Частное Учреждение Дополнительного Образования

«Нейрошкола»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧУДО «Нейрошкола»

_____А.М. Ляпина

«31» марта 2025 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Психологическая гостиная»

Возраст обучающихся: от 9 до 10 лет
Срок реализации: 1 год

г. Нижний Новгород
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка…….. 3

2. Содержание программы (объем, содержание, планируемые результаты освоения образовательной программы)…….. 4

3. Календарный учебный график…… 5

4. Тематическое планирование…… 5

5. Материально-техническое оснащение программы…… 6

6. Список литературы…… 6

Пояснительная записка

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями Министерства образования к обязательной документации педагога-психолога.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Содержание данной программы предлагает именно такую систему, при которой требуется внимательное прочтение задания, точное принятие учебной задачи, планирование действий при решении задач, коллективная работа, умение искать компромисс.

Каждое занятие нацелено на развитие повышение уровня сплоченности коллектива, повышение мотивации к обучению и выполнению учебных задач, развитие навыков самоконтроля и планирования собственной деятельности, повышение уровня осознанности, развитие и коррекцию эмоционально-волевых процессов.

Программа данного курса представляет систему психолого-развивающих занятий для учеников 3 класса.

Данная программа состоит из серии специально организованных психолого-развивающих занятий, составленных с учётом уровня развития ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей.

Цель программы: сплочение коллектива школьников; обучение навыкам здорового взаимодействия друг с другом и в целом сверстниками; повышение уровня учебной мотивации; разгрузка нервной системы; обучение навыкам саморегуляции, способам совладания со стрессом и страхами; развитие самостоятельности и осознанности.

Задачи программы:

1. Формирование позитивного отношения к учебной деятельности
2. Снятие эмоционального и психологического напряжение
3. Развитие понимания собственных чувств и эмоций
4. Обучение навыкам здорового взаимодействия со сверстниками, преподавателями и в целом окружающими людьми
5. Развитие навыков контроля собственной деятельности, целеполагания и самостоятельности

Объем программы рассчитан на 34 часа, один час в неделю. Продолжительность одного занятия – 60 минут.

Материальное обеспечение: белая и цветная бумага, ватманы, цветные карандаши, фломастеры, пальчиковые краски, ноутбук, наглядные пособия.

Ожидаемые результаты: положительная динамика в повышении уровня учебной мотивации, менее конфликтные взаимоотношения друг с другом,

развитие уважения к старшим и сверстникам, самостоятельное использование детьми способов саморегуляции, повышение уровня самостоятельности.

Содержание программы

В основе построения курса лежит принцип разнообразия творческо-поисковых задач.

После прохождения данного курса ребенок имеет возможность формирования:

Личностные – формирование следующих умений:

- Проявлять самостоятельность в учебной деятельности, критически относиться к поступкам своим и окружающих
- Чувствовать уверенность в своих силах в учебной деятельности, уметь адаптироваться к новым ситуациям в учебной деятельности
- Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми даже не имея совместной деятельности, имея целью достигнуть какой-либо личной цели
- Обсуждать проблемы, избегать конфликтов, с интересом обсуждает интересующие его вопросы, расспрашивает взрослых о том, что ему интересно
- Доброжелательно реагировать на замечания, способность исправиться в ответ на предложение взрослого
- Правильно выстраивать межличностное взаимодействие со сверстниками даже в новой среде, находить компромисс, идти на уступки
- Думать о чувствах и эмоциях других людей, анализируя последствия собственного поведения
- Самостоятельно справляться со стрессовыми ситуациями или просить помощи у взрослых, в случае необходимости

Метапредметными результатами изучения данного курса является положительная динамика формирование следующих УУД:

Регулятивные УУД:

- Способность самостоятельно поставить задачу в творческой деятельности, связанной с учебной
- Способность самостоятельно выстроить внутренний план действий в некоторых видах учебной деятельности
- Планировать свои действия совместно с учителем, анализировать проблемы и результат

Коммуникативные УУД:

- Планировать учебное сотрудничество совместно с учителем, принимать участие в контроле чужой деятельности, осуществлять рефлексию.

- Уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми в поисках интересующей информации.
- Чувствовать приближение конфликта, способность его избежать или быстро нивелировать.

Календарный учебный график

Начало занятий с 11 сентября 2024 г.

Окончание 31 мая 2025 г.

Продолжительность учебного года 34 недели

Количество часов в год 34 часа

Программа рассчитана на один год обучения детей от 9 до 10 лет. Предусматривает расширение и усложнение программных задач в соответствии с возрастными особенностями и возможностями ребенка.

Количество непосредственно образовательной деятельности по возрастным группам:

Возрастная группа	Возраст детей	Продолжительность занятия(мин)	Периодичность в неделю	Кол-во часов в год
Общая группа	9-10 л	60	2	34

Тематическое планирование занятий курса

№	Развиваемые способности	Кол-во часов
1	Диагностика межличностных отношений, уровня учебной мотивации, сформированности эмоционально-волевой сферы, навыков самоконтроля и саморегуляции.	2
2	Повышение уровня сплоченности коллектива: игры на совместное принятие решение, коллективное рисование, медитации, квесты.	8
3	Повышение уровня учебной мотивации: мульттерапия, квесты, арт-методы, коллективное обсуждение, сказкотерапия	8
4	Развитие навыков самостоятельности: выполнение индивидуальных заданий, оценивание результатов и процесса собственной деятельности, выполнение домашних заданий	3
5	Эмоциональная и психологическая разгрузка: медитации, сказкотерапия, упражнения на	2

	напряжение-расслабление	
6	Развитие эмоционально-волевой сферы: проективные методики, арт-терапия, разговоры о чувствах и эмоциях, сказкотерапия	3
7	Развитие навыков целеполагания и самоконтроля: нейродинамические упражнения, упражнение на создание и достижение индивидуальных и коллективных целей, самостоятельная оценка собственной деятельности и коллег	3
8	Обучение навыкам совладания со стрессом: дыхательные техники, арт-методы по высвобождению эмоций, экологичное взаимодействие со сверстниками в конфликтных и стрессовых ситуаций	3
9	Диагностика межличностных отношений, уровня учебной мотивации, сформированности эмоционально-волевой сферы, навыков самоконтроля и саморегуляции	2

Общее количество часов: 34

Материально-техническое обеспечение программы

Сведения о помещении, в котором проводятся занятия:

Занятия должны проводиться в классе, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Класс должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Оборудование: стол и стул на каждого ученика, доска, стенд для вывешивания плакатов, цветные карандаши (или фломастеры), краски, листы, листы плотной бумаги в достаточном количестве (формата А-4 и А-3).

Материалы: наглядные и домонстрационные пособия, видеозаписи роликов

Электронно – программное обеспечение: Компьютер

Специальные требования к одежде учащихся: нет

Технические средства: Компьютерные информационные технологии

Кадровое обеспечение

Педагог, осуществляющий образовательную деятельность по программе,

должен иметь высшее педагогическое образование и знания в области психологии.

Формы аттестации

Формы промежуточной аттестации по программе: – подготовка сообщений, докладов и выступление с ними на занятиях, – подготовка проектных работ и участие в конкурсах разных уровней; – тесты, анкетирование; – творческие работы; –собеседования; –викторины, игра.

Формой итоговой аттестации могут быть: итоговая диагностика, выставка, творческая работа.

Оценочные материалы –индивидуальные задания; –задания для групповой работы; – проекты; – тесты.

Список литературы

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 188 .
5. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
6. Журнал «Школьный психолог». №40, 2000 г.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
9. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
10. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области “Технология”. Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
11. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
12. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
13. Познавательные процессы и способности в обучении //под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
14. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.

15. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в

подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.

16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.

17. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.

18. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр “Эйдос”, 1991.

19. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый

возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.

20. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.

21. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х

частях. М.: Генезис, 2000.

22. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-6 классы). – 4-е изд.

М.: Генезис, 2012

23. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.