**Рабочая программа**

Содержание программы нацелено на формирование у детей умений познавать самих себя, раскрывать в себе свою субъективную реальность.

**Структура программы:**

Программа состоит из трёх основных разделов:

1. Раздел, ориентированный на личностную сферу (осознание личностных особенностей и оптимизация отношения к себе).
2. Раздел, ориентированный на деятельность (осознание себя в системе учебной деятельности).
3. Раздел, ориентированный на общение (осознание себя в системе отношений с другими людьми – сверстниками и взрослыми).

**Раздел 1 (11 часов).**

**Я теперь школьник (вхождение в новую роль).**

Материал этого раздела отбирается с целью помочь детям быстрее вой­ти в непривычный пока для них мир школьной жизни, облегчить процессы адаптации к новым условиям, освоить новую социальную позицию школьни­ка, которая, предоставляя им новые права, накладывает вполне определен­ные обязанности.

Многие дети испытывают серьезные психологические трудности при вхож­дении в новый коллектив сверстников; особенно это характерно для детей, не посещавших детский сад. Используя игровые психологические методики и психотехнические упражнения, учитель создает в классе атмосферу доб­рожелательности и конструктивного взаимодействия, позволяющую детям ос­лабить внутреннее напряжение, познакомиться друг с другом, подружиться. В процессе обучения ребенок овладевает умениями общения и взаимодей­ствия на фоне и в процессе учебной деятельности, знакомится с правилами поведения в школе, осознает необходимость следовать определенным нор­мам взаимоотношений со сверстниками и учителями. Дети начинают пони­мать важность для эффективной работы умений сдерживать свои импульсив­ные желания, агрессивность или излишнюю активность.

В то же время учитель объясняет детям, как можно "выплеснуть" избыток энергии без вреда для окружающих и как научиться полноценно отдыхать и восстанавливать силы после учебной деятельности - достаточно сложного и тяжелого умственного труда.

**Раздел 2 (19 часов).**

**Мои «учебные помощники».**

Как правило, большинство детей в первом классе достаточно сильно мо­тивированы на учение. К сожалению, зачастую эта мотивация быстро угаса­ет. Одной из задач программы "Психологическая азбука", реализуемых в этом разделе, является создание условий для развития познавательных интере­сов. Основой такой работы становится знакомство учащихся с тем, как мы познаем окружающий мир, с помощью каких органов чувств мы воспринима­ем действительность, что такое познавательные психические процессы.

Разумеется, одно лишь знание о значении и психических функциях ощуще­ний и восприятий, безусловно, являясь мотивирующим фактором, не может оказать определяющее, всеобъемлющее влияние на направленность детских интересов, достаточное для сохранения устойчивых мотивов учения. Лишь через деятельность, через целенаправленное развитие осмысленного отноше­ния к ресурсам человеческой психики, через формирование умений пользовать­ся этими ресурсами во всех формах и видах познания окружающего мира бу­дет развиваться мотивационная сфера личности младшего школьника.

Кроме того, на этом этапе работа учителя должна быть направлена на то, чтобы помочь детям осознать у себя ведущие каналы восприятия информа­ции и ориентировать их на осознанное развитие всей системы восприятия в целях более эффективного познания действительности вокруг нас и лучшего усвоения учебного материала. Этому служат специальные игры и упражне­ния, через участие в которых ребенок сможет усвоить умения для самостоя­тельного применения.

Поскольку одной из важнейших задач начального периода обучения яв­ляется формирование произвольности действий ребенка, в этом разделе зна­чительную часть занимают работа по развитию произвольного внимания и тре­нировка свойств внимания.

**Раздел 3 (42 часа).**

**Я и все-все-все.**

Гармоничное развитие эмоциональной сферы ребенка является залогом полноценного общего психического развития. Богатые эмоциональные пере­живания окрашивают жизнь ребенка в яркие цвета, наполняют полифоничес­ким звучанием даже самые рядовые и обычные события его жизни. Вместе с тем излишняя эмоциональная чувствительность может привести к быстрой утомляемости ребенка, нервозности.

Если ребенок научится распознавать собственные и чужие эмоции, осоз­навать их значение и смысл, это будет очень серьезным шагом на пути к овладению им своими переживаниями, к выработке навыков произвольнос­ти действий и психической саморегуляции.

Наряду с развитием умений разбираться в тонких оттенках чувств и рас­познавать эмоции очень важно развивать у малыша сдержанность, устойчи­вость к стрессовым ситуациям, умение справляться с негативными эмоция­ми. Этому очень способствуют специальные этюды, в которых ребенок дол­жен сыграть некую роль, "примеривая на себя" те или иные эмоции и обуча­ясь управлять ими. Большой упор делается на знакомстве с основополагаю­щими сферами личности - эмоционально-волевой и мотивационно-потребностной. Дети впервые делают попытки разобраться в ведущих мотивах сво­его поведения, в механизмах возникновения потребностей и эмоций.

В работе с детьми учитель должен заняться тренировкой нужных форм поведения при разыгрывании эмоционально острых ситуаций, прора­боткой специальных техник изменения собственных состояний, обучением способам "высвобождения" негативных эмоций без вреда для окружающих (через рисование своих чувств, через физические действия, через дыхатель­ные упражнения). Вместе с тем учителю нужно напоминать себе о том, что стремление только к единственному - "мирному" - способу выражения эмо­ций при полном исключении всех других способов не всегда является оправ­данным. В жизни встречаются ситуации, когда вполне уместной, а иногда и необходимой оказывается эмоциональная агрессия. Может случиться и так, что в какой-то момент более правильным путем будет "подавление" и сдер­живание эмоций. Рецептурный, однозначный метод работы с эмоциональной сферой ребенка для учителя противопоказан. Ведь наше поведение должно быть гибким, соответствующим обстоятельствам, предугадать все нюансы которых просто невозможно.

**Методические и материально-технические условия реализации программы:**

Оборудование, используемое при реализации программы, получено по федеральному проекту «Успех каждого ребенка», в рамках национального проекта «Образование».

Занятия проходят в учебном классе. Кабинет должен быть оборудован стульями, доской для возможности крепить продукты труда.

* Мульстанок
* Ноутбуки -12 шт

• принадлежности для рисования: цветные и простые карандаши, фломастеры, маркеры, ластик, бумага формата А4, А2, А1;

• кнопки или магниты для крепления продуктов на доске,

• мячик;

• альбом для занятий, ручки для каждого участника;

• заготовленные задания.

Методические материалы:

* описание игр, психотехнических упражнений,
* тексты «психологических сказок»
* рисунки животных.

**Основные виды учебной деятельности:**

Чтение и обсуждение тематических сказок, составление и преобразование устных текстов, работа с картинками, классификация, логическое достраивание связей между предметами, сравнение, поиск отличий, определение и восстановление последовательности событий, отгадывание и сочинение загадок, составление рассказов и сказок, поиск ошибок, игры на развитие внимания и памяти, графические диктанты, отражение изображения в разных направлениях, копирование рисунка по точкам, игры-конструкторы, комбинаторные упражнения и т.д.