

Программа развивающих занятий «Психологическая азбука» для начальной школы

Гуманистические идеи современного образования направлены на приобщение детей к высшим духовно нравственным ценностям и культуре, на развитие творческих способностей учащихся, и постоянную подпитку их познавательного интереса и повышение уровня мотивации учения и самое главное - способствовать полноценному личностному развитию. Реальное воплощение в жизнь этих целей гуманистически ориентированной школы возможно только на пути создания адекватных им условий обучения. Важнейшим условием личностного развития является переход на более высокий уровень самосознания, реализуемый на основе развертывания рефлексивных способностей.

Именно на создание в рамках системы начального обучения условий, максимально способствующих развитию самосознания и рефлексивных процессов, ориентирована программа авторов Т.А. Аржакаевой, И.В. Вачкова, А.Х. Поповой "Психологическая азбука" для начальной школы. По задачам и используемым методам данная программа представляет собой систему развивающих групповых занятий и рассчитана на 4 года обучения. В ходе занятий дети знакомятся с основными психологическими понятиями, получают возможность тренировать элементарные навыки рефлексии.

Главной целью этой программы является развитие личности ребенка, в частности его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями психологической безопасности.

Основная концептуальная идея программы состоит в построении связи между материалом психологии как науки и психологическим материалом, как содержанием внутреннего мира каждого конкретного ученика посредством метафоризации психологических представлений, что обеспечивает самопознание и личностное развитие ребенка.

Основной принцип, легший в основу обучения новому курсу, - **принцип метафоризации психологических представлений**, благодаря которому достигается единство материала психологии с психологическим материалом конкретной личности. Этот принцип подразумевает отсутствие строгой пропорциональности объемов того или другого содержания: в зависимости от разнообразных ситуаций урока, уровня развития класса и конкретных учеников, возникающих на занятиях вопросов и других условий строится логика обучения. Ученик должен проявить себя в качестве "соавтора" учителя в создании этого курса, опираясь на богатейший материал своего личного психологического опыта. Программа "Психологическая азбука" учит детей замечать

проявления психологических фактов, явлений, закономерностей вокруг себя, в повседневной жизни, в своем поведении и поведении окружающих.

Максимально должны использоваться личностные потенциалы ученика, раскрывать которые он должен самостоятельно, но при участии и помощи учителя и одноклассников.

Программа призвана решить следующие основные **задачи**:

- помочь детям быстрее и безболезненней адаптироваться к школьным условиям;
- познакомить детей с предметом психологии и базовым понятийным аппаратом психологии;
- учить методам и приемам познания себя;
- учить детей осмысленно относиться к ресурсам человеческой психики с целью их эффективного использования во всех основных видах и формах познания;
- помочь детям осознать у себя ведущие каналы восприятия информации и ориентировать их на целенаправленное развитие всей системы восприятия окружающего мира;
- познакомить детей с имеющимися в науке типологиями индивидуально-психологических особенностей человека с целью осознания ими собственных характеристик;
- познакомить детей с понятиями "чувства" и "эмоции";
- научить детей осознавать и называть собственные переживания;
- помочь детям осознать в себе задатки и способности;
- ориентировать детей на развитие творческих способностей и воображения.

Вся программа "Психологическая азбука" состоит из трех основных блоков: блок, ориентированный на личностную сферу (осознание личностных особенностей и оптимизация отношения к себе); блок, ориентированный на деятельность (осознание себя в системе учебной деятельности); блок, ориентированный на общение (осознание себя в системе отношений с другими людьми - сверстниками и взрослыми).

Композиционно каждое занятие может включать следующие типы работы: рассказ учителя, игра, психотехнические и психогимнастические упражнения, беседа, разбор иллюстраций и наглядных пособий, лепка из пластилина, изобразительная деятельность, написание сочинений, чтение специально подобранных текстов и "психологических" сказок и т.д. Вместе с тем в структуру занятия обычно входят три части: разминка, работа по теме, подведение итогов. Достаточно часто часть занятия отводится на "Время книги", когда педагог читает детям вслух и обсуждает с ними сказки из "Психологии для малышей", "Королевства Разорванных Связей" (автор - И.В.Вачков) и др.

Применяемые в программе **методы** обладают следующими особенностями. Они:

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) **оптимальные трудности**, в выполнении заданий, что связано с ориентацией на зону ближайшего развития;

д) **метафоричны**: используемые упражнения, игры, психологические техники являются, по сути дела, поведенческими метафорами – ведь они говорят об одном предмете через признаки другого.

Таким образом, ученик знакомится с психологией через осознание собственных психологических феноменов и, с другой стороны, осмысливать и понимать явления своей психической жизни он сможет благодаря уяснению объективных психологических законов.

ФГОС НОО устанавливает определенные требования к образовательным результатам, достижение которых должно быть обеспечено при освоении программы начальной школы: кроме предметных к ним были отнесены метапредметные и личностные результаты. В связи с актуальностью формирования на ступени начального образования универсальных учебных действий авторы программы «Психологическая азбука» делают акцент именно на этом. Данная программа является составной частью программы формирования УУД в образовательном учреждении и реализуется в рамках внеурочной деятельности.

Программа развивающих занятий «Психологическая азбука» рассчитана на четыре года реализации и включает себя «Психологическую азбуку для первоклассников», «Психологическую азбуку для второклассников», «Психологическую азбуку для третьеклассников», «Психологическую азбуку для четвероклассников».

Занятия по программе «Психологическая азбука» для начальной школы ведутся в формате кружка в рамках внеурочной деятельности. Учащиеся каждого класса поделены на подгруппы по 13-15 человек. Занятия с подгруппами каждого класса проводятся поочередно один раз в неделю. В связи с этим календарно-тематическое планирование на учебный год составлено на 16 часов.

**Планируемые результаты освоения программы
«Психологическая азбука для первоклассников»**

Название занятия	Ключевые задачи, решаемые на занятии	Планируемые образовательные результаты
Раздел I. Я теперь школьник		
Знакомство	познакомиться друг с другом и ввести в игровую атмосферу создать условия для самораскрытия и мотивирование на взаимопознание	-эмоционально-положительное отношение к школе; -адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; -принятие образца «хорошего ученика» как примера для подражания
Я теперь школьник	познакомить с правилами школьной жизни и занятий	
Что значит быть школьником?	помочь в осознании социальной позиции школьника	
Раздел II. Введение в мир психологии		
Королевство Внутреннего мира	создать мотивацию на познание самих себя и одноклассников, создать первоначальное представление о психической реальности	-способность к самопознанию и самооценке; -зачатки личностной рефлексии
Сказка о волшебных зеркалах	укрепить интерес к самопознанию, познакомить с основными составляющими Я-образа, развивать самоанализ и рефлексии	
Что я знаю о себе и о других?	актуализировать рефлексивную позицию, развивать потребность в самоанализе и рефлексии помочь посмотреть на себя глазами других людей	
Раздел III. Психика и познание мира		
Из чего сложен мой внутренний мир?	поддержать мотивацию на познание самих себя и одноклассников, развить первоначальное представление о психической реальности	- осознание и оценка особенностей своих ощущений, восприятия, внимания как причин успешности/неуспешности учебной деятельности; - стремление к самоизменению
Мои ощущения и восприятие мира	показать роль ощущений в познании окружающего мира, развивать осознание различных видов ощущений, содействовать осознанию уникальности собственного восприятия окружающего мира	
Мое внимание	содействовать осознанию актуального состояния своего внимания, развивать внимательность	
Моя память	сформировать представления о видах памяти, развивать память	
Раздел IV. Темперамент и характер		
Что такое темперамент. Типы темперамента	содействовать осознанию индивидуальных различий между людьми, познакомить с психологическими особенностями различных типов темперамента, мотивировать на познание особенностей своего темперамента	- осознание и ценка особенностей своего темперамента и характера как причин успешности/неуспешности общения в школе; - позитивное самоотношение; - ориентация в нравственном

Разные люди – разные характеры	способствовать осознанию уникальности и неповторимости каждого человека, обогатить запас слов, используемых для обозначения черт характера, развивать умение описывать черты характера других людей, развивать произвольность поведения	содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей
Какой у меня характер?	мотивировать на осознание черт собственного характера, актуализировать нравственные представления о положительных и отрицательных чертах характера, способствовать осознанию особенностей собственного характера на основе нравственной оценки своих поступков, поддержать позитивное самоотношение при обогащении представлений о себе	
Раздел V. Я и мои эмоции		
Что такое эмоции?	мотивировать на познание собственного эмоционального мира, способствовать осознанию собственных эмоций	- осознание и оценка собственных эмоций как регуляторов межличностного взаимодействия; - использование речевых и неречевых средств для выражения и понимания эмоций; - зачатки эмпатии как понимания чувств других людей
Какие бывают эмоции и чувства?	показать богатство и многообразие эмоциональных проявлений людей, расширить активный словарь для обозначения эмоций, мотивировать на понимание собственных и чужих эмоций, развивать способности к их «прочтению», содействовать осознанию способов выражения собственных эмоций	
Мое Королевство Внутреннего Мира	стимулировать интерес к самопознанию, содействовать осознанию содержания собственной психической реальности, развивать рефлексивность	

**Планируемые результаты освоения программы
«Психологическая азбука для второклассников»**

Название занятия	Ключевые задачи, решаемые на занятии	Планируемые образовательные результаты
Раздел I. Введение в мир психологии		
Мои летние впечатления	научить выражению своих чувств с помощью слов, невербальных и изобразительных средств, содействовать развитию умения слушать, создать мотивации на совместную работу	- мотивация на самопознание и самоизменение; - зачатки осознания своих достоинств и недостатков; - умение работать в парах.
Какой я?	помочь осознать качества характера и	

	личностных изменений, способствовать развитию навыков коллективного сотрудничества	
Психология – знакомая незнакомка	актуализировать имеющиеся психологические знания, способствовать развитию умений коллективного сотрудничества	
Раздел II. Я и мои желания		
Мои желания. Мои мотивы	познакомить с понятиями «желания» и «потребности», содействовать осознанию детьми своих желаний и развитие рефлексии; содействовать осознанию мотивов своего поведения, способствовать развитию позитивных мотивов.	- осознание актуальных желаний и мотивов поведения; - сформированная мотивация достижения результата; - зачатки рефлексивной самооценки
Какие мотивы у других?	содействовать осознанию мотивов своего поведения, учить анализировать мотивы поведения других людей	
Раздел III. Кладовая памяти		
Что такое память. Виды памяти	содействовать осознанию особенностей своей памяти, развивать мнемические способности, познакомить с видами памяти.	- осознание своих когнитивных возможностей и способность адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в учении; - стремление к совершенствованию своих способностей; - произвольное запоминание с использованием мнемотехнических приемов.
Какая у меня память?	дать возможность изучить особенности собственной памяти, ее сильных и слабых сторон, развивать мнемические способности	
Как лучше запоминать? Я умею запоминать!	мотивировать детей на развитие и тренировку своей памяти, познакомить со способами эффективного запоминания и преимуществами смыслового запоминания	
Что я знаю о памяти?	закрепить способы эффективного запоминания, обобщить сведения о памяти	
Раздел IV. Лабиринты мышления		
Как развивать свой ум. Учимся думать вместе!	знакомить с содержанием понятия «мышление», развивать умения анализировать, сравнивать, обобщать; развивать умения анализировать, сравнивать, обобщать	сформированные на уровне представления умения: - анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; - синтез как составление целого из частей; - сравнение, сериация, классификация по существенным признакам; - генерализация и выведения общности для ряда или класса единичных объектов;
Как развивать свой ум: конкурс знающих и находчивых	развивать умения анализировать, сравнивать, обобщать	
Учимся обобщать и находить закономерности	развивать логическое мышление	

Учимся думать логично	развивать логическое мышление, содействовать осознанию своих умственных возможностей, актуализировать самооценочную деятельность	- подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; - сформированное на уровне представления умение решать проблемы творческого характера;
Учимся думать творчески	развивать способность гибко и оригинально мыслить, стимулировать проявления креативности	- мотивация на дальнейшее самопознание.
Раздел V. Как стать талантливым		
Фантазируем с Фантузией	стимулировать креативные способности, развивать навыки совместной творческой деятельности	сформированное на уровне представления умение решать проблемы творческого характера
Что такое способности?		

**Планируемые результаты освоения программы
«Психологическая азбука для четвероклассников»**

Название занятия	Ключевые задачи, решаемые на занятии	Планируемые образовательные результаты
Раздел I. Приглашение в Страну Общения		
Знакомьтесь — психология!	Пробудить интерес к изучению своего внутреннего мира; показать важность развития коммуникативных навыков; содействовать принятию рефлексивной позиции	Коммуникативные УУД: осознание важности познания и улучшения навыков общения Личностные УУД: формирование ценностного отношения к общению, взаимодействию ,
Я — это интересно!	Способствовать развитию у детей навыков рефлексии; содействовать формированию умения оказывать психологическую поддержку; помочь детям осознать и раскрыть собственные достоинства, способности, достижения	
Что мы знаем об общении?	Способствовать актуализации материала из важнейших тем занятий предыдущих лет обучения по программе; содействовать развитию рефлексивной позиции в сфере общения	
Общение - дело общее	Развивать экспрессивные способности и навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества	
Раздел II. Инструменты общения		
Как хорошо уметь... слушать	Познакомить учащихся с понятием «слушать»; содействовать развитию умения слушать	Коммуникативные УУД: умения адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; формулировать собственное
Как важно уметь задавать вопросы	Познакомить с понятием активного слушания, показать его значимость и развивать умение формулировать	

	вопросы для правильного понимания собеседника	мнение и позицию; задавать партнерам вопросы, необходимые для совместного решения задачи; слушать; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что — нет; Личностные УУД: формирование эмпатии как понимания чувств других людей и сопереживание им
Поговорим без слов. Неречевое общение	Познакомить с неречевыми средствами общения Способствовать развитию умения общаться с помощью неречевых средств: жестов, мимики, взгляда, соблюдения дистанции	
А умеете ли вы спорить?	Раскрыть содержание понятий «спор» и «дискуссия»; развивать умение убеждать; показать важность использования аргументов в споре	
Коротко да ясно, оттого и прекрасно...	Развивать умение обобщать информацию и точно ее передавать; способствовать сплочению классного коллектива	
Раздел III. Осторожно, общение!		
В пещере эмоциональных взрывов	Показать роль негативных эмоций в общении; развивать способности к пониманию чужих эмоций по выражению лица, жестам, взглядам; учить детей выражать свои эмоции с помощью неречевых средств	Коммуникативные УУД: умения учитывать позиции других людей; обосновывать собственную позицию; координировать в ходе сотрудничества разные точки зрения; договариваться и приходить к общему решению, в том числе в ситуации столкновения интересов Личностные УУД: усвоение таких ценностей, как «семья», «родительская любовь»
Научно-практическое исследование конфликта	Показать значение конфликта в общении и его последствия; дать представление о различных стратегиях поведения в конфликтных ситуациях	
Выиграть — проиграть?	Познакомить с алгоритмом эффективного разрешения конфликтов; способствовать осознанию причин возникающих конфликтов и поиску способов разрешения конфликта; развивать умения учитывать мнения разных людей и работать в команде	
Раздел IV. Здравствуй, Страна Общения		
Когда приходит понимание?	Помочь осознать важность внимательного отношения к другому человеку; развивать способность к пониманию внутреннего мира другого человека	Коммуникативные УУД: формирование качеств, необходимых для эффективного взаимодействия и сотрудничества Личностные УУД: формирование положительной адекватной самооценки; формирование и развитие эмпатии как понимания чувств других людей и сопереживание им; умения видеть свои достоинства
Сказка о понимании	Помочь актуализировать психологическое содержание сказок из книги «Королевство Разорванных Связей»; развивать способность к самопознанию через идентификацию со сказочными персонажами; навыки взаимодействия в команде	
Встреча с Мастером Общения	Содействовать осознанию полученного на занятиях опыта как актуального ресурса для решения	

	новых коммуникативных задач; обеспечить «укоренение» правил комфортного общения в классе	и недостатки; мотивация на дальнейшее самопознание и саморазвитие
Рюкзачок общительного пятиклассника	Стимулировать интерес к самопознанию и психологии; обобщить полученный на занятиях в течение четырех лет опыт	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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