**Программа внеурочной деятельности**

**(духовно – нравственное направление)**

**психологический кружок**

**«АЗБУКА ОБЩЕНИЯ»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Полное наименование** | **«Азбука общения»** |
| **Цели и задачи программы** | создание социально-психологических условий для самопознания и познания других людей, повышения уверенности в себе и своей коммуникативной компетентности, что необходимо для полноценной школьной жизни и успешности ребенка в будущем.  Задачи:   * создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания и психологической безопасности; * обеспечить успешную адаптацию ребенка к школе; * дать учащимся первичные представления о психологии как науке, раскрыть содержание некоторых психологических понятий; * поддерживать и развивать познавательную активность детей; * дать ребенку элементарные представления о внутреннем мире человека, о его месте в окружающем мире; * научить детей осознавать и снимать проявления своих негативных эмоциональных состояний; * формировать у учащихся приемы, способы познавательной, коммуникативной деятельности; * развивать у детей креативные способности, способствовать самовыражению; |
| **Адресат проектной деятельности** | Обучающиеся 1 - ых классов МАОУ Абатская СОШ №1 в возрасте 6-8 лет |
| **Сроки реализации программы** | 2016 – 2017 учебный год (30 часов)  Четверг с 12.00 – 12.35 1 –а класс  Пятницас 12.00.- 12.35 1-б класс |
| **Направление деятельности** | Духовно - нравственное |
| **Краткое содержание программы** | Основное направление состоит в формировании умения вычленять отдельные признаки объектов, оперировать ими и интерпретировать их. Реализация закона дифференциации осуществляется и по отношению к другим направлениям психологического развития младших школьников - формированию предпосылок овладения учебной деятельностью и психологических новообразований данного возрастного периода. |
| **Ожидаемые результаты** | снижение уровня школьной тревожности;  мотивация на саморазвитие;  повышение коммуникативной компетентности;  активность и продуктивность учеников в деятельности, как в образовательном процессе, так и внеклассной и внешкольной деятельности. |
| **Название организации** | МАОУ Абатская СОШ №1 |
| **Почтовый адрес** | 627540, Тюменская область, Абатский район, с. Абатское, ул. Советская, 52 |
| **Ф.И.О. руководителя** | Лукьянченкова Ольга Александровна |
| **Дата создания программы** | 25 августа 2017 г |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В условиях реформирования современной российской школы возрастает интерес к коммуникативной сущности образования как одной из основных идей ФГОС. В концептуальных основах Стандартов второго поколения в аспекте универсальных учебных действий (УУД) коммуникация рассматривается как смысловой аспект общения и социального взаимодействия.

По данным ряда исследователей, от 15% до 60% учащихся начальных классов испытывают трудности коммуникативного характера (А.Ф. Ануфриев, В.С. Казанская, С.Н. Костромина).

 Как же создать оптимальные условия для формирования коммуникативных компетенций на начальном этапе обучения ребенка?

Комплексные психологические обследования первоклассников показывают, что обучение объективно проблемно для большинства учащихся, гармоничность – явление исключительно редкое. С другой стороны, в период обучения в начальной школе гармонизация развития не только возможна, но и достижима. Но уже в средней школе помочь ребенку бывает гораздо сложнее.

Актуальность развития у детей не только когнитивной сферы, но и социального, эмоционального интеллекта на сегодняшний день очевидна. Обычно взрослые сосредотачивают свои усилия на тренировке детей в различных учебных умениях: чтении, письме, счете. А ребенок в школе не только читает, пишет и считает, но чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей, взрослых. И помогать ему нужно в понимании самого себя и своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами и учителем. Помогать в поиске своих ресурсов, утверждении веры в себя и свои возможности, стремлении к преодолению школьных трудностей. И тогда его школьный путь будет более успешным и радостным.

Данная программа развивающего курса «Я познаю мир» – это своего рода психологическая азбука первоклассника. Программа включает четыре раздела: пояснительную записку, основное содержание с примерным распределением учебных часов по темам курса, методическое обеспечение, требования к умениям и знаниям учащихся.

**Общие цели и задачи курса.**

Цель данного курса: создание социально-психологических условий для самопознания и познания других людей, повышения уверенности в себе и своей коммуникативной компетентности, что необходимо для полноценной школьной жизни и успешности ребенка в будущем.

Задачи:

* создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания и психологической безопасности;
* обеспечить успешную адаптацию ребенка к школе;
* дать учащимся первичные представления о психологии как науке, раскрыть содержание некоторых психологических понятий;
* поддерживать и развивать познавательную активность детей;
* дать ребенку элементарные представления о внутреннем мире человека, о его месте в окружающем мире;
* научить детей осознавать и снимать проявления своих негативных эмоциональных состояний;
* формировать у учащихся приемы, способы познавательной, коммуникативной деятельности;
* развивать у детей креативные способности, способствовать самовыражению;
* развивать способность сочувствовать, сопереживать.

**Место предмета в учебном плане.**

Данная программа ориентирована на 30 часа в год, из расчета 1 учебный час в неделю.

**Основное содержание программы.**

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс. Они должны привыкать к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям. Главная их особенность – первичное осознание позиции школьника. Прежде всего, через новые обязанности, которые ребенок учится выполнять.

Присутствует острое желание быть успешным в учебе, а для ребенка это означает то же, что быть хорошим и любимым.

Ребенку трудно жить в атмосфере постоянной требовательности и контроля, он нуждается в помощи родителей при выполнении домашних заданий, во всяком случае, в присутствии взрослых. Поступление ребенка в школу часто превращается в настоящее испытание для любящих родителей.

Дети с нетерпением ждут звонка на перемену, когда можно переключиться на привычные игры и общение со сверстниками. Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получиться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

Ребенок лучше всего запоминает информацию, когда не только слышит ее, но и видит ее наглядное отображение, имеет возможность потрогать изучаемый объект. Внимание и память пока еще непроизвольны, в силу этого отвлекаемость на занятиях довольно высока, поэтому для концентрации ребенку требуется внешняя помощь (интересные картинки, звуковые сигналы, музыка). Необходимо включение игровых и двигательных заданий.

Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать свое поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Если не делать этого, неотреагированные чувства будут долго определять жизнь ребенка, создавая все новые субъективные трудности.

Очень важно содействовать развитию рефлексии учащихся в осознании ими своих эмоциональных состояний. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность постепенно осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

Для первоклассников самой значимой фигурой становится учитель. Его похвала и порицание часто более важны, чем тот же отзыв, полученный от родителей. Детям кажется, что они занимают центральное место в жизни педагога, что все его беды и радости связаны только со школой и с ними. Поэтому полезно включение заданий, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и, например, чтение книг, или общение с собственными детьми. Это поможет справиться с возможным страхом перед учителем.

Другая важная задача в работе с первоклассниками – установление атмосферы дружелюбия и сотрудничества. Нужно учитывать, что большинство детей растут в атмосфере домашнего тепла и внимания. Тот, кто посещал детский сад, может страдать от смены привычного окружения. Далеко не каждый ребенок легко устанавливает новые привязанности.

В целом за первый год обучения ребенок делает огромные шаги в развитии не только познавательной сферы, но также социального и эмоционального интеллекта.

**Направления реализации развивающего курса.**

Развивающий курс представляет собой единую систему взаимосвязанных разделов, представленных по четырем направлениям:

1. аксиологическому;
2. технологическому (инструментальному);
3. потребностно-мотивационному;
4. выполнение возрастных задач развития.

Аксиологический компонент предполагает осознание ребенком ценности, уникальности себя, окружающих, идентификацию с миром.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребенка потребности в саморазвитии и самореализации.

При построении каждого занятия учитываются все направления; в то же время, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

**Структура программы.**

В программу развивающих занятий входят 4 темы.

Первая тема **«Я – школьник»** включает занятия, посвященные знакомству со школой, с учениками своего класса, привыканию к требованиям обучения.

Цели:

* содействовать осознанию позиции школьника;
* способствовать формированию дружеских отношений в классе;
* развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях;
* сфокусировать внимание учащихся на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период;
* мотивировать учащихся к развитию силы воли и самоконтроля.

Вторая тема **«Я – доброжелательный»** направлена на развитие доброжелательности, позитивного отношения к миру и к окружающим.

Цели:

* способствовать развитию доброжелательности у детей;
* раскрыть правила общения в группе;
* содействовать пониманию и освоению социально – поведенческих норм;
* развивать умение слышать и слушать другого человека;
* поощрять стремление понимать чувства и настроение другого;
* формировать внимательное отношение к самому себе и окружающим;
* развивать способность сочувствовать, сопереживать.

Третья тема **«Я учусь жить мирно»** посвящена навыкам конструктивного общения и взаимодействия между детьми.

Цели:

* развивать умение сотрудничать, вместе играть;
* подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить;
* помочь детям осознать качества настоящего друга;
* обучить детей способам разрешения конфликтов;
* отрабатывать умение присоединяться к группе.

Четвертая тема **«Мои чувства»** помогает детям научиться понимать и контролировать свои эмоциональные состояния.

Цели:

* рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева;
* обучать распознаванию, описанию своих чувств и чувств других людей;
* помочь детям осознавать относительность оценки чувств;
* познакомить с приемами снижения мышечного напряжения;
* способствовать снижению уровня тревожности, страхов при помощи приемов игровой и арттерапии;
* развивать проявление внутренней рефлексии в умении давать адекватную оценку самому себе;
* формировать творческое мышление.

**Учебно-тематическое планирование курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **План** | **Факт** |
| **Тема «Я – школьник»**  **(12 занятий)** | | | |
| 1. | Знакомство. Введение в мир психологии. |  |  |
| 2. | Как зовут ребят моего класса. |  |  |
| 3. | Зачем мне нужно ходить в школу. |  |  |
| 4. | Мой класс. |  |  |
| 5. | Какие ребята в моем классе. |  |  |
| 6. | Мои друзья в классе. |  |  |
| 7. | Мои друзья в классе. |  |  |
| 8. | Мои успехи в школе. |  |  |
| 9. | Моя «учебная сила». |  |  |
| 10. | Я умею управлять собой. |  |  |
| 11. | Я умею преодолевать трудности. |  |  |
| 12. | Я умею слушать других. |  |  |
| **Тема «Я – доброжелательный»**  **(3 занятия)** | | | |
| 13. | Я умею быть доброжелательным. |  |  |
| 14. | Я умею быть ласковым. |  |  |
| 15. | Я становлюсь сильным духом. |  |  |
| **Тема «Я учусь жить мирно»**  **(3 занятия)** | | | |
| 16. | Я учусь решать конфликты. |  |  |
| 17. | Я умею справляться с плохим настроением. |  |  |
| 18. | Я – член команды. |  |  |
| **Тема «Мои чувства»**  **(14 занятий)** | | | |
| 19. | Радость. Что такое мимика. |  |  |
| 20. | Радость. Как ее доставить другому человеку. |  |  |
| 21. | Жесты. |  |  |
| 22. | Радость можно передать прикосновением. |  |  |
| 23. | Радость можно передать взглядом. |  |  |
| 24. | Грусть. |  |  |
| 25. | Страх, его относительность. |  |  |
| 26. | Как справиться со страхом. |  |  |
| 27. | Гнев. С какими чувствами он дружит? |  |  |
| 28. | Может ли гнев принести пользу? |  |  |
| 29. | Обида. |  |  |
| 30. | Разные чувства. |  |  |
|  | **ИТОГО:** 30 занятий |  |  |

**Условия реализации программы.**

Для занятий отводятся специальные уроки продолжительностью 30-35 минут.

Обстановка в помещении должна отличаться от обстановки классной комнаты: есть игрушки, которыми могут играть дети, стулья должны стоять полукругом, чтобы дети могли видеть лица друг друга.

Занятия проводятся в рамках внеурочной деятельности, после уроков, т. к. они помогают снять накопленное за день напряжение.

Посторонние не должны входить на занятия. Только по предварительной договоренности родители или учителя могут находиться в этой комнате, при условии, что они становятся членами группы, а не наблюдателями.

Предполагается, что в ходе работы по каждой из четырех тем будет создаваться что-то вещественное, остающееся после занятий. Особый колорит создают лески с яркими прищепками для выставки творческих работ первоклассников.

Стены класса постепенно украшаются фотографиями детей, учителей, фрагментами детских работ, стендами.

При появлении симптомов эмоциональной усталости у ребенка следует разрешить ему не включаться в занятие, а тихонько порисовать или заняться своим делом, не мешающим другим.

Психолог должен создать непринужденную обстановку, чтобы ребенок не боялся, что его действия будут отрицательно оценены. Улыбкой, похвалой, добрым словом, ласковым прикосновением нужно показать, что принимаешь ребенка таким, какой он есть.

Не заставлять и не принуждать ребенка к выполнению упражнений, а стараться с помощью других «втянуть» его в занятие.

**Оборудование.**

«Мешочек психолога» (подарочная часть): мелкие игрушки, наклейки, воздушный шарик, конфетки.

«Мешочек психолога» (игровая часть): мячики (резиновые, насыпные, массажные), игрушки из «киндер-сюрприза», негромкие музыкальные инструменты (шумовые), колокольчик, ленточки, лоскутки, песочные часы, пальчиковые куклы и т.д.

Платки, салфетки, покрывало, старые газеты и журналы, поролоновые дубинки или подушки – оружие для друзей, деревянный молоток, тугой пластилин или кусок глины для разминания руками.

Фотоаппарат, компьютер, мультимедийное оборудование.

Дидактическое оборудование. Банк игр и упражнений.

**Методическое обеспечение.**

Основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга, структурными составляющими которого являются ритуал приветствия (в кругу), разминка, двигательно-активная игра, традиционное прощание (в кругу). В качестве основных средств обучения используются игры и упражнения (при необходимости – психотерапевтические приемы и техники), с помощью которых решается целый комплекс задач. Принципы ведения занятий основаны на гуманистической психологической парадигме.

Виды используемых методических средств:

* ролевые игры;
* психогимнастические игры;
* эмоционально-символические методы;
* дискуссионные игры;
* релаксационные методы;
* рисуночные методы;
* когнитивные методы;
* метод направленного воображения.

Способствуют развитию как когнитивной, так и эмоционально-личностной сферы детские подвижные игры, психологические упражнения, адаптированные для младшего школьного возраста, а также стихи, сказки, рассказы на понимание детьми окружающего мира и себя в этом мире.

 В рамках программы при проведении занятий используется рабочая тетрадь.

**Основные формы заданий.**

Задания-вопросы. Они не предполагают каких-либо действий детей; они читаются и сразу обсуждаются. Предполагаются разные варианты решений.

Задания-выборы. В них детям нужно выбрать нужные картинки (слова, фразы) и обозначить выбор.

Задания – интеллектуальные задачи. Они составлены по принципу заданий, развивающих внимание и мышление.

Задания-действия. Детям нужно что-либо сделать, например, сказать определенное слово. После прочтения задания им дается время подумать, а потом по команде ведущего они одновременно выполняют это действие.

Задания на рисование. В них детям нужно раскрасить или нарисовать что-либо. После выполнения ведущий демонстрирует несколько детских работ.

Задания-записи. Детям предлагают письменно записать свои мысли и по желанию прочитать их.

Задания-сочинения. Здесь нужно придумать свои ситуации, способы выхода из них и рассказать о них ребятам.

Задания на взаимодействие. Дети договариваются и вместе делают задание.

**Планируемые результаты.**

Универсальные учебные действия (УУД), которые формируются в ходе работы (далее указываются основные из них):

Личностные УУД:

* принятие социальной роли ученика;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
* овладение начальными навыками адаптации в социуме.

Регулятивные УУД:

* овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности;
* освоение способов решения проблем творческого характера.

Познавательные УУД:

* овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

* задавать вопросы;
* излагать свое мнение и оценку событий;
* признавать возможность существования различных точек зрения;
* знакомиться, присоединяться к группе;
* благодарить;
* выразить свои теплые чувства к другому;
* принимать комплименты;
* извиняться;
* предложить помощь другу, проявить заботу;
* просить помощи;
* справляться со своими эмоциями;
* соблюдать правила игры;
* слушать и слышать собеседника;
* осознавать свои чувства и выражать их;
* договариваться о распределении ролей в совместной деятельности;
* находить «нравится» в «нужно»;
* доводить задание до конца.

**Литература:**

1. Активные методы в работе школьного психолога./Сб. научных трудов. – М., 1990.
2. Алан Дж. Ландшафт детской души. – СПб., Минск, 1997.
3. Гин С. Мир человека. – М., 2003.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб., 2003.
5. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. – Ярославль, 1997.
6. Кривцова С.В. Жизненные навыки / Уроки психологии в 1 классе. – М., 2002.
7. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1997.
8. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб., 2002.
9. Мухина В.С. Детская психология. – М., 1999.
10. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.,1996.
11. Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. – М., 1997.
12. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373/.
13. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Ч. 1-4. – М., 1998.
14. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. – М, 2001.
15. Черняева С. А. Психотерапевтические сказки и игры. – СПб.,1996.