                                                                                                                                              |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1                                                          | Введение в психологию общения            | Пробудить интерес к психологии общения, самопознания и рефлексии, способствовать развитию навыков эффективного взаимодействия и сотрудничества                                               | 1                | <i>Коммуникативные УУД –</i><br><br>Осознание важности общения со сверстниками и взрослыми<br><br><i>Личностные УУД</i><br>- мотивационная основа для усвоения знаний по психологии: учебно – познавательный интерес к новым областям знаний, новым способам решения задач |
| 2                                                          | Новая встреча с психологией              |                                                                                                                                                                                              | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3                                                          | Начало путешествия в страну общения      | Показать важность развития навыков взаимодействия и сотрудничества; настроить учащихся на осмысление своих отношений с одноклассниками, на развитие собственных коммуникативных возможностей | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 4                                                          | Что взять с собой в путешествие?         | Помочь в развитии умения осознавать свои желания, развивать навыки взаимодействия и сотрудничества; формировать умение действовать согласованно                                              | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 5                                                          | Что я знаю о себе?                       | Побудить интерес к своему «Я», содействовать развитию рефлексивной позиции в сфере общения                                                                                                   | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Тема 2. Психология отношений: Ты – Я- Он / Она= Мы – 10 ч. |                                          |                                                                                                                                                                                              |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 6.                                                         | Психология отношений: Ты – Я- Он/Она= Мы | Научить учащихся осознавать причины своих ссор; развивать экспрессивные способности, умение действовать согласованно                                                                         | 1                | <i>Коммуникативные УУД</i><br><br>- умение<br><br>Формировать собственное мнение и позицию<br><br>Допускать возможность существования различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственными                                                                    |
| 7.                                                         | Как и почему начинаются ссоры?           |                                                                                                                                                                                              | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 8.                                                         | Сказка о конфликте и контакте            | Дать учащимся представление о содержании понятий «конфликт» и контакт, развивать экспрессивные способности и навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества                             | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 9.                                                         | Качества, важные для общения             | Содействовать осознанию качеств, необходимых для эффективного взаимодействия, развивать экспрессивные способности, навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества                       | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 10.                                                        | Какие мы в общении                       | Научить понимать разницу как воспринимает себя сам учащийся и как его воспринимают другие, помочь учащимся осознать+ как к ним относятся                                                     | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                          |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          |                                   | родители и одноклассники, содействовать развитию самооценки и самовосприятия                                                                                                                                                                     |   | взаимодействии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 11.                                      | Я общительный или замкнутый       | Мотивировать учащихся на осмысление и развитие своих коммуникативных способностей; дать представление об индивидуальных различиях в этой сфере                                                                                                   | 1 | Учитывать разные мнения и стремиться к координации разных позиций в сотрудничестве                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 12.                                      | Королевство разорванных связей    | Помочь осознать ценность глубоких и содержательных контактов между людьми, развивать навыки невербального взаимодействия                                                                                                                         | 1 | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов                                                                                                                                                                                                                       |
| 13.                                      | Свои и чужие                      | Содействовать осознанию ценности тёплых эмоциональных отношений между людьми, помочь осознать различия в отношении к «своим» и «чужим», развивать толерантное отношение к «другим», способствовать получению опыта сотрудничества и конкуренции. | 1 | Предвидеть последствия коллективных решений                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 14                                       | Девчонки + мальчишки=             | Осознание своего отношения к представителям другого пола, формирование позитивного отношения к другому полу                                                                                                                                      | 1 | Личностные УУД<br>- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 15                                       | Друзья и недруги                  | Осознание ценности дружеских отношений между людьми, развитие толерантного отношения к другому мнению                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Тема 3. Сокровища и тайны дружбы – 10 ч. |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 16                                       | Сокровища и тайны дружбы          | Знакомство с понятием «дружба», развитие навыков совместной деятельности<br>Развитие навыков взаимодействия и сотрудничества, создание условий для самовыражения в команде, разработка правил доброжелательного и эффективного общения           | 1 | Коммуникативные УУД<br>- эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества;<br>Умения:<br>- формулировать собственное мнение и позицию;<br>- 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; |
| 17                                       | Дружба - это                      |                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 18                                       | Мы дружная команда!               | Закрепление правил общения, развитие способности самовыражения                                                                                                                                                                                   | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 19                                       | Правила доброжелательного общения |                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 20                                       | Дружная страна                    |                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 21                                       | Как мы все похожи!                | Развитие стремления к самопознанию, осознание важности сходимости черт между людьми для общения, развитие умения учитывать мнения других                                                                                                         | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 22                                       | Какие мы все разные!              | Развитие способности к самопознанию, осознание важности различий между людьми для общения, осознание своих отличий от других, развитие умений                                                                                                    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|          |                              |                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                      |
|----------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                              | учитывать разные мнения                                                                                                                                                      |   | - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;<br>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. |
| 23       | Сказка о другой точке зрения | Развитие взаимопонимания, развитие толерантного отношения<br>Осмысление ценности дружеских отношений, развитие умения представлять себя в общении, выражение невербального Я | 1 |                                                                                                                                                                      |
| 24<br>25 | Скажи мне, кто твой друг...  | Поддержка в общении                                                                                                                                                          | 2 | <i>Личностные УУД</i><br>-усвоение моральных ценностей:<br>«дружба»,<br>«настоящий друг»,<br>«индивидуальность», «понимание друг друга»,<br>«толерантность»          |

#### Тема 4. Поддержка в общении – 4 ч.

|    |                                             |                                                                                                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                    |
|----|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26 | 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 | 1 | <i>Коммуникативные УУД</i><br>- Умение формулировать собственное мнение и позицию.                                                 |
| 27 | Комплимент -это                             | Развитие навыков оказания психологической поддержки, осознание и раскрытие в общении собственных достоинств, способностей, достижений                                                                              | 1 | - Умение адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.                                      |
| 28 | Что другие ценят во мне? Что я ценю в себе? | Развитие навыков оказания психологической поддержки, осознание и раскрытие в общении собственных достоинств, способностей, достижений, получение опыта самопринятия и самодостижения                               | 1 | - Умение задавать вопросы.                                                                                                         |
| 29 | Давайте говорить друг другу комплементы!    |                                                                                                                                                                                                                    | 1 | - Умения строить понятные высказывания.<br><i>Личностные УУД</i><br>Эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.. |

#### Тема 5. Сочувствие и сопереживание – 5 ч.

|    |                            |                                                                                                                                                                               |   |                                                                       |
|----|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------|
| 30 | Сочувствие и сопереживание | Ориентация на осознание роли эмоций в общении, осознание смены своих эмоций и собственного влияния на эмоции других в ходе общения, расширение эмоционального словаря общения | 1 | <i>Коммуникативные УУД</i><br>- Умение строить понятные высказывания. |
|----|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------|

|    |                                |                                                                                                                                              |   |                                                                                                                             |
|----|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31 | Как мы переживаем эмоции?      | Осознание динамики эмоций и влияния других людей на этот процесс, развитие чувствительности к восприятию эмоций, умение выражать свои эмоции | 1 | <i>Личностные УУД</i><br>- Усвоение моральных ценностей.<br>- Эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им. |
| 32 | Мы умеем выражать свои эмоции! | Развитие умения понимать эмоции других, выражать эмоции и чувства                                                                            | 1 |                                                                                                                             |
| 33 | Как мы понимаем эмоции других  | Развитие умения понимать эмоции других, выражать эмоции, формирование способности к сопереживанию и сочувствию, обобщение материала          | 1 |                                                                                                                             |
| 34 | Мы умеем сопереживать          |                                                                                                                                              | 1 |                                                                                                                             |



## Учебно-тематический план

### 4 класс

|        | Наименование раздела (темы)  | Кол-во часов | Количество часов |          |
|--------|------------------------------|--------------|------------------|----------|
|        |                              |              | Теория           | Практика |
| 1      | Приглашение в страну общения | 5            | 1                | 4        |
| 2      | Инструменты общения          | 12           | 3                | 9        |
| 3      | Осторожно, общение!          | 10           | 1                | 9        |
| 4      | Здравствуй, Страна общения   | 7            | 1                | 6        |
| Всего: |                              | 34           | 6                | 28       |

# Содержание тем курса

## 4 класс

| № занятия                                  | Название занятия                 | Ключевые задачи, решаемые на занятии                                                                                                                                                                   | Количество часов | Планируемые образовательные результаты.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 1. Приглашение в Страну Общения – 5ч. |                                  |                                                                                                                                                                                                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1.                                         | Приглашение в Страну Общения     | Пробудить интерес к изучению своего внутреннего мира; показать важность развития коммуникативных навыков; содействовать принятию рефлексивной позиции                                                  | 1                | <i>Коммуникативные УУД</i><br>- осознание важности познания и улучшения навыков общения<br><br><i>Личностные УУД</i><br>- формирование ценностного отношения к общению, взаимодействию                                                                                                                                           |
| 2.                                         | Знакомьтесь – психология!        |                                                                                                                                                                                                        | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.                                         | Я – это интересно!               | Способствовать развитию у детей навыков рефлексии, содействовать формированию умения оказывать психологическую поддержку; помочь осознать и раскрыть собственные достоинства, способности, достижения. | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4.                                         | Что мы знаем об общении?         | Способствовать актуализации материала, содействовать развитию рефлексивной позиции в сфере общения.                                                                                                    | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5                                          | Общение – дело общее             | Развивать экспрессивные способности и навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества.                                                                                                             | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Тема 2. Инструменты общения – 12ч.         |                                  |                                                                                                                                                                                                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 6.                                         | Инструменты общения              | Познакомить с понятием «слушать», содействовать развитию умения слушать Помочь осознать различие понятий «слушать» и «слышать», предоставить возможность побывать в роли говорящих, слушающих.         | 1                | <i>Коммуникативные УУД</i><br>- умения:<br>- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач,<br>- формулировать собственное мнение и позицию,<br>- задавать партнерам вопросы, слушать,<br>- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии, строить понятные высказывания. |
| 7.                                         | Как хорошо уметь...слушать!      |                                                                                                                                                                                                        | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 8.                                         | Активное и пассивное слушание    | Познакомить с понятием активного слушания, показать его значимость и развивать умение формулировать вопросы.                                                                                           | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 9.                                         | Как важно уметь задавать вопросы |                                                                                                                                                                                                        | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 10.                                        | Практикум активного слушания     | Развивать умения активного слушания: задавать уточняющие вопросы, выражать поддержку и понимание говорящему                                                                                            | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 11.                                        | Поговорим без слов               | Познакомить с неречевыми средствами общения                                                                                                                                                            | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 12.                                        | Практикум неречевого общения     | Способствовать развитию умения общаться с помощью неречевых средств: жестов, мимики, взгляда, соблюдения дистанции                                                                                     | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 13.                                        | Практикум неречевого общения     | Показать значимость грамотной речи для правильного понимания друг друга в общении                                                                                                                      | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 14                                         | Речь                             | Способствовать развитию навыков эффективного речевого взаимодействия                                                                                                                                   | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 15                                         | Берегите, пожалуйста, речь!      |                                                                                                                                                                                                        | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 16                                         | А умеете ли вы спорить           | Раскрыть содержание понятий «спор», «дискуссия», развивать умение убеждать,                                                                                                                            | 1                | <i>Личностные УУД</i><br>- эмпатия                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                           |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |                                            | показывать важность использования аргументов в споре.                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 17                                        | Чемоданчик Мастера Общения                 | Способствовать развитию умения убеждать, развивать творческие способности                                                                                                                                                                                                                                          | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Тема 3. Осторожно, Общение! – 10ч         |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 18                                        | Осторожно, общение!                        | Мотивировать на сотрудничество в ситуации совместного поиска новой информации; развивать навыки взаимодействия и сотрудничества в команде, научит работать с различными словарями.<br>Развивать умение обобщать информацию и точно ее передавать, способствовать сплочению классного коллектива.                   | 1 | Коммуникативные УУД<br><br>- умения учитывать позиции других людей,<br>- обосновывать собственную позицию,<br>- координировать в ходе сотрудничества разные точки зрения,<br>- договариваться и приходить к общему решению.<br><br>Личностные УУД<br><br>- усвоение таких ценностей, как «семья», «родительская любовь» |
| 19                                        | В море знаний.                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 20                                        | Коротко да ясно, оттого и прекрасно...     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 21                                        | Имя моё...                                 | Пробудить интерес к истории своего имени, помочь детям осознать уникальность и глубину своей личности.                                                                                                                                                                                                             | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 22                                        | Моя семья                                  | Активизировать понимание ценности семейных отношений, помочь осознать свои чувства по отношению к членам семьи.                                                                                                                                                                                                    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 23                                        | В пещере эмоциональных взрывов             | Показать роль негативных эмоций в общении, развивать способность к пониманию чужих эмоций по выражению лица, жестам, взглядам, учить выражать свои эмоции с помощью неречевых средств.                                                                                                                             | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 24                                        | Научно-практическое исследование конфликта | Показать значение конфликта в общении и его последствия, дать представление о различных стратегиях поведения в конфликтных ситуациях.                                                                                                                                                                              | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 25                                        | Выиграть – проиграть?                      | Познакомить с алгоритмом эффективного разрешения конфликтов, способствовать осознанию причин возникающих конфликтов и поиску способов разрешения конфликтов, развивать умения учитывать мнения разных людей и работать в команде.                                                                                  | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 26                                        | Сказка о понимании                         | Развивать умение устанавливать контакт в различных ситуациях, дать представление о том, что помогает людям понимать друг друга; помочь увидеть, что умение понимать причины своего поведения тесно связано с умением понимать причины поведения других людей; содействовать осознанию различных аспектов Я-образа. | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 27                                        | День рождения – День творчества            | Содействовать осознанию богатства и ценности собственного Я через ресурсы метафоры, способствовать развитию творческих способностей                                                                                                                                                                                | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Тема 4. Здравствуй, Страна Общения! – 7ч. |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|    |                                      |                                                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28 | Здравствуй, Страна                   | Мотивировать на дальнейшее развитие качеств, важных для общения; показать                                                                                                                                                | 1 | <i>Личностные УУД</i><br><br>Формирование:<br>- положительной адекватной самооценки;<br>- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;<br>- умения видеть свои достоинства и недостатки;<br>- мотивация на дальнейшее самопознание и саморазвитие. |
| 29 | Могу и хочу                          | значимость позитивной установки для комфортного общения.                                                                                                                                                                 | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 30 | Когда приходит понимание?            | Помочь осознать важность внимательного отношения к другому человеку, развивать способность к пониманию внутреннего мира другого человека.                                                                                | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 31 | По дороге сказок                     | Помочь актуализировать психологическое содержание сказок из книги «Королевство разорванных Связей», развивать способность к самопознанию через идентификацию со сказочными персонажами, навыки взаимодействия в команде. | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 32 | В королевстве...                     | Напомнить правила комфортного общения в классе, развивать навыки сотрудничества и творческие способности.                                                                                                                | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 33 | Встреча с Мастером Общения           | Содействовать осознанию полученного на занятиях опыта как актуального ресурса для решения новых коммуникативных задач; обеспечит «укоренение» правил комфортного общения в классе.                                       | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 34 | До свидания, Психологическая азбука! | Стимулировать интерес к самопознанию в психологии, обобщить полученный на занятиях в течении четырех лет опыт.                                                                                                           | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## **Учебно – методическое обеспечение**

- библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
- компьютерные средства (ноутбук, колонки, диски с музыкальным сопровождением)
- технические средства (ТСО): слайд – проектор, экран (навесной),
- листы бумаги А 4, цветные карандаши, краски, фломастеры.
- рабочие тетради.

## **Литература**

1. Аржакаева Т.А, И.В. Вачков,, А.Х. Попова. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1-м классе. 2-е изд. – М.: Генезис, 2013.
2. Аржакаева Т.А. , И.В. Вачков,, А.Х. Попова Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 2-м классе – М.: Генезис, 2012.  
Аржакаева Т.А, И.В. Вачков,, А.Х. Попова. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 3-м классе – М.: Генезис, 2014
3. Аржакаева Т.А., И.В. Вачков,, А.Х. Попова. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 4-м классе – М.: Генезис, 2013.
4. Белопольская Н.Л. Азбука настроений. Эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет. – М.: Когито – центр, 2008.
5. Вачков И. В. Сказки о самой душевной науке: Королевство Внутреннего Мира. Королевство Разорванных Связей. – 2-е изд. – М.: Генезис, 2013.