

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Томская область

Городской округ Стрежевой

МОУ «СОШ № 6 г. о. Стрежевой»

ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности кружок «Общение без стеснения»

(выполнена на основе программы
«Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе. Хухлаева О.В.
Москва: Генезис, 2012г.)

**Педагог-психолог:
Иванова О.Н.**

2024 – 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направление программы – психологическое сопровождение детей

Данная программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к результатам освоения начальной образовательной программы основного общего образования, направлена на осуществление комплексного психолого-педагогического сопровождения детей.

Предлагаемая программа психологических занятий направлена на формирование и сохранение психологического здоровья школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

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

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
3. Развивать навыки общения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
4. Корректировать трудности поведения и характера.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.

В соответствии с задачами можно выделить основные *направления работы* по адаптации первоклассников к школе:

1. Психологическая диагностика.
2. Профилактическая работа.
3. Коррекционно-развивающая работа.
4. Аналитическая работа.

Учитывая психологические особенности учащихся в работе используются следующие **формы**: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная.

Методы работы:

- наблюдение;
- беседа;
- анкетирование;
- тестирование;
- игротерапия – метод моделирования системы социальных отношений в наглядно-действенной форме в особых игровых условиях;
- арттерапия – метод гармонизации развития личности через развитие способностей самовыражения и самопознания.

Ожидаемые результаты.

- 1.Развитие познавательных процессов и мотивации учения.
- 2.Формирование умения включаться в задание, игру, контролировать свои действия, планировать их, действовать по правилу.
- 3.Устранение дефектов произвольного поведения.
- 4.Развитие навыков рефлексии.

Программа рассчитана на один год обучения, один раз в неделю.

Тематическое планирование

Раздел 1. Я - школьник			
1.«Знакомство	Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе.	Упражнения «Знакомство», «Имя оживает», «Ласковое имя», «Рисунок имени»	Р Ориентируются на образец и правило выполнения действия П.Выделяют и формулируют познавательную цель с помощью учителя К.Слушают и понимают речь других ребят Л.Формируют положительное отношение к школе
2.«Моё имя»	Групповая работа, индивидуальная работа, направленные	Разминка «Ролевая гимнастика».	Овладевают навыками самоконтроля в

	на осознание позиции школьника.	Упражнения «Мое имя», «Имя начинается с буквы», «Имя соседа», «Я - солнышко», «Нарисуем имя мамы».	общении со сверстниками П.Умеют работать по предложенному учителем плану К.Доверительно и открыто говорят о себе и своих чувствах Л.Ориентируются на понимание предложений и оценок учителя, товарищей
3.«Зачем мне нужно ходить в школу»	Групповая и индивидуальная работа. Социальные пробы, обсуждение	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Закончи предложение», «Какой урок важнее».	Р.Планируют совместно с учителем свои действия в учебной и жизненной ситуации. П.Строят речевое высказывание в устной форме с помощью учителя. К.Слушают, понимают речь других людей. Л.Ориентируются в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и окружающих.
4.-5.«Я в школе»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Работа со сказкой», рисунок «Я в школе».	Р.Самостоятельно оценивают правильность выполнения действия и вносят коррективы П.Слушают и понимают речь других К.Умеют задавать

			<p>вопросы и участвовать в диалоге</p> <p>Л.Ориентируются на содержательные моменты школьной действительности.</p>
6-7.«Мой класс»	<p>Групповая и индивидуальная работа.</p> <p>Практикум, обсуждение</p>	<p>Разминка «Ролевая гимнастика».</p> <p>Упражнения «Сколько в нашем классе», «Какого цвета», «Буратино хочет в школу», «Буратино хочет к нам в гости», «Буратино проголодался».</p> <p>Работа со сказкой «Два города».</p> <p>Рисунок сказки.</p>	<p>Осуществляют пошаговый и итоговый контроль по результату</p> <p>П.Пересказывают небольшие тексты</p> <p>К.Строят простое речевое высказывание</p> <p>Л.Формируют положительное отношение к школе</p>
8-9.«Какие ребята в моем классе»	<p>Групповая и индивидуальная работа.</p> <p>Развивающие игры, обсуждение.</p>	<p>Разминка «Ролевая гимнастика».</p> <p>Упражнения «Сколько в моем классе», «Закончи предложение», «Мы», «Вспомни хорошие поступки», «Мы любим».</p> <p>Работа со сказкой «Кто самый лучший».</p>	<p>Учатся осознавать свои трудности и стремятся их преодолеть</p> <p>П.Осуществляют поиск и выделяет конкретную информацию с помощью учителя</p> <p>К.Имеют первоначальные навыки работы в группе</p> <p>Л.Оценивают результаты своей деятельности.</p>
10-11.«Мои друзья в классе»	<p>Групповая и индивидуальная работа.</p> <p>Практикум, обсуждение, ролевые</p>	<p>Разминка «Ролевая гимнастика».</p> <p>Упражнения «Кто умеет хорошо»,</p>	<p>Овладевают способами самооценки выполнения действия</p>

	игры.	«Закончи предложение», «Портрет моего друга», «Изобрази предмет», «Буквы на спине», «Ниточки тепла», «Как можно помириться», Работа со сказкой «Про белоцветик», «Снежинка».	П.Находят ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт К.Выполняют различные роли Л.Формируют положительное отношение к школе
12-13.«Мои успехи в школе»	Групповая и индивидуальная работа. Развивающие упражнения, Обсуждение.	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Закончи предложение», «Буратино забыл слова», «Мне помогли», «Считалка». Работа со сказкой «Я шок и «звездная болезнь».	Р.Осваивают правила планирования, контроля способа решения П.Группируют предметы и их образы по заданным признакам К.Строят понятные для партнера высказывания Л.Соблюдают правила игры и дисциплины.
14-15.«Моя «учебная сила»»	Групповая и индивидуальная работа. Практикум. Психогимнастические, ролевые игры. Дискуссионная игра.	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Я тоже», «Встаньте, у кого это есть», «Главная учебная сила». Работа со сказкой «Козленок Хрупигав»	Учитывают выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале П.Классифицируют объекты под руководством учителя К.Принимают чужую точку зрения Л. Знают правила игрового общения.

Раздел 2. Мои чувства

<p>16. «Радость. Что такое мимика».</p>	<p>Фронтальная работа.</p>	<p>Разминка «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался», «Раз, два, три, за мною повтори». Упражнения «Закончи предложение», «Зоопарк», «Рисунок радости».</p>	<p>Р. Учатся осознавать свои трудности и стремятся к их преодолению П. Включаются в творческую деятельность под руководством учителя К. Учатся работать в паре и группе Л. Ориентируются на понимание чувств других людей</p>
<p>17-18. «Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом».</p>	<p>Словесные методы Работа в группах по алгоритму, обсуждение</p>	<p>Разминка «Муха», «мысленная картинка», «Врунишка». Упражнения «Радость можно передать прикосновением», «Радость можно подарить взглядом», «Котенок». Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу», «Нужная вещь»</p>	<p>Р. Извлекают с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста П. Учатся рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя К. Понимают смысл простого текста Л. Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>
<p>19. «Грусть»</p>	<p>Индивидуальная, групповая работа.</p>	<p>Разминка «Покажи профессию», «Скажи да и нет». Упражнения «Закончи предложение», «Грустные ситуации», «Котенок грустит».</p>	<p>Р. Переносят навыки построения внутреннего плана действия из игровой деятельности в учебную П. Учатся наблюдать К. Договариваются и уважают разные мнения</p>

		Работа со сказкой «Сказка про котенка Ваську».	Л.Формируют положительное отношение к школе.
20.«Страх»	Индивидуальная, групповая работа	Разминка «Дотронься до...». Упражнения «Мысленная картинка», «Покажи страшилку». Работа со сказкой «Девочка с мишкой», «Темноландия».	Р Определяют и формулируют цель деятельности с помощью учителя П.Моделируют ситуации с помощью учителя К.Учиться слушать и понимать речь других ребят Л.Проявляют сдержанность, терпеливость, вежливость в процессе взаимодействия.
21.«Страх. Его относительность» 22. «Как справиться со страхом».	Фронтальная работа	Разминка «неопределенные фигуры». Упражнения «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение». Работа со сказкой «Мы просто очень боялись за вас».	Р.Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера ошибок П.Моделируют ситуацию с помощью учителя К.Учатся доверительно и открыто говорить о своих чувствах Л.Умеют налаживать контакты с окружающими.
23.«Гнев. С какими чувствами он дружит»	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения.	Разминка «Художники», «Попугай», «Покажи дневник маме». Работа со	Р.Овладевает способами самооценки выполнения действия

		сказкой «О мальчике Сереже, который всего боялся, и потому дрался», «Как ромашки с васильками поссорились».	П. Учатся распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя К. Учитывают разные мнения Л. Анализируют и систематизируют полученные умения и навыки
24-25. «Может ли гнев принести пользу»	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения Психогимнастика	Разминка «Черная рука – белая рука», «Разозлились – одумались», «Поссорились – помирились». Упражнения «Закончи предложение». Работа со сказкой «О путнике и его беде».	Р. Умеют оценивать свой результат с помощью учителя П. Устанавливают последовательность событий в тексте К. Формулируют собственное мнение Л. Ориентируются на понимание предложений и оценок учителя, товарищей.
26. «Обида»	Групповая и индивидуальная работа. Практическая работа.	Разминка «Массаж чувствами», «Пусть всегда будет», «Весеннее настроение». Упражнения «закончи предложение», «Какая у меня обида», «Напрасная обида». Работа со сказкой «Обида».	Р. Умеют понимать и контролировать свое эмоциональное состояние П. Учатся работать по предложенному учителем плану К. Строят понятные для партнера высказывания Л. Ориентируются в нравственном содержании и смысле собственных поступков, так и поступков окружающих людей.
27. «Разные чувства» 28. «Понимаем»	Групповая и индивидуальная	Разминка «Попугай»,	Р. Учатся осознавать свои

чувства другого»	работа.	«Покажи дневник маме», «Шурум-бурум», «Море волнуется», «Волны». Упражнения «Закончи предложение», «Ожившее чувство», «Рисунок чувств».	трудности и стремятся преодолеть их П.Высказывают свое мнение К.Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Л.Умеют выражать себя в различных видах творческой и игровой деятельности.
Итоговое занятие	Фронтальная, групповая работа Игра-конкурс	Обобщение основных знаний и навыков.	Р.Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми П.Строят логические умозаключения с помощью учителя К.Выполняют различные роли Л.Применяют умения в области самоанализа и саморазвития.
Аналитическая работа		май	Анализ условий адаптации детей к школе, предупреждение и преодоление школьных рисков в дальнейшем обучении

Список литературы

Литература, необходимая для овладения курса.

Для учащихся

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. □ Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. □ Минск, 2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко □ М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель □ М.: Проспект, 2005.
5. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина □ М.: Издательство «Атлант», 2004.

Интернет-ресурсы.

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;

<http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;

<http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";

www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов;

<http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;

<http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;

<http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».

<http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию;

<http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования