

УПРАВЛЕНИЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «СЫКТЫВКАР»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Прогимназия № 81» г. Сыктывкара
(МАОУ «Прогимназия № 81»)

РАССМОТРЕНО:

МО специалистов НОО
МАОУ "Прогимназия № 81",
протокол № 1 от 31.08.2023

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МАОУ "Прогимназия № 81"
протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ "Прогимназия № 81"
_____ Е.И. Габова
приказ № 186 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Познай себя»

наименование

начальное общее образование

уровень образования

1 год

срок реализации программы

Возраст обучающихся: 7 – 8 лет

Составитель: *Игнатова Роза Геннадьевна*

Сыктывкар, 2022

Содержание

№		Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание курса	5
3.	Планируемые результаты освоения программы	6
4.	Календарно – тематическое планирование	9
5.	Описание учебно-методического и материально – технического обеспечения курса по внеурочной деятельности	17
6.	Список литературы	18
7.	Приложения	19

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Познай себя» для учащихся 1 классов разработана в соответствии с требованиями нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
3. Закон «Об образовании в Республике Коми» от 06.10.2006;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).
5. Основная образовательная программа МАОУ «Прогимназия №81».
6. План внеурочной деятельности МАОУ «Прогимназия №81».
7. Положение о рабочей программе курса внеурочной деятельности.

Программа курса внеурочной деятельности «Познай себя» составлена на основе «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Курс занятий психологического развития для 1 классов начальной школы, реализующий данную программу, является частью непрерывного курса уроков психологического развития для дошкольников, начальной школы и средней школы и, таким образом, обеспечивается преемственность между ступенями дошкольного, начального и общего образования.

Общая характеристика курса

Основной **целью** курса уроков психологического развития для 1 классов в соответствии с требованиями ФГОС НОО являются: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни на различных ступенях.

Соответственно, **задачами** курса являются:

1. Мотивировать учащихся к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Обучать учащихся 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 учащихся нежелательные черты характера и поведения.

Содержание курса уроков психологического развития строится на основе:

теоретической модели 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.

Программа представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арттерапии, групповые дискуссии.

Описание места предмета в учебном плане

Курс разработан в соответствии с годовым планом прогимназии с целью создания условий для повышения качества начального общего образования, обеспечения их преемственности уровней образования в условиях реализации ФГОС НОО и ДО и с целью создания здоровьесберегающего подхода к организации учебно-воспитательного процесса.

На изучение курса уроков психологического развития в 1 классах начальной школы отводится по 1 часу в неделю с делением на подгруппы в течение всего учебного года, всего 33 часа в 1 классе.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Одним из результатов освоения курса «Тропинка к своему Я» является осмысление и интериоризация (присвоение) учащимися системы ценностей.

- Ценность добра – осознание себя как части мира.
- Осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).

- Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
- Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.
- Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.
- Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремлённости, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду.
- Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства.
- Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

II. Содержание курса уроков психологического развития

1 класс

Мои чувства(15ч).

Знакомство. Введение в мир психологии. Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.

Радость. Что такое мимика? Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника.

Радость. Как ее доставить другому человеку? Жесты. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты –наши первые помощники в общении.

Страх. Страх, его относительность. Как справиться со страхом?

Гнев. С какими чувствами он дружит? Может ли гнев принести пользу?

Агрессия. Как с ней справиться?

Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

Трудности первоклассника (7ч).

Трудности первоклассника в школе, дома, на улице. Школьные трудности. Домашние трудности.

Какие я знаю способы борьбы с трудностями: обратиться за помощью, вспомнить свой прошлый опыт, договориться, изменить своё отношение к проблеме, понять, что трудности встречаются в жизни всех первоклассников. Главное- помнить, что я живу среди людей, и каждый мой поступок и желание отражается на людях, где бы я ни находился: в школе, дома, на улице.

Чем люди отличаются друг от друга? (5ч).

Качества людей. Люди отличаются друг от друга своими качествами. В каждом человеке есть «светлые» и «темные» качества.

Какой Я - Какой Ты (6ч).

Какой Я? Какой ты? Люди отличаются друг от друга своими качествами. У каждого человека есть много разных положительных качеств.

Как научиться находить положительные качества у себя?

Как правильно оценить себя?

Как распознать положительные качества у других людей?

Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания. А это важно при общении с окружающими.

Какие качества нужны для дружбы?

III. Планируемые результаты освоения программы

Содержание курса занятий психологического развития обеспечивает реализацию следующих личностных и метапредметных результатов:

1 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Гражданско-патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственное воспитание:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудовое воспитание:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, интерес к различным профессиям.

Экологическое воспитания:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ освоения программы курса внеурочной деятельности

Универсальные учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

2) совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;

Универсальные учебные регулятивные действия:

1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

**IV. Тематическое планирование
1 класс (33 часа)**

№	Наименование разделов, блоков, тем	Основные виды внеурочной деятельности	Ко л-во часов	Коррек ти ровка
1	Раздел 1. «Мои чувства» (15ч)			
1.1.	Знакомство. Введение в мир психологии.	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе. Диагностика.	2	
1.2.	Радость. Что такое мимика?	<u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался», «Раз, два, три, за мною повтори». Упражнения «Закончи предложение», «Зоопарк», «Рисунок радости».	1	
1.3.	Радость. Как её доставить другому человеку.	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Угадай, где я иду», «Превратись в животное». Кричалка «Я очень хороший» Упражнения беседа «Как доставить радость другому человеку», «Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова»	1	
1.4.	Жесты	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u>	1	

		<p><u>Проблемно-ценностное общение.</u></p> <p>Разминка «Угадай, где я иду». Упражнения «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение», «Объясни задание». Работа со сказкой «Когда молочные зубы сменились постоянными»</p>		
1.5.	Радость можно передать прикосновением.	<p><u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u></p> <p>Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота», «мысленная картинка», «Врунишка». Кричалка «Ура успешной фотоохоте». Упражнения «Радость можно передать прикосновением», «Радость можно подарить взглядом», «Котенок». Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу», «Нужная вещь»</p>	1	
1.6.	Обида	<p><u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u></p> <p>Разминка «Массаж чувствами», «Пусть всегда будет», «Весеннее настроение». Упражнения «закончи предложение», «Какая у меня обида», «Напрасная обида». Работа со сказкой «Обида»</p>	1	
1.7.	Страх	<p><u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u></p> <p>Разминка «Дотронься до...». Упражнения</p>	1	

		«Мысленная картинка», «Покажи страшилку». Работа со сказкой «Девочка с мишкой», «Гемноландия»		
1.8.	Страх. Его относительность	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «неопределенные фигуры». Упражнения «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение». Работа со сказкой «Мы просто очень боялись за вас»	1	
1.9.	Как справиться со страхом?	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Страшные персонажи телеэкрана», «Придумай веселый конец». Упражнения «Картинная галерея». Работа со сказкой «Маленькая луна»		
1.10	Гнев. С какими чувствами он дружит?	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Художники», «Попугай», «Покажи дневник маме». Работа со сказкой «О мальчике Сереже, который всего боялся, и потому дрался», «Как ромашки с васильками поссорились»	2	
1.11	Может ли гнев принести пользу?	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Черная рука – белая рука», «Разозлились - одумались», «Поссорились	1	

		- помирились». Упражнения «Закончи предложение». Работа со сказкой «О путнике и его беде»		
1.12	Разные чувства.	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное</u> <u>общение.</u> Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме», «Шурум-бурум», «Море волнуется», «Волны». Упражнения «Закончи предложение», «Ожившее чувство», «Рисунок чувств».	1	
1.13.	Диагностическое обследование понимания эмоциональных состояний людей.	Игра-конкурс Обобщение основных знаний и навыков.	1	
2	Раздел 2. Трудности первоклассника (7)			
2.1.	Трудности первоклассника в школе, дома, на улице.	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное</u> <u>общение.</u> Разминка «Загадай игрушку», «Хрюкните те, кто...», «Крылатые качели». Упражнения «Копилка трудностей», «Театр», рисунок «Трудные ситуации первоклассника».	2	
2.2.	Школьные трудности	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное</u> <u>общение.</u> Разминка «Изобрази предмет», «Бой быков», «Кенгуриная школа», «Дважды два – четыре». Упражнения «Помоги Сереже». Работа со сказкой «В одном лесу...»	1	
2.3.	Школьные трудности	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u>	1	

		<u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Изобрази предмет», «Бой быков», «Взвизгните те, кто...», «Изобрази ситуацию». Упражнение «Помоги Сереже». Работа со сказкой «Про львенка Пашу».		
2.4.	Домашние трудности	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Изобрази предмет», «Разные ладошки», «Если я улитка...». Упражнение «Изобрази ситуацию». Работа со сказкой «О муравьишке»	1	
2.5.	Домашние трудности	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Разные ладошки», «Если я отличник». Упражнение «Изобрази ситуацию». Работа со сказкой «Верить и стараться»	1	
2.6.	Диагностика актуальных для детей первого класса трудностей(рисунок).	Диагностическое обследование №2	1	
3	Раздел 3. Чем люди отличаются друг от друга (5)			
3.1.	Качества людей	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка». Упражнения «Ладочка»,	1	

		«Мы похожи – мы отличаемся». Работа со сказкой «Туча»		
3.2.	Люди отличаются друг от друга своими качествами	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Джунгли», «Кто тебя позвал». Упражнения «Звездочка». Работа со сказкой «Цветок по имени незабудка	2	
3.3.	В каждом человеке есть «светлые» и «тёмные» качества	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Птичий двор», «Чьи ладошки». Упражнения «Темные и светлые мешочки», «Светофорики». Работа со сказкой «Перчатки	1	
3.4	Диагностическое обследование.	Диагностическое обследование №3.	1	
4.	Раздел 4. Какой Я – какой Ты? (6)			
4.1.	Какой Я?	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Неоконченные предложения», «Холодно-горячо». Упражнение «Цыганка». Работа со сказкой - «Сказка про	2	

		дружбу».		
4.1.	Какой ты?	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное</u> <u>общение.</u> Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая разгадка», «Найди игрушку». Упражнения «Цыганка», «Заяц –Хваста».	2	
4.3.	Какой ты? Диагностика самооценки.	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное</u> <u>общение.</u> Разминка «Неоконченные предложения», «Топните те, кто...», «Какого цвета твои глаза?», «Я загадал одного мальчика...». Упражнение «Интервью»	1	
4.4.	Итоговое занятие.	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное</u> <u>общение.</u> Коллективная работа.	1	

**V. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения
курса по внеурочной деятельности**

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Книгопечатная продукция	
<p>Методическое пособие для учителя Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. М.: Генезис, 2001. – 280 с.</p>	
Технические средства обучения	
<p>1. Классная доска (магнитная) с набором приспособлений для крепления таблиц. 2. Персональный компьютер. 3. Телевизор. 4. Принтер. 5. Ксерокс. 6. Цифровая фотокамера.</p>	<p>Информационный кабинет. Методический кабинет.</p>
Учебно-практическое оборудование	
<p>1. Методики изучения различных видов УУД 2. Набор открыток сюжетного содержания. 3. Набор фотографий видов природы, портретов людей. 4. Психологические тесты. 5. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека. 6. Настольно-печатные игры; 7. Развивающие игры; Мяч; 8. Цветные карандаши, краски, восковые мелки; 9. Бумага А4.</p>	

V. Список литературы.

1. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";
2. www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов;
3. <http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;
4. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
5. Вачков И.В. Психология для малышей. М.: Педагогика – Пресс, 1996.
6. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
7. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
9. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области “Технология”. Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
10. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
11. Познавательные процессы и способности в обучении // под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
12. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
13. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
14. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
15. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
16. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр “Эйдос”, 1991.
17. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
18. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
19. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
20. Через самовыражение к самопознанию // составитель Сафонова Л.В. Первоуральск, 1997.
21. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
22. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.

Методика изучения понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке

Г. А. Урунтаева, Ю. А. Афонькина.

Опираясь на поставленные цели, целесообразно изучить то, насколько дети понимают и осознают эмоциональное состояние других людей и свое собственное, и каким образом они выражают свои эмоции.

Для этого использовались картинки из журналов, фотографии с изображением детей и взрослых, на которых ярко выражены эмоциональные состояния, а также сюжетные картинки и графическое изображение эмоций. С их помощью мы демонстрировали основные эмоции: радость, грусть, удивление, страх, гнев. Исследование проводилось индивидуально с детьми 3-7 лет, в два этапа. Сначала ребенку предлагалось рассмотреть сюжетные картинки и фотографии с изображением детей и взрослых, затем задавались вопросы:

1. Кто изображен на картинке?
2. Что он делает?
3. Как он себя чувствует?
4. Как ты догадался об этом?
5. Опиши картинку.
6. Как ты думаешь, почему детям больше нравятся книги с картинками?
7. Что произойдет с человеком, если он увидит на березе яблоки?
8. Что ты чувствуешь, когда ешь любимую конфету?
9. Как ты думаешь, почему покраснела девочка, когда ей сделали замечание?

10. Что почувствует мальчик, если ему подарят красивую машинку?
11. Что почувствует ребенок, если потеряет любимую игрушку?

При обработке результатов подсчитывается число верных ответов по данной серии картинок и выявляется, доступно ли детям понимание эмоционального состояния взрослых и сверстников; на какие признаки они опираются, кого лучше понимают — взрослого или сверстника — и отмечается зависимость этих показателей от возраста детей.

Второй этап: детям предлагаются карточки с графическим изображением на стилизованном лице базовых эмоций: радости, грусти, страха, гнева, удивления. Предъявляют их по одной с вопросом: «Какое это лицо?». Ответы детей записываются в таблицу.

Ф.И.О. ребенка	Радость	Грусть	Страх	Гнев	Удивление

На этом этапе выявляется восприятие детьми графических изображений эмоциональных состояний и сравниваются графические изображения по сложности восприятия их детьми.

Для изучения осознания детьми своих собственных эмоций с ними проводится беседа по следующим вопросам:

1. Что ты любишь?
2. Что ты не любишь?
3. Когда тебе весело?
4. Что ты делаешь, когда тебе весело?
5. Когда тебе грустно?
6. Что ты делаешь, когда тебе грустно?
7. Когда тебе страшно?
8. Что ты делаешь, когда тебе страшно?
9. Когда ты злишься?
10. Что ты делаешь, когда злишься?
11. Когда ты удивляешься?

В беседе необходимо побуждать ребенка отвечать как можно более полно и развернуто. Объяснения детей анализируются по схеме, с определением того, что они понимают под тем или иным эмоциональным переживанием, и насколько полно их осознают.

Приведем ситуации, объекты и действия, которые вызывают переживания детей:

- природные явления («Люблю, когда тепло на улице, светит солнышко», «Люблю, когда наступает лето»);
- предметы, удовлетворяющие бытовые потребности («Люблю вкусные конфеты», «Люблю пирожные», «Не люблю геркулесовую кашу», «Не люблю пить лекарства», «Люблю, когда много игрушек», «Люблю красивые платья»);
- взаимоотношения со взрослыми и сверстниками («Люблю, когда рядом мама», «Люблю играть с мальчиками, мне с ними весело»);
- нарушение или соблюдение правил поведения и моральных норм («Не люблю, когда обзываются, дразнятся», «Не люблю, когда дерутся»);
- ситуации из литературы, кинофильмов, книг («Боюсь оставаться одна дома», «Боюсь привидений», «Я люблю ужастики»);
- деятельность или действия, совершаемые самим ребенком («Люблю играть», «Люблю рисовать»);
- недифференцированные представления об эмоции («Я люблю, когда люблю», «Я веселый, когда веселый»).

Опишем действия, которые ребенок связывает с определенной эмоцией:

- адекватность действий переживанию («Когда мне грустно, то я плачу», «Когда мне весело, я пою песни или смеюсь»);
- несоответствие указанных действий эмоциям, называние одних и тех же эмоций как соответствующих разным переживаниям («Когда мне весело, я играю. Когда мне грустно, я играю»);
- неумение установить взаимосвязь между действием и эмоцией.

Показатель степени осознанности переживания характеризуется развернутостью ответов:

- ответ краткий («Я люблю играть»);
- « ответ краткий, но становится более развернутым при дополнительных вопросах взрослого;
- ответ развернутый и подробный.

При подведении итогов исследования подсчитываются предметы, ситуации, действия, которые чаще пугают дошкольников, радуют или заставляют грустить. Делается вывод о том, какие эмоции дети лучше осознают на разных возрастных этапах.

Проективная методика «Рисунок школы»

Цель: определение отношения ребенка к школе и уровня школьной тревожности.

Ребенку дают лист А4, цветные карандаши и просят: «Здесь на листе бумаги нарисуй школу».

Беседа, уточняющие вопросы о нарисованном, комментарии записываются на обратной стороне рисунка.

Обработка результатов: Эмоциональное отношение к школе и учению оценивается по 3 показателям:

1. цветовая гамма
2. линия и характер рисунка
3. сюжет рисунка

При анализе рисунка по каждому из этих показателей выставляется балльная оценка, затем баллы складываются.

1. Цветовая гамма:

- 2 балла – в рисунке преобладают яркие, чистые, светлые тона и их сочетания (желтый, светло-зеленый, голубой, т.д.)
- 1 балл – в равной степени присутствуют светлые и темные тона.
- 0 баллов – рисунок выполнен в темных тонах (темно-коричневый, темно-зеленый, черный).

2. Линия и характер рисунка:

- 2 балла – объекты прорисованы тщательно и аккуратно; используются длинные, сложные линии различной толщины, нет «разрывов» контура.
- 1 балл – в рисунке присутствуют обе характеристики.
- 0 баллов – объекты изображены нарочито небрежно, схематично; линии двойные, прерывающиеся, одинаковой длины и толщины, слабая линия.

3. Сюжет рисунка:

- 2 балла – симметричное изображение (рисунок школы занимает центральное место на листе); наличие деталей и украшений, элементов декорирования, изображение различных предметов, оживляющих пейзаж (цветы, деревья, плакаты, флаги, занавески на окнах, др.); изображение детей, идущих в школу или сидящих за партами, учителя и «процесса учения»; время года – весна, лето (солнце, нет туч); изображение светлого времени суток.
- 1 балл – обе характеристики присутствуют.

- 0 баллов – асимметричность рисунка; отсутствие деталей и украшений; отсутствие людей или изображение детей, уходящих из школы; время года – осень, зима (темное небо, идет дождь или снег); время суток - ночь или вечер.

Анализ результатов

- 6-5 баллов – у ребенка сложилось эмоционально благополучное отношение к школе и учению, он готов к принятию учебных задач и взаимодействию с учителем.
- 4-2 балла – у ребенка есть некоторая тревога по поводу школьного обучения как незнакомой для него ситуации, необходимо расширить круг его знаний и представлений о школьно-учебной деятельности, формировать положительное отношение к учителю и одноклассникам; причинами тревог может быть нервозность и необдуманные высказывания взрослых, негативный опыт обучения в школе старших детей.
- 1-0 баллов – у ребенка явно выраженный страх перед школой, часто это приводит к неприятию учебных задач и отказу от учебной деятельности, трудностям в общении с учителем и одноклассниками.

Психологические загадки(Хухлаева О.В.)

«Светлые» качества	«Темные» качества
Терпеливый (человек, умеющий терпеть, обладающий настойчивостью, упорством с деле)	Безразличный (человек, равнодушный, не проявляющий ни к чему интереса)
Ласковый (человек, умеющий сказать ласковые, добрые слова)	Агрессивный (человек, враждебно настроенный)
Порядочный (неспособный к низким, плохим поступкам человек)	Жадный (человек, которому жалко свои вещи)
Справедливый (человек, который всегда действует честно, по правилам)	Ленивый (человек, который не любит трудиться, прикладывать усилия)
Миролюбивый (человек, умеющий жить мирно, дружно, без ссор)	Злой (человек, который сердится, причиняет неприятности другим)
Ответственный (человек, умеющий сам выполнять свои обязанности)	Капризный (человек, которому все не нравится, его все не устраивает)
Трудолюбивый (человек, любящий трудиться)	Лживый (человек, который постоянно врет, обманывает других.)
Самокритичный (человек, который знает о своих достоинствах)	Упрямый (человек, который ни в чем не уступает)