

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 385
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол от 20__ №

УТВЕРЖДЕНА ПРИКАЗОМ
от 20__ г. №
Директор ГБОУ СОШ № 385
Санкт-Петербурга
..... Т.В. Архипова

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ.
УРОКИ ПСИХОЛОГИИ В ПЕРВОМ КЛАССЕ.
Направление: социально-эмоциональное развитие
1 «Ж» класс
2021-2022 учебный год

Программа составлена на основе программы Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Первый год обучения: методическое пособие / А.В. Макаручук, Е. В. Горинова, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева. — М. : Дрофа, 2019.

По учебному плану: 33

По программе: 33

Составитель: Мишанова Татьяна Валерьевна

Должность: педагог-психолог

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР

«__» _____ 20__ г.

Санкт – Петербург
2021г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Мы живём в эпоху социальных перемен: меняются условия жизни, ценности, характер отношений между поколениями. Сами взрослые часто оказываются не готовыми к переменам, и это не может не сказываться на детях. Родители и педагоги хотят, чтобы дети были успешными: активными, гармонично развитыми, устойчивыми к стрессам, умеющими справляться с трудностями и достигать поставленных целей, открытыми для познания и освоения нового.

В мире, где нет универсальных методов преодоления трудностей, где традиционные формы социальной интеграции уже не всегда успешны, всё большее значение приобретает развитие личностного потенциала ребёнка, его способности к пониманию себя, к самоорганизации и саморегуляции, что даёт неоспоримые преимущества во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, усвоении социальных норм и правил, активной самореализации в обществе. Таким образом, особенно актуальной становится задача организации учебного процесса, включающего в себя социально-эмоциональное развитие.

Программа, разработанная при участии Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее», отвечает запросам времени. Она позволяет целенаправленно обучать детей внимательному и уважительному отношению к эмоциям, саморегуляции, взаимопониманию, использованию эмоций при выстраивании взаимодействия. Результаты обучения переносятся и в школьную среду в целом, изменяя в лучшую сторону не только отношения детей со сверстниками и взрослыми, но и всю атмосферу школьной жизни. Программа, с одной стороны, адаптирована к процессу обучения в школе, а с другой — она чувствительна к образовательной среде и незаметно изменяет её, оказывая положительное влияние на детей, родителей, педагогов.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

Программа «Палитра эмоций. Уроки психологии в первом классе» обеспечивает введение в действие и реализацию требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности «П. Уроки психологии в первом классе» разработана в соответствии с нормативными документами:

-Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

-Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 N 09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ";

-Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);

- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 21.05.2015 №03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - способствовать социально-эмоциональному развитию детей младшего школьного возраста.

Задачи программы:

- Познакомить школьников с многообразием эмоций;
- Развивать умение выражать и распознавать эмоции (радость, злость, грусть, страх, удивление, интерес) у себя и других людей;
- Расширить эмоциональный словарь школьников;

- Создавать условия для понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций;
- Формировать у школьников основы саморегуляции и произвольной регуляции поведения;
- Способствовать развитию эмпатии, пониманию других людей и оказанию им эмоциональной поддержки;
- Развивать способность к децентрации — умению видеть ситуацию с точки зрения другого человека;
- Формировать представления о морально-этических нормах и правилах поведения;
- Познакомить детей с эффективными способами поведения в сложных коммуникативных ситуациях, развивать их коммуникативные навыки;
- Способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классе;
- Содействовать социальной адаптации младших школьников.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Полнота. Программа для младших школьников является полным курсом, рассчитанным на интеграцию в образовательный и воспитательный процесс;

Интерактивность. В программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию ребёнка;

Практико-ориентированность. Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач;

Индивидуальный подход. Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности ребёнка;

Создание условий для позитивной коммуникации в детском коллективе. В программе содержатся специальные тематические блоки и групповые совместные задания, направленные на создание благоприятного климата в семье;

Включение родителей, как активных участников программы. Такой подход создает системную среду, способствующую развитию потенциала ребенка. Совместная работа родителей и детей в рамках программы помогает успешному социально-эмоциональному развитию младших школьников.

Возрастная группа

Занятия ориентированы на учащихся 1ого класса, возраст 6-8 лет.

Объем часов

Программа рассчитана: 33 часа в год внеурочной деятельности.

Форма и методы работы

Внеурочные занятия будут проводится в следующей форме: занятий с элементами тренинга, мини лекций, психологических игр, рисования, лепки.

Режим занятия

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 1 учебного года.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные:

- Развитие эмоциональной сферы
- Развитие внимания, памяти мышления
- Развитие самоконтроля

Учащиеся получают возможность для формирования:

- Уважительного отношения к мнению другого человека;
- Начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- Самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные:

- Формирование универсальных учебных действий (УУД).
- Регулятивные УУД:
- Познавательные УУД:
- Коммуникативные УУД:

Учащиеся получают возможность научиться:

- Применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- Использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;
- Слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого человека иметь своё мнение;
- Излагать свою позицию и аргументировать собственную точку зрения и оценку событий;
- Определять общую цель и пути её достижения;
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.

Предметные:

- Сформированное позитивное отношение школьников к общечеловеческим ценностям нашего общества.

- Развитие эмоционального интеллекта

Оценка результатов усвоения программы проводится в целях выявления индивидуальных особенностей детей для создания индивидуального образовательного маршрута в ходе обучения и содействия раскрытию потенциала каждого ребёнка. Оценка с фиксацией результатов проводится в начале и в конце учебного года. В начале учебного года по результатам оценки определяется зона образовательных потребностей каждого ребёнка и конструируется индивидуальная траектория его развития в рамках программы. В конце года на основе результатов диагностики делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и динамике в развитии их умений.

Объектом наблюдения являются компетенции и блоки компетенций программы социально-эмоционального развития.

1. Восприятие и понимание причин эмоций. Идентификация эмоций. Выражение эмоций. Понимание причин эмоций.

2. Эмоциональная регуляция. Понимание эмоциональной обусловленности поведения. Владение элементарными навыками саморегуляции.

3. Социальное взаимодействие. Коммуникативная компетентность. Социальная компетентность.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержанием программы стали не высшие психические функции и не учебные умения, а чувства, потребности, переживания и пристрастия, — то есть субъективный мир человеческой души.

Программа рассчитана на весь учебный год.

Разделы программы:

Введение. 3 часа

Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций. 10 часов.

Раздел 2. Эмоциональная регуляция. 8 часов.

Раздел 3. Социальное взаимодействие. 12 занятий.

Введение. 3 часа.

Введение направлено на знакомство и самопрезентацию учеников в классе, создание благоприятных условий для совместной работы, определение правил взаимодействия.

Тема 1. Знакомство детей в классе, самопрезентация.

Занятие 1. Здравствуй, это я!

Тема 2. Психологический климат в классе.

Занятие 2. Мой класс-это место, где мне хорошо.

Тема 3. Нормы и правила в группе.

Занятие 3. Правила нашего класса.

Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций.

Включает в себя идентификацию эмоций, их выражение и понимание причин.

В первый год изучаются пять базовых эмоций: радость, злость, грусть, страх и интерес. Занятия направлены на развитие представлений о разных эмоциональных выражениях и о способностях их произвольно изобразить.

Задачей данного раздела является развитие у детей восприятия и понимания эмоций в ситуативном контексте, без опоры на мимику. Знакомясь с типовыми ситуациями, которые могут вызвать ту или иную эмоцию, дети учатся прогнозировать эмоции других людей и понимать зависимость эмоций от ситуации.

Тема 4. Многообразие эмоций.

Занятие 4. Сад души.

Тема 5. Причины и способы выражения радости.

Занятие 5. Почему мы радуемся.

Занятие 6. Как мы радуемся.

Тема 6. Причины и способы выражения грусти.

Занятие 7. Почему и как мы грустим.

Тема 7. Причины и способы выражения злости.

Занятие 8. Почему и как мы злимся.

Тема 8. Причины и способы выражения страха.

Занятие 9. Почему и как мы боимся.

Тема 9. Причины и способы выражения интереса.

Занятие 10. Интерес и как мы его проявляем.

Тема 10. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей.

Занятие 11. Разные эмоции и их причины.

Тема 11. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека.

Занятие 12. Разные люди – разные эмоции.

Тема 12. Интенсивность эмоций.

Занятие 13. Разные эмоции и их сила.

Раздел 2. Эмоциональная регуляция.

Занятия данного раздела способствуют формированию представлений у детей о приятных и неприятных эмоциях, их значении в жизни человека. Установка на подавление неприятных или социально осуждаемых эмоций заменяется

формированием умений саморегуляции и пониманием необходимости управления собственными эмоциями. Дети учатся осознавать эмоциональную обусловленность поведения, делать предположения о том, как разные эмоции могут влиять на поведение, применять элементарные приёмы саморегуляции. Особое внимание уделяется управлению такими эмоциями, как страх и злость.

Тема 13. Модальность эмоций.

Занятие 14. Приятные и неприятные эмоции.

Тема 14. Влияние эмоций на поведение.

Занятие 15. Как эмоции влияют на поведение.

Тема 15. Выражение эмоций, основы саморегуляции.

Занятие 16. Эмоции, которые хочется спрятать.

Тема 16. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью.

Занятие 17. Когда злость бывает полезной?

Тема 17. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции.

Занятие 18. Как не лопнуть от злости.

Тема 18. Значение эмоции «страх».

Занятие 19. Когда страх помогает, а когда мешает?

Тема 19. Управление страхом. Основы саморегуляции.

Занятие 20. Как справиться со страхом.

Тема 20. Элементарные навыки саморегуляции.

Занятие 21. По волнам эмоций.

Раздел 3. Социальное взаимодействие.

Данный раздел посвящён формированию принятия многообразия и уважения индивидуальности человека. Занятия направлены на развитие коммуникативной компетентности: умения слушать и понимать других людей, работать в команде, решать конфликты, помогать другим и самому просить о помощи. Особое внимание отводится изучению возможностей влияния на эмоциональное состояние других людей посредством оказания эмоциональной поддержки.

Тема 21. Сходство и различия в группе. Общение в мире различий.

Занятие 22. Что, если ты не похож на меня?

Тема 22. Согласованность в совместной работе.

Занятие 23. Как работать вместе.

Тема 23. Важность умения слушать другого человека.

Занятие 24. Как услышать другого.

Тема 24. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений.

Занятие 25. Как понять другого.

Тема 25. Эмпатия, сочувствие и сопереживание.

Занятие 26. Как понять, что человеку нужна поддержка.

Тема 26. Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки.

Занятия 27, 28. Как поддержать другого.

Тема 27. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях.

Занятие 29. Как помочь другому.

Тема 28. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи.

Занятие 30. Как попросить о помощи.

Тема 29. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения.

Занятия 31, 32. Как решать конфликты.

Тема 30. Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию.

Занятие 33. Мои достижения и планы.

Тематическое планирование

Раздел	Тема, занятие	Кол-во занятий
Введение (3 занятия)	Тема 1. Знакомство детей в классе, самопрезентация. Занятие 1. Здравствуй, это я!	1
	Тема 2. Психологический климат в классе. Занятие 2. Мой класс-это место, где мне хорошо.	1
	Тема 3. Нормы и правила в группе. Занятие 3. Правила нашего класса.	1
Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)	Тема 4. Многообразие эмоций. Занятие 4. Сад души.	1
	Тема 5. Причины и способы выражения радости. Занятие 5. Почему мы радуемся. Занятие 6. Как мы радуемся.	2
	Тема 6. Причины и способы выражения грусти. Занятие 7. Почему и как мы грустим.	1
	Тема 7. Причины и способы выражения злости. Занятие 8. Почему и как мы злимся.	1
	Тема 8. Причины и способы выражения страха. Занятие 9. Почему и как мы боимся.	1
	Тема 9. Причины и способы выражения интереса. Занятие 10. Интерес и как мы его проявляем.	1
	Тема 10. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей. Занятие 11. Разные эмоции и их причины.	1
	Тема 11. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Занятие 12. Разные люди – разные эмоции.	1
	Тема 12. Интенсивность эмоций. Занятие 13. Разные эмоции и их сила.	1
	Раздел 2. Эмоциональная регуляция (8 занятий)	Тема 13. Модальность эмоций. Занятие 14. Приятные и неприятные эмоции.
Тема 14. Влияние эмоций на поведение. Занятие 15. Как эмоции влияют на поведение.		1
Тема 15. Выражение эмоций, основы саморегуляции. Занятие 16. Эмоции, которые хочется спрятать.		1
Тема 16. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью. Занятие 17. Когда злость бывает полезной?		1

	Тема 17. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции. Занятие 18. Как не лопнуть от злости.	1
	Тема 18. Значение эмоции «страх». Занятие 19. Когда страх помогает, а когда мешает?	1
	Тема 19. Управление страхом. Основы саморегуляции. Занятие 20. Как справиться со страхом.	1
	Тема 20. Элементарные навыки саморегуляции. Занятие 21. По волнам эмоций.	1
Раздел 3. Социальное взаимодействие (12 занятий)	Тема 21. Сходство и различия в группе. Общение в мире различий. Занятие 22. Что, если ты не похож на меня?	1
	Тема 22. Согласованность в совместной работе. Занятие 23. Как работать вместе.	1
	Тема 23. Важность умения слушать другого человека. Занятие 24. Как услышать другого.	1
	Тема 24. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений. Занятие 25. Как понять другого.	1
	Тема 25. Эмпатия, сочувствие и сопереживание. Занятие 26. Как понять, что человеку нужна поддержка.	1
	Тема 26. Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки. Занятия 27, 28. Как поддержать другого.	2
	Тема 27. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях. Занятие 29. Как помочь другому.	1
	Тема 28. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи. Занятие 30. Как попросить о помощи.	1
	Тема 29. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Занятия 31, 32. Как решать конфликты.	2
	Тема 30. Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию. Занятие 33. Мои достижения и планы.	1

**Календарно-тематическое планирование
 Внеурочного учебного «Занимательная психология. Уроки психологии в первом классе», класс 1 «Ж»
 2021-2022 учебный год**

Наименование разделов, тем уроков (занятий)	Кол-во занятий	Календарные сроки	
		План	Факт
Введение	3		
Тема 1. Знакомство детей в классе, самопрезентация.	1		
Занятие 1. Здравствуй, это я!			
Тема 2. Психологический климат в классе.	1		
Занятие 2. Мой класс-это место, где мне хорошо.			
Тема 3. Нормы и правила в группе.	1		
Занятие 3. Правила нашего класса.			
Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций	10		
Тема 4. Многообразие эмоций.	1		
Занятие 4. Сад души.			
Тема 5. Причины и способы выражения радости.	2		
Занятие 5. Почему мы радуемся.			
Занятие 6. Как мы радуемся.			
Тема 6. Причины и способы выражения грусти.	1		
Занятие 7. Почему и как мы грустим.			
Тема 7. Причины и способы выражения злости.	1		
Занятие 8. Почему и как мы злимся.			
Тема 8. Причины и способы выражения страха.	1		
Занятие 9. Почему и как мы боимся			

Тема 9. Причины и способы выражения интереса.	1		
Занятие 10. Интерес и как мы его проявляем.			
Тема 10. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей.	1		
Занятие 11. Разные эмоции и их причины.			
Тема 11. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека.	1		
Занятие 12. Разные люди – разные эмоции.			
Тема 12. Интенсивность эмоций.	1		
Занятие 13. Разные эмоции и их сила.			
Раздел 2. Эмоциональная регуляция	8		
Тема 13. Модальность эмоций.	1		
Занятие 14. Приятные и неприятные эмоции.			
Тема 14. Влияние эмоций на поведение.	1		
Занятие 15. Как эмоции влияют на поведение.			
Тема 15. Выражение эмоций, основы саморегуляции.	1		
Занятие 16. Эмоции, которые хочется спрятать.			
Тема 16. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью.	1		
Занятие 17. Когда злость бывает полезной?			
Тема 17. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции.	1		
Занятие 18. Как не лопнуть от злости.			
Тема 18. Значение эмоции «страх».	1		
Занятие 19. Когда страх помогает, а когда мешает?			
Тема 19. Управление страхом. Основы саморегуляции.	1		
Занятие 20. Как справиться со страхом.			
Тема 20. Элементарные навыки саморегуляции.	1		

Раздел 3. Социальное взаимодействие	12		
Занятие 21. По волнам эмоций.			
Тема 21. Сходство и различия в группе. Общение в мире различий.	1		
Занятие 22. Что, если ты не похож на меня?			
Тема 22. Согласованность в совместной работе.	1		
Занятие 23. Как работать вместе.			
Тема 23. Важность умения слушать другого человека.	1		
Занятие 24. Как услышать другого.			
Тема 24. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений.	1		
Занятие 25. Как понять другого.			
Тема 25. Эмпатия, сочувствие и сопереживание.	1		
Занятие 26. Как понять, что человеку нужна поддержка.			
Тема 26. Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки.	2		
Занятия 27, 28. Как поддержать другого.			
Тема 27. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях.	1		
Занятие 29. Как помочь другому.			
Тема 28. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи.	1		
Занятие 30. Как попросить о помощи.			
Тема 29. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения.	2		
Занятия 31, 32. Как решать конфликты.			
Тема 30. Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию.	1		
Занятие 33. Мои достижения и планы.			

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса

Обязательная литература для учителя:

1. Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Первый год обучения: методическое пособие / А.В. Макарчук, Е. В. Горинова, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева. — М. : Дрофа, 2019.

Дополнительная литература для учителя:

2. Обо мне и для меня : рабочая тетрадь / А. В. Макарчук, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева. — М. : Дрофа, 2019. — 61, [3] с. : ил. — (Российский учебник)

Материально-техническое обеспечение

1. Компьютер

2. Интерактивная доска

3. Мультимедиа проектор

4. Магнитофон

5. Принтер /сканер струйный

Экранно-звуковые пособия

1. Видеофильмы, соответствующие тематике программы

2. Мультимедийные образовательные ресурсы

Оборудование класса

1. Ученические столы с комплектом стульев

2. Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов и пособий