Программа «Психология общения» соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, планируемым результатам, составлена на основе программы Хухлаевой О. В. «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе » .

 Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма. Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму. Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов.

 Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

 -осознание себя с позиции школьника

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях

- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния

- способность справляться со страхами, обидами, гневом

- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам

- умение справляться с негативными эмоциями

- стремление к изучению своих возможностей и способностей

- успешная адаптация в социуме.

 **Цель** курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной школьной жизни.

 **Задачи:**

1.Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей, пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

3.Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.

4.Развивать социальные и коммуникативные умения , необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

5.Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6.Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

7.Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

**Место в учебном плане:**

**Объём курса в 4 классе 34 ч. из расчета 1 ч. в неделю.**

 **Общая характеристика предмета:**

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента: **аксиологический** (связанный с сознанием)**, инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.**

**Аксиологический** компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

 **Инструментальный** компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

 **Потребностно- мотивационный** компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

 **Задачи развития** являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

 1.Введение в тему.

 2.Развёртывание темы.

 3.Индивидуализация темы.

 4.Завершение темы

  **Формы организации :**

 Используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

 **Формы контроля:** входная, промежуточная, итоговая диагностика.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса:**

**Личностные результаты:**

* Развивать творческие способности детей;
* Создать условия для развития фантазии, утвердить ее ценность в глазах детей и взрослых;
* Формировать и поддерживать реальный образ учителя, родителей.

**Метапредметные результаты**

*Регулятивные УУД:*

* осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
* извлекать необходимую информацию из текста
* определять и формулировать цель в совместной работе
* учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
* осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
* реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми
* планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого
* соотносить результат с целью и оценивать его.

*Познавательные УУД:*

* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
* наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
* обогатить представление о собственных возможностях и способностях
* учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения
* оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
* учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта
* находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию
* адекватно воспринимать оценку учителя

*КоммуникативныеУУД:*

* ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
* учиться контролировать свою речь и поступки
* учиться толерантному отношению к другому мнению
* учиться самостоятельно решать проблемы в общении
* осознавать необходимость признания и уважения прав других людей
* формулировать своё собственное мнение и позицию
* учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионые игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы . Основной формой работы является психологический тренинг.

**Содержание программы**

 **Раздел 1.Умение владеть собой (8часов)**

 Я – третьеклассник. Как я изменился за лето?

 Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми.

Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным.

Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?

**Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений ( 8 часов)**

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают?

Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»?

Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают?

Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях

**Раздел 3. Культура общения (8 часов)**

Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые вырабатывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не попасть в неловкую ситуацию. Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно.

Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор.

Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении.

Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки.

Как правильно познакомиться?

Как правильно держать себя, чтобы понравиться?

**Раздел 4. Что такое сотрудничество? (10часов)**

Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений:

-из умения понять другого;

- из умения договориться;

- из умения уступить, если это нужно для дела;

--из умения правильно распределить роли в ходе работы.

Что значит понимать другого и как можно этому научиться?

 Как научиться договариваться с людьми?

Что такое коллективная работа?

**Календарно- тематическое планирование**

**4 класс «Психология общения»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **№ темы п/п** | **Тема/ раздел курса** | **Кол-во часов** | **Возможные виды деятельности (практические работы, экскурсии, проекты и т.п.)** |
|
|  | **Я-фантазер.**  | **8ч** |  |
| 1 |  Я-фантазер. | 1 | Рисунок «Идеальная школа» |
| 2 | Я умею фантазировать. | 1 | Просмотр мультфильма «Фантазеры»  |
| 3 | Мои сны. | 1 | Рисунок «Рисунок сна» |
| 4 | Я умею сочинять. | 1 | Рисунок к стих.Остера «Вредные советы» |
| 5-6 | Я-ученик . | 2 | Подготовка поздравительных открыток «С днем учителя»  |
| 7 | Мои мечты. | 1 | Сочинение «Мои мечты» |
| 8 | Фантазии и ложь. | 1 |  |
| 9 | Ложь большая и маленькая. | 1 | Занятие мини-диспут |
|  |  **Я и моя школа.** | **5ч** |  |
| 10 | Я и моя школа. | 1 |  |
| 11 | Что такое лень? | 1 | Игра-драматизации |
| 12-13 | Я и мой учитель. | 2 | Сказка «О мальчике Вале» |
| 14 | Как справляться с «Немогучками» | 1 |  |
|  | **Я и мои родители.** | **3ч** |  |
| 15 | Я и мои родители. | 1 | Презентация «Моя семья» |
| 16 | Я умею просить прощения. | 1 |  |
| 17 | Почему родители наказывают детей? | 1 |  |
|  | Я и мои друзья. | 4ч |  |
| 18 | Настоящий друг. | 1 |  |
| 19 | Умею ли я дружить?. | 1 |  |
| 20 | Трудности в отношениях с друзьями. | 1 | Тренинг «Изобрази ситуацию». |
| 21 | Ссора и драка. | 1 |  |
|  | **Что такое сотрудничество?** | **14 ч** |  |
| 22 | Что такое сотрудничество. | 1 |  |
| 23-24 | Я умею понимать другого. | 2 | Этюды: «Кто лишний?», «Что значит понимать другого?» |
| 25 | Я умею договариваться с людьми. | 1 |  |
| 26 | Мы умеем действовать сообща. | 1 | Рисунок «Мой класс» |
| 27 | Что такое коллективная работа? | 1 |  |
| 28-30 | Коллективная работа «Мы» | 3 | Коллективный плакат «Мы. Наши таланты. Наши достижения. Мои трудности. Наши мечты» |
| 31 | Мы умеем действовать сообща. | 1 |  |
| 32-33 | Коллективная работа «Подготовим вместе праздник»  | 2 | Выбор концертных номеров, репетиция, подготовка оформления классной комнаты. |
| 34 | Праздник «Наш удивительный класс» | 1 | Занятие –праздник |