

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики "Экономико-математический лицей № 29"

«Согласовано»

Кафедра психологии
Протокол № 1
от «___» _____ 2023 г.
_____ /.

«Принято»

педагогическим советом
ГБОУ УР «ЭМЛи № 29»
Протокол № 1
« 30 » августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ УР «ЭМЛи № 29»
_____ Аркашев В.П.
Приказ № 169
«30» августа 2023 г.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для учащихся 1-х классов

«Маленький волшебник»

Автор программы:

Педагог-психолог Чувашова М.А.

г. Ижевск

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Начало обучения в школе — один из значимых моментов в жизни человека, период его качественного изменения, точка перехода к новому состоянию. Поступление малыша в школу приводит к эмоционально-стрессовой ситуации: изменяется привычный стереотип поведения, возрастает психоэмоциональная нагрузка. Школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. На ребенка влияет комплекс новых факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности, и, конечно, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей. Кроме того, первоклассник, обучающийся по программе повышенного уровня, находится в школе полный день, что, несомненно, влечет за собой более высокие нагрузки, как эмоционального, так и физического плана. Занятия же могут помочь снять напряжение от повышенных нагрузок.

Именно на этот непростой для ребенка период адаптации к школе приходится основная работа школьного психолога, направленная на скорейшее привыкание детей к школе, приспособления к ней как к среде своего развития и жизнедеятельности. Одной из задач психолого-педагогического сопровождения школьников в этот период является создание условий для социально-психологической адаптации детей к школе (создание сплоченного классного коллектива, установление норм взаимоотношений со сверстниками).

Решить эту задачу психологу помогают психологические занятия в 1 классе. Эти занятия играют важную роль в период адаптации ребенка. На них дети получают опыт качественно другого взаимодействия со сверстниками и со взрослым (психологом). Занятия проходят в кабинете психологии, где нет парт, дети сидят в кругу. Уже поэтому дети воспринимают эти занятия не как обычный урок. На занятиях создается атмосфера доверия между участниками, с помощью чего дети могут делиться своими переживаниями, чувствами, открыто высказывать свои мысли, не боясь неправильно ответить.

Так как переход из дошкольного детства к новым обязанностям школьника иногда характеризуется довольно резкой сменой игровой деятельности на учебную, на психологических занятиях ребенок получает возможность еще немного поиграть.

Чтобы психологические занятия были для детей интересными, увлекательными, и оставляли эмоциональный след в душе ребенка, чтобы дети каждый раз с желанием шли на них, возникла идея связать все занятия одной сюжетной линией. Наши занятия - это одно большое и увлекательное путешествие по Волшебной стране Психологии, в которой живет волшебница Психология. Для детей волшебство - это что-то необычное, уникальное, сокровенное. На наших занятиях мы делаем волшебство доступным для ребенка так как знания и умения, которые они получают здесь, они получают от волшебницы Психологии в качестве подарка за свой труд, за преодоление препятствий, с которыми они сталкиваются в путешествии. Эти умения и способности становятся «волшебными», и, следовательно, уникальными, значимыми для ребенка.

Труд детей в этом случае заключается в том, что на каждом занятии в ходе обсуждения какой-то проблемы или вопроса, дети сами находят ответ на вопрос или

открывают различные способы решения проблемы (как найти друга; как успокоиться самому или с помощью других в ситуации испуга; как справиться со страхом, гневом; как обрадовать другого человека и т.д.). Дети овладевают навыками психологической самопомощи, помощи другим. В этом случае дети развивают в себе сочувствие и готовность помочь окружающим преодолеть препятствия, с которыми сталкиваются в путешествии, дети могут благодаря умению дружить, помогать друг другу. Такие игры-препятствия направлены на организацию внутригруппового сотрудничества и распределения ответственности, создание ситуаций переживания группой общих чувств успеха и неудачи, сплочение классного коллектива

На каждом занятии дети попадают в какое-то волшебное место Страны Психологии, его название связано с темой занятия и с задачами, которые мы решаем на данном этапе работы. По карте Волшебной страны Психология дети могут отслеживать то место, где они путешествуют, представлять его в своем воображении. Также карта служит и для того, чтобы дети вспоминали, где они путешествовали на прошлых занятиях.

Темы занятий связаны с теми или иными проблемами адаптации ребенка к школе.

По данным исследований, наиболее часто дезадаптация первоклассников проявляется в следующих сферах:

Трудности во взаимоотношениях со сверстниками

Нужно учитывать, что большинство детей растут в атмосфере домашнего тепла и внимания и приходят в школу прямо из рук любящих родителей, бабушек и дедушек. Те же, кто приходит в школу из детского сада, страдают от смены привычного окружения, от утраты налаженных дружеских контактов. В классе вокруг них много ровесников, но они все чужие, и общение нужно выстраивать заново, а далеко не каждый ребенок легко устанавливает новые привязанности. Поэтому важная задача в работе с первоклассниками — способствовать установлению атмосферы дружелюбия, сплочению классного коллектива, овладению учащимися приемами и навыками эффективного межличностного общения со сверстниками: установлению дружеских отношений; готовности к коллективным формам деятельности; умению самостоятельно разрешать конфликты мирным путем.

Трудности в школе

Переход ребенка из детского сада в школу — ситуация очень значимая для него. Один из факторов риска школьной дезадаптации — отсутствие у ребенка установки на преодоление школьных трудностей, на необходимость личных усилий для достижения успеха. Поэтому задачей занятия, посвященного этой теме, является формирование адекватной установки в отношении школьных трудностей — установки преодоления.

Реальные и ирреальные страхи

Младший школьный возраст — подходящее время для продуктивной работы с детскими страхами и тревогами. Нормальные возрастные страхи, связанные с вхождением ребенка в новую среду и изменением образа жизни, могут при надлежащих

психологических воздействиях снижаться и изживаться, что исключает риск их перерастания в стойкие невротические фобии. Упражнения, используемые на занятии по коррекции детских страхов, помогают также выявлять детей с наиболее выраженными страхами и работать с ними индивидуально.

Именно этим проблемам мы уделяем наибольшее внимание в ходе наших занятий.

Также не менее важным является для детей младшего школьного возраста овладение «эмоциональной грамотностью», развитие умения адекватно осознавать свои чувства и чувства другого человека. (1).

Задачей занятий, на которых обсуждаются различные чувства (страх, гнев, радость и т.д.), является обучение детей распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу, умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

Особое внимание уделяется такой эмоции как гнев. Гнев — разрушительное чувство. Человек, постоянно гневающийся, становится раздражительным, нетерпимым к людям. Гнев так же приводит к дракам. Поэтому детям важно научиться управлять этой эмоцией. На занятии по теме Гнев дети получают «копилку» различных способов, с помощью которых можно справиться с гневом.

Так же отдельным занятием обсуждается такое чувство как радость. В сложный период адаптации к школе дети часто сталкиваются с ситуациями огорчающими их. Как выйти из грустного состояния, научиться радоваться даже мелочам и радовать других людей. На этот вопрос дети вместе с психологом ищут ответ на занятии «Море радости».

Планируемые результаты освоения программы:

К концу учебного года первоклассники адаптировались к школе.

Овладение детьми личностными универсальными учебными действиями, обеспечивающими ценностно-смысловую ориентацию учащихся (знание моральных норм, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях:

- личностное самоопределение;

- смыслообразование, т. е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Ученик должен задаваться вопросом: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? — и уметь на него отвечать;

Овладение детьми регулятивными универсальными учебными действиями:

- умение планировать;

- умение прогнозировать;
- умение корректировать, вносить изменения в план действий;
- способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.

Овладение детьми познавательными универсальными учебными действиями.

Общеучебные универсальные действия:

- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров; определение основной и второстепенной информации; свободная ориентация и восприятие текстов художественного стиля;
- постановка и формулирование проблемы

Логические универсальные действия:

- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- установление причинно-следственных связей;
- построение логической цепи рассуждений;
- доказательство.

Постановка и решение проблемы:

- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Овладение детьми коммуникативными универсальными учебными действиями, обеспечивающими социальную компетентность и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми:

- разрешение конфликтов – выявление, идентификация;

- поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, проблемы, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

Методы

Необходимым элементом наших занятий являются психотехники, направленные на целостное психологическое развитие собственно групповых структур и процессов, поддержание благоприятного внутригруппового климата, сплочение и организационное развитие детского сообщества.

Игра является неотъемлемой частью занятий. Так как игра не только удовольствие и радость для ребенка, что уже само по себе важно. С помощью игры можно развить у детей самые разные качества: от силы и ловкости — до креативности и коммуникабельности. Играя, ребенок приобретает новые навыки, умения, раскрывает потенциальные возможности.

В игре реализуются важные жизненные потребности в познании, общении, преобразовании окружающей среды, ребенок учится действовать в реальной и в воображаемой ситуации, опираться как на действия, так и на внутренние мотивы. В игре он усваивает новые социальные роли, формирует морально-нравственные ценности, осознает смысл своих и чужих действий, переживаний проблем. В целом игра — это способ подготовки детей к жизни, психолого-педагогическое средство их развития и воспитания.(4).

На наших занятиях игра используется как:

1. разминка;
2. способ переключения с одного вида деятельности на другой;
3. возможность проявления двигательной активности;
4. способ развития навыков саморегуляции, управления своими психическими состояниями и действиями;
5. способ эмоционального отреагирования важных для ребенка событий, переживаний, мыслей;
6. способ снятия нервно-психического напряжения;
7. способ формирования социальных навыков.

Просмотр мультфильма, прослушивание сказок, притч по тематике занятия с последующим их *обсуждением*. Именно обсуждение сказочных историй позволяет детям «осмыслять жизненные уроки, ища параллели с реальными историями». Благодаря обсуждению «... банк» знаний о Мире переходит в активное состояние» (15). А это как раз то, что нужно, то, что может оказать неоценимую услугу в преодолении стоящих перед первоклассником трудностей.

Рисование. На каждом занятии дети рисуют на заданную тему («Мои школьные трудности», «Радость» и т.д.). Рисование так же используется для оказания психотерапевтического эффекта (рисунок страха, рисунок чувств).

Психодиагностика. С целью диагностики групповой сплоченности и особенностей межличностных отношений учащихся на занятиях в форме игры используется методы социометрии, проективная методика рисунок «Я и мои друзья». С целью диагностики и коррекции детских страхов используется методика «Страхи в домиках» А.И.Захарова

Структура занятия:

3. Ритуал приветствия.
4. Разминка
5. Основное содержание занятия
6. Рефлексия занятия
7. Ритуал прощания

Ритуалы приветствия — прощания являются важным моментом работы с группой, позволяющим спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь чрезвычайно важно для плодотворной работы. Ритуалы предлагаются психологом и исполняются уже на первом занятии. Задача психолога — выполнять ритуал каждую встречу, наблюдая за тем, чтобы в него были включены все дети.

Что касается ритуала прощания, то на наших занятиях он проводится в форме «кричалки», что способствует также снятию психоэмоционального напряжения. Целый день находясь в школе, детям приходится сдерживать свои эмоции (в школе принято вести себя сдержанно, не разрешается кричать), накапливается психоэмоциональное напряжение, которому необходимо дать выход. Такой способ, как «кричалка», оказывается очень эффективным в этом случае. Дети сначала шепотом, потом все громче и громче хором повторяют фразу и, в конце концов, выкрикивают ее изо всех сил.

Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. (2).

Основное содержание занятия представляет собой совокупность различных игр и упражнений, направленных на решения задач данного занятия.

Основное содержание занятие можно разделить на несколько этапов:

1. Введение в тему

Задачей этого этапа является актуализация индивидуального опыта участников.

Дети зачастую настолько далеки от осознания своих чувств, что необходимо проводить с ними беседы на эту тему либо прямо, либо косвенно, используя то или иное игровое занятие. В особенности это касается работы с негативными чувствами (страх, гнев), открытые проявления которых не допускаются взрослыми.

2. Развертывание темы

Задачей следующего этапа является эмоциональное включение детей в тему занятия, обеспечение возможности осмысления темы, содействие выходу на поверхность ранее не проявляемых чувств.

На этом этапе необходимо побуждать каждого ребенка к высказыванию своей точки зрения. Важно дать детям понять, что на занятиях психологией не может быть неправильных ответов, каждый человек вправе иметь свое мнение по любому вопросу, проявлять свою индивидуальность.

3. Индивидуализация темы

Задача данного этапа — актуализация индивидуального опыта, расширения самопознания.

Если в классе создана доверительная атмосфера, то дети начинают от общей темы переходить к собственным проблемам, к волнующим их вопросам.

4. Завершение темы

Задача — углубление самопознания, снятие излишнего эмоционального напряжения.

На этом этапе предполагается рисование и дальнейший просмотр и обсуждение нарисованного.(1).

Содержание программы с указанием форм ее организации и видов деятельности

№	Название темы	Формы работы	Характеристика основных видов деятельности
1	Знакомство. Введение в мир психологии.	Знакомство детей через представление своих любимых занятий. Кричалка "Я очень хороший".	Игровая, групповая и индивидуальная

		<p>Игра "Регулировщик".</p> <p>Установление правил.</p> <p>Рефлексия занятия.</p>	
2	Река дружбы	<p>Подвижные игры.</p> <p>Просмотр и обсуждение мультфильма.</p> <p>Обсуждение прослушанного рассказа.</p> <p>Рисование на тему "Я и мои друзья".</p>	Игровая, групповая и индивидуальная
3	Паутина трудностей	<p>Подвижные игры.</p> <p>Рисование на тему "Трудные ситуации первоклассника".</p>	Игровая, групповая и индивидуальная
4	Дремучий лес страха	<p>Игры-драматизации</p> <p>Рисование на тему "Побеждаем свой страх".</p>	Игровая, групповая и индивидуальная
5	Болото гнева	<p>Подвижные игры.</p> <p>Словесные игры.</p> <p>Просмотр и обсуждение мультфильма "Крошка енот"</p> <p>Выполнение рисунков на тему "Листок гнева".</p>	Игровая, групповая и индивидуальная
6	Море радости	<p>Подвижные игры.</p> <p>Словесные игры.</p> <p>Просмотр и обсуждение мультфильма «Просто так».</p> <p>Выполнение рисунков на тему "Моя радость".</p>	Игровая, групповая и индивидуальная
7	Остров чувств	<p>Подвижные игры.</p>	Игровая, групповая и индивидуальная

		Выполнение рисунков на тему «Рисунок чувства».	
8	Маленькие волшебники	Подвижные игры. Словесные игры. Выполнение рисунков на тему "Мое любимое путешествие по стране Психологии".	Игровая, групповая и индивидуальная
9	«Я - особенный»	Подвижные игры. Словесные игры.	Игровая, групповая и индивидуальная
10	«Что такое чувства»	Подвижные игры. Словесные игры. Выполнение рисунков на тему «Мое чувство».	Игровая, групповая и индивидуальная
11	«Делимся чувствами»	Прослушивание и обсуждение сказки «Бигга и Тунгус». Подвижные игры. Работа в рабочей тетради.	Игровая, групповая и индивидуальная
12	«Я такой разный. Я особенный»	Подвижные игры. Словесные игры. Работа в рабочей тетради.	Игровая, групповая и индивидуальная
13	<i>Тема: «Нравится не нравится каждый день»</i> «Что мне нравится»	Подвижные игры. Словесные игры. Работа в рабочей тетради.	Игровая, работа в микрогруппах и индивидуальная
14	«Какое бывает время»	Подвижные игры. Словесные игры. Работа в рабочей тетради.	Игровая, групповая и индивидуальная
15	«Что мне не нравится»	Подвижные игры.	Игровая, групповая и индивидуальная

		Словесные игры. Игра-драматизация. Работа в рабочей тетради.	
16	«Нравится - не нравится», «Школьные трудности»	Игра-драматизация. Работа в рабочей тетради.	Игровая, групповая и индивидуальная
17	<i>Тема: «Дружба»</i> «Путешествие в страну Дружбы»	Словесные игры. Игра-визуализация. Работа в рабочей тетради.	Игровая, групповая и индивидуальная
18	«Такие разные друзья»	Словесные игры. Работа в рабочей тетради.	Игровая, групповая и индивидуальная
19	«Знакомство»	Словесные игры. Просмотр и обсуждение фрагментов м/ф «Цветик-семицветик». Прослушивание и обсуждение сказки «Непонятливый львенок».	Игровая Работа в парах
20	«Что мешает дружбе»	Словесные игры. Работа в рабочей тетради.	Игровая, групповая и индивидуальная
21	«Просим прощения»	Словесные игры. Работа в рабочей тетради.	Игровая, групповая и индивидуальная
22	«Помогаем сами и принимаем помощь»	Словесные игры.	Игровая, групповая и индивидуальная
23	<i>Тема: «Я и другой. Мир начинается с меня»</i> «Я и другой, не похожий на меня»	Подвижные игры. Словесные игры. Прослушивание и обсуждение сказки «Первоклассник». Выполнение рисунков на тему сказки.	Игровая, групповая и индивидуальная
24	«Мы похожи»	Подвижные игры. Словесные игры.	Игровая, групповая и индивидуальная

Тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов
1	Знакомство. Введение в мир психологии.	1
2	Река дружбы	2
3	Паутина трудностей	2
4	Дремучий лес страха	2
5	Болото гнева	2
6	Море радости	2
7	Остров чувств	2
8	Маленькие волшебники	1
9	«Я - особенный»	1
10	«Что такое чувства»	1
11	«Делимся чувствами»	1
12	«Я такой разный. Я особенный»	1
13	<i>Тема: «Нравится не нравится каждый день»: «Что мне нравится»</i>	1
14	«Какое бывает время»	1
15	«Что мне не нравится»	1
16	«Нравится - не нравится», «Школьные трудности»	1
17	<i>Тема: «Дружба»: «Путешествие в страну Дружбы»</i>	1
18	«Такие разные друзья»	1
19	«Знакомство»	1
20	«Что мешает дружбе»	1
21	«Просим прощения»	1
22	«Помогаем сами и принимаем помощь»	1
23	<i>Тема: «Я и другой. Мир начинается с меня»: «Я и другой, не похожий на меня»</i>	1
24	«Мы похожи»	1

Занятия разработаны с использованием программы формирования психологического здоровья у младших школьников «Тропинка к своему Я» Хухлаевой О.В. (1), программы «Жизненные навыки» (под. ред. С.В. Кривцовой) (17), а также психологических игр и упражнений К.Фопеля (8,9,10).

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся: создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Список использованной литературы

1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. М., 2001.

2. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе. М., 1998.
3. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М., 1997.
4. Никольская И., Бардиер Г. Уроки психологии в начальной школе. Спб.-Рига, 1996.
5. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страхов. Спб., 1995.
6. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
7. Лютова Е., Моница Г. Шпаргалка для взрослых. Спб., 2004.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Ч. 1. М., 1998.
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Ч. 3. М., 1998.
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Ч. 4. М., 1998.
11. Луговская А., Шевнина О. Давай дружить! Как помочь ребенку преодолеть проблемы с общением. М., 2006.
12. Лопатина А., Скребцова М. Притчи для детей и взрослых. М., 2008.
13. Алесенко О. Тренинг развития коммуникативных навыков для учащихся первых классов «Приключения веселых человечков». Школьный психолог. 2002, №48, с.8.
14. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. Спб., 2001.
15. Гнездилов А.В. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина (сказки доктора Балубы). Спб., 2004
16. Балова Ж. Программа занятий по ускорению адаптационных процессов у первоклассников. Школьный психолог. 2008, №21, с.26.
17. Жизненные навыки. Уроки психологии в 1 классе. Под редакцией С.В. Кривцовой.
18. Уханова А. Развитие эмоций и навыков общения у ребенка. С-Пб., 2011.

Видеоматериалы, используемые на занятиях:

1. М/ф «Просто так»
2. М/ф Смешарики: «Азбука доброжелательности», «Мир без насилия»