

Частное общеобразовательное учреждение гимназия «Томь»
634041 г. Томск ул. Карташова 68/1 тел.43-03-34
E-mail: office@gymn.tom.ru

РАССМОТРЕНО
на заседании
Методического совета
протокол № 2
«28» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____ Семитко С.Е.
«30» августа 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу
«Психологическая азбука»
для 1 класса**

Всего часов: 34 в год
1 час в неделю

Составитель: Капа Е.П.
педагог-психолог

Рабочая программа составлена на основе программы « Психологическая азбука» развивающих занятий в 1 классе авторы Т. А. Аржакаева, И. В. Вачков, А. Х. Попова.

Томск – 2018

Пояснительная записка.

Программа «Психологическая азбука» - представляет собой систему развивающих групповых занятий. В ходе занятий дети знакомятся с основными психологическими понятиями, получают возможность тренировать элементарные навыки рефлексии.

Программа «Психологическая азбука» - это один из возможных путей организации в школе психолого-педагогического сопровождения развития детей.

Главная цель программы – развитие личности ребенка, в частности, его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяют возрастными возможностями и требованиями психологической безопасности.

С помощью программы школьный педагог - психолог может решать задачи психолого-педагогического сопровождения реализации Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в частности, задачу формирования коммуникативных и личностных универсальных учебных действий.

Это не обычный урок: дети играют, рассказывают о себе, свободно выражают себя в рисунке, танце, движении, размышляют вслух, выполняют индивидуальные и групповые задания, разыгрывают сценки, разгадывают психологические загадки, слушают и обсуждают специально придуманные сказки, расслабляются под музыку.

Основные задачи:

- помочь детям быстрее и по возможности безболезненно адаптироваться к школьным условиям;
- познакомить детей с базовым понятийным аппаратом психологии;
- учить методам и приемам познания себя;
- учить осмысленно, относиться к ресурсам человеческой психики, эффективно использовать их во всех основных видах и формах познания;
- помочь детям осознавать ведущие каналы восприятия информации и ориентировать их на целенаправленное развитие всей системы восприятия окружающего мира;
- познакомить детей с типологиями индивидуально - психологических особенностей человека;
- познакомить детей с понятиями «чувства» и «эмоции»;
- научить детей осознавать и называть собственные переживания;
- помочь осознавать свои задатки и способности;
- ориентировать детей на развитие творческих способностей и воображения

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю. Всего: 34 часов.

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

Методы программы обладают следующими особенностями:

а) *активны* и основаны на проживании опыта: дети не просто усваивают знания, а через действия, игру, сказку погружаются в содержание собственного внутреннего мира;

- б) *эмоционально окрашены*, пробуждают разнообразные эмоции, «затрагивают» интересы детей;
- в) *рефлексивны*: большинство игр, упражнений, психологических техник предусматривает наличие рефлексивной позиции у участников;
- г) *оптимальны по трудности*, что связано с ориентацией на зону ближайшего развития;
- д) *метафоричны*: во-первых, используемые упражнения, игры, психологические техники являются, по сути, 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;
- е) *событийны*: методы программы должны давать возможность событиям, которые проживают дети, помогать стремиться к личностным изменениям.

Классификация развивающих методик (психотехник, игр, упражнений, приемов, процедур), используемых в программе:

1. традиционные обучающие приемы;
2. ритуалы знакомства, представления, прощания;
3. «ледокольные» (разогревающие, разминочные) техники;
4. приемы сосредоточения, фокусировки, настройки;
5. техники релаксации;
6. психотехники самооценки и взаимооценки;
7. упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексия;
8. экспрессивные техники (приемы самовыражения);
9. развивающие – тренировочные упражнения;
10. сказкотерапевтические упражнения;
11. иллюстрационно-демонстрационные задачи;
12. подвижные игры.

Планируемые результаты:

С помощью программы «Психологическая азбука» педагогу - психологу под силу решать следующие задачи психолого-педагогического сопровождения реализации ФГОС НОО:

- содействие благополучной адаптации учащихся 1-х классов к условиям школьного обучения;
- сопровождать психологический мониторинг, оценка достижений образовательных результатов планируемых гимназией в основной образовательной программе начального образования, прежде всего - личностных и метапредметных;
- совместное с учителем проектирование типовых задач формирования универсальных учебных действий у обучающихся;
- участие в формировании УУД (в первую очередь – коммуникативных и личностных) у обучающихся во внеурочной деятельности;
- психологическое информирование и просвещение родителей по актуальным вопросам образования детей с учетом результатов психологического мониторинга/ оценки достижения планируемых образовательных результатов (личностных и метапредметных).

Календарно – тематическое планирование занятий в 1 классе

| № | Дата | Тема занятия | Кол-во часов | Задачи | Содержание | Планируемые результаты | Оборудование |
|--------------------------|------|-----------------------------|--------------|--|--|--|--|
| Я теперь школьник | | | | | | | |
| 1. | | Знакомство. | 1 | Знакомство друг с другом, введение в игровую атмосферу. | 1. Приветствие по кругу 2. Давайте знакомимся 3. Прошепчи свое имя 4. Представление по кругу 5. Моя рабочая тетрадь 6. Моя любимая игрушка. Моя любимая книга. Мое любимое лакомство. Мой любимый герой мультика. | Эмоционально – положительное отношение к школе. Адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика. | Рабочие тетради, цветные карандаши, мячик. |
| 2. | | Знакомство продолжается. | 1 | Создание условий для самораскрытия и мотивирование на взаимопонимание. | 1. Приветствие в парах 2. Снежный ком 3. Визитка 4. Представление визиток 5. Паровозик и вагончики 6. Расскажи о себе | Принятие образа «хорошего ученика» как примера для подражания. | Рабочие тетради, цветные карандаши, мячик. |
| 3. | | Знакомство со школой. | 1 | Знакомство с правилами школьной жизни и занятий | 1. Первое сентября. 2. Загадки на тему «Школа» 3. Стихотворение о школе. | | Рабочие тетради, цветные карандаши, мячик. |
| 4. | | Я теперь школьник. | 1 | | 1. Взялись за руки 2. Проверка домашнего задания 3. Правила наших занятий 4. Новичок в школе 5. План школы 6. Путаница 7. Домашнее задание | | Рабочие тетради, цветные карандаши. |
| 5 | | Что значит быть школьником? | 1 | Помощь в осознании социальной позиции | 1. Надувная кукла 2. Ты кто? | | Рабочие тетради, цветные карандаши, |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|--|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| | | | | школьника. | 3. Проверка домашнего задания 4. Что значит быть школьником? 5. Кто есть кто? 6. Вспомни правила наших занятий 7. Путаница 8. Домашнее задание | | мячик, медальки. |
| 6 | | Знакомство с Пси – Магом. | 1 | Создание мотивации на познание самих себя и дача первоначальных представлений о психической реальности. | 1. Угадай визитку 2. Проверка домашнего задания 3. Знакомство с Пси – Магом 4. Как найти новичка в школе? 5. Путаница 6. Подведение итогов 7. Домашнее задание | | Рабочие тетради, цветные карандаши, картинки с изображением фрагментов дня школьника, мячик, Пси-Маг. |
| Введение в мир психологии | | | | | | | |
| 7 | | Королевство Внутреннего мира. | 1 | Поддержание мотивации на познание себя и одноклассников, создание представления о специфике психической реальности. | 1. Необычное приветствие 2. Помоги угадать визитку 3. Проверка домашнего задания 4. Королевство внутреннего мира. Беседа 5. Рисунок Королевства Внутреннего Мира 6. Время книги 7. Подведение итогов 8. Домашнее задание | Способность к самопознанию и самооценке. Зачатки личностной рефлексии. | Рабочие тетради, цветные карандаши, книга «Сказки о самой душевной науке» |
| 8 | | Сказка о волшебных зеркалах – 1. | 1 | Укрепление интереса к самопознанию, знакомство с основными составляющими Я-образа, развитие самоанализа и рефлексии | 1. Необычное приветствие 2. Проверка домашнего задания 3. Время книги 4. Отражение Кари в волшебных зеркалах | | Рабочие тетради, цветные карандаши, книга «Сказки о самой душевной науке» |

| | | | | | | | |
|----|--|----------------------------------|---|--|--|--|---|
| | | | | | 5. Новое отражение Кари в волшебных зеркалах 6. Домашнее задание | | |
| 9 | | Сказка о волшебных зеркалах – 2. | 1 | | 1. Пусть переседают те, кто... 2. Проверка домашнего задания 3. Время книги 4. Какое зеркало я хочу? 5. Паровозик и вагончики 6. Домашнее задание | | Рабочие тетради, цветные карандаши, книга «Сказки о самой душевной науке» |
| 10 | | Что я знаю о себе? | 1 | Актуализация рефлексивной позиции, развитие потребности в самоанализе и рефлексии | 1. Постройся в ряд по признаку 2. Соревнование знатоков 3. Мои плюсы и минусы 4. Проверка домашнего задания 5. Атомы 6. Мое отражение в волшебных зеркалах 7. Я на лесенках характера 8. Домашнее задание | | Рабочие тетради, цветные карандаши, набор значков |
| 11 | | Что я знаю о себе и других? | 1 | Помочь посмотреть на себя глазами других | 1. Постройся в ряд по признаку 2. Проверка домашнего задания 3. Как расселить людей в домах? 4. Три дома 5. Самый – самый 6. Домашнее задание | | Рабочие тетради, цветные карандаши |
| 12 | | Я – это кто? | 1 | Помощь в осознании собственной уникальности и себя самого в прошлом, настоящем и будущем, развитие | 1. Это я. Это мое. 2. Проверка домашнего задания 3. Я – это кто? 4. Поддерживающие руки | | Рабочие тетради |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|--|------------------------|---|---|---|---|--|
| | | | | способности к само-анализу и рефлексии | 5. Рассказ о своем Я 6. Самый – самый 7. Атомы 8. Домашнее задание | | |
| Психика и познание мира | | | | | | | |
| 13 | | Мои ощущения. | 1 | Показ роли ощущений в познании окружающего мира, развитие осознания различных видов ощущений | 1. Четыре стихии 2. Мои ощущения 3. Практикум «Ощущения» 4. Время книги 5. Подведение итогов 6. Домашнее задание | Осознание и оценка особенностей своих ощущений, восприятия, внимания как причин успешности/ Не успешности учебной деятельности. Стремление к самоизменению. | Рабочие тетради, набор предметов с различным запахом, яркий предмет, набор мелких предметов, книга «Сказки о самой душевной науке» |
| 14 | | Мое восприятие мира. | 1 | Содействие осознанию уникальности собственного восприятия окружающего мира | 1. Беседа «Мои ощущения» 2. Самый «ощутимый» предмет 3. Мое восприятие мира 4. Я вижу то, что слышу 5. Чудесный мешочек 6. Семь гномов 7. Домашнее задание | | Рабочие тетради, цветные карандаши, запись звуков моря, набор мелких предметов, листы А-4 |
| 15 | | Мое внимание. | 1 | Содействие осознанию актуального состояния своего внимания, развитие внимательности | 1. Проверка домашнего задания 2. Рисунок Королевства Внутреннего Мира 3. Проверь себя 4. Внимателен ли я? 5. Время книги 6. Подведение итогов 7. Домашнее задание | | Рабочие тетради, цветные карандаши, секундомер, книга «Сказки о самой душевной науке» |
| 16 | | Как быть внимательным? | 1 | Развитие умения замечать свои ошибки, концентрацию, устойчивость, распределение и переключение внимания | 1. Проверка домашнего задания 2. Самый внимательный 3. Лучик внимания 4. Что значит быть внимательным? | | Рабочие тетради, цветные карандаши |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|--|---------------------------|---|--|---|---|---|
| | | | | | 5. Внимателен ли я: работа над ошибками 6. Оцени свою работу 7. Домашнее задание | | |
| 17 | | Развиваем свое внимание. | 1 | Помощь в осознании значимости целенаправленного сосредоточения внимания для достижения успеха, активизация и развитие произвольного внимания | 1. Лучик внимания 2. Для чего мне нужна внимательность? 3. Буквы алфавита 4. Печатаю на компьютере 5. Зеваки 6. Оцени свою работу 7. Самый-самый 8. Домашнее задание | | Рабочие тетради, цветные карандаши, карточки с буквами |
| 18 | | Я умею быть внимательным. | 1 | Мотивирование на развитие собственного внимания, развитие произвольного внимания и наблюдательности | 1. Лучик внимания 2. Кто слов больше запомнит? 3. Проверка домашнего задания 4. Буквы алфавита 5. Печатаю на компьютере 6. Кто что делает? 7. Кто больше слов запомнит? 8. Оцени свою работу | | Рабочие тетради, цветные карандаши, карточки с буквами |
| Темперамент и характер | | | | | | | |
| 19 | | Что такое темперамент? | 1 | Содействие осознанию индивидуальных различий между людьми, знакомство с психологическими особенностями различных типов темперамента | 1. Росток под солнцем 2. Построить всех в ряд 3. Художник 4. Все люди – разные 5. Время книги 6. Что такое темперамент? 7. Домашнее задание | Осознание и оценка особенностей своего темперамента и характера как причин успешности/ не успешности общения в школе. | Рабочие тетради, книга «Сказки о самой душевной науке» |
| 20 | | Типы темперамента. | 1 | Осознание уникальности и неповторимости каждого человека, мотивирование на позна- | 1. Проверка домашнего задания 2. Беседа «Типы темперамента» | Позитивное самоотношение. | Рабочие тетради, книга «Сказки о самой душевной науке», карточки с названиями |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|--|
| | | | | ние особенностей своего темперамента, развитие умения различать его типы | 3. Разыгрывание сценок из сказки о типах темперамента 4. Время книги 5. Домашнее задание | Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. | ми персонажей из «Сказки о типах темперамента» |
| 21 | | Разные люди – разные типы темперамента. | 1 | Закрепление умения различать типы темперамента, осознание собственной уникальности, развитие экспрессивных возможностей | 1. Лучик внимания: все люди разные 2. Разные люди – разные типы темперамента 3. Шляпа 4. Проверка домашнего задания 5. Время книги 6. Разыгрывание сценок 7. Игра – импровизация «Нет мороженого» 8. Домашнее задание | | Рабочие тетради, записи релаксационной музыки, книга «Сказки о самой душевной науке», карточки с названиями типов темпераментов. |
| 22 | | Разные люди – разные характеры. | 1 | Обогащение словарного запаса, развитие умения описывать черты характера | 1. Коллективный счет 2. Беседа «О характере» 3. Назови противоположную черту характера 4. Сказочный художник 5. Время книги 6. Мое дерево – характер 7. Игра «И я...» 8. Домашнее задание | | Рабочие тетради, записи релаксационной и динамической музыки, книга «Сказки о самой душевной науке», цветные карандаши, отличительные значки |
| 23 | | Какой у меня характер? | 1 | Мотивирование на осознание черт собственного характера, актуализация представлений о хороших и | 1. Коллективный счет 2. Проверка домашнего задания 3. Хорошие и плохие черты характера | | Рабочие тетради, записи динамической и спокойной музыки, листы бумаги |

| | | | | | | | |
|----|--|---------------------------------|---|---|---|--|--|
| | | | | плохих чертах характера | <ul style="list-style-type: none"> 4. Что такое хороший характер? Что такое плохой характер? 5. Знатоки черт характера 6. Зеркало 7. Мое отражение в озере 8. Мой психологический портрет 9. Игра «И я...» 10. Домашнее задание | | |
| 24 | | Какой характер у других? | 1 | | <ul style="list-style-type: none"> 1. Проверка домашнего задания 2. У кого такой характер? 3. Сказочный художник 4. Хороший – плохой характер 5. Царевна – Несмеяна 6. Разыгрывание этюдов 7. Мои одноклассники и сказочные персонажи 8. Я и сказочные персонажи 9. Домашнее задание | | Рабочие тетради, список сказочных героев |
| 25 | | Мой характер: оценим недостатки | 1 | Содействие осознанию непривлекательных черт своего характера за счет получения обратной связи, развитие рефлексивных способностей и способностей оценивать других | <ul style="list-style-type: none"> 1. Солнце и планеты 2. Круг моих качеств 3. Проверка домашнего задания 4. Презентация сказочных героев 5. От поступков к характеру 6. Разыгрывание сценок 7. Лесенки характера 8. Я на лесенках характера 9. Домашнее задание | | Рабочие тетради, карточки с названиями черт характера, карточки с описанием сценок |

| Я и мои эмоции | | | | | | | |
|----------------|--|---------------------------------|---|---|---|---|--|
| 26 | | Что такое эмоции? | 1 | Мотивирование на познание собственного эмоционального мира, осознание собственных эмоций | 1. От улыбки станет всем теплей 2. Передача предмета по кругу 3. Превращение в животных 4. Что такое эмоции? 5. Угадай эмоции 6. Какие эмоции я знаю? 7. Домашнее задание | Осознание и оценка собственных эмоций как регуляторов межличностного взаимодействия. Использование | Рабочие тетради |
| 27 | | Какие бывают эмоции? | 1 | Расширение активного словаря для обозначения эмоций, мотивирование на понимание собственных и чужих эмоций, развитие способности к их «прочтению» | 1. От улыбки станет всем теплей 2. Покажи и угадай эмоцию 3. Какие бывают эмоции? 4. Передача эмоций по кругу 5. Подведение итогов 6. Домашнее задание | речевых и неречевых средств для выражения и понимания эмоций. Зачатки эмпатии | Рабочие тетради, карточки с названиями сказочных персонажей. |
| 28 | | Конкурс «Чувствоведов». | 1 | | 1. Передай эмоцию 2. Список эмоций 3. Определи эмоцию 4. Сценки 5. Подведение итогов 6. Домашнее задание | как понимания чувств других людей. | Набор карточек с названиями эмоций, тексты этюдов для разыгрывания, листы бумаги, медали |
| 29 | | Что я знаю о своих эмоциях? | 1 | Осознание богатства и уникальности собственного эмоционального мира, развитие способности к дифференцировке различных эмоций и выражению своих эмоций через рисунок | 1. Заколдованная принцесса 2. Проверка домашнего задания 3. Наши эмоции 4. Этюды 5. Что я чувствую, слушая музыку? 6. Опрос по пройденному материалу 7. Домашнее задание | | Рабочие тетради, аудиозапись эмоционально – насыщенных музыкальных фрагментов |
| 30 | | Королевство «Внутреннего мира». | 1 | Стимулирование интереса к самопознанию, содействие осоз- | 1. Проверка домашнего задания 2. Что есть в королевстве | | Рабочие тетради, карточки с психологическими понятиями |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|--|---|
| | | | | нанию содержания собственной психической реальности, развитие рефлексии | внутреннего мира? 3. Мой рисунок Королевства внутреннего мира | | ми, изображение гномов – ощущений, изображение Рыцарей темперамента, рисунок Дерева характера, рисунки эмоций |
| 31 | | Королевство «Внутреннего мира». | 1 | | 1. Темперамент. Характер. 2. Для чего они мне? 3. Игровой практикум | | |
| 32 | | Практическое занятие «Королевство внутреннего мира» | 1 | | 1. Внимание. Память. 2. Для чего они мне? 3. Игровой практикум | | |
| 33 | | Практическое занятие «Королевство внутреннего мира» | 1 | | 1. Ощущения. 2. Для чего они мне? 3. Игровой практикум | | |
| 34 | | Практическое занятие «Королевство внутреннего мира» | 1 | | 1. Эмоции. 2. Для чего они мне? 3. Игровой практикум | | |

Список литературы:

1. Аржакаева Т.А. Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука Программа развивающих занятий в 1 классе –М.: Генезис, 2014.
2. Белопольская Н.Л. Азбука настроений. Эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет.-М.: Когито-центр, 2008.
3. Вачков И.В. Сказки о самой душевной науке: Королевство Внутреннего Мира. Королевство Разорванных связей. – М.:Генезис, 2014.
4. Вачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. - М.: Ось-89, 2001.
5. Вачков И.В., Аржакаева Т.А., Попова А.Х. Психологическая азбука. Рабочая тетрадь. 1 класс.- М.: Генезис, 2016.
6. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа.-М.: Просвещение, 2012.
7. Федеральный государственный стандарт начального общего образования. – М.: Просвещение, 2009.
8. Чистякова М.И. Психогимнастика.- М.: Просвещение; Владос, 1995.
9. Щипицына Л.М. и др. Основы коммуникации. Программа развития личности ребенка, навыков общения со взрослыми. – СПб.: Образование, 1995