

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа «Липовая роща»

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МАОУ
«Школа «Липовая роща»
Ильсова Д.Р.
Приказ № 147 от 29.08.2024

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Психологический час»**

Возраст обучающихся – 1-4 классы

Срок освоения – 1 год

Составитель:
Никулина Татьяна Владимировна
учитель начальных классов

Ижевск, 2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа к курсу «Психологический час» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ №373 от 06 октября 2009 года);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009г. № 373»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 2357 от 22.09.2011 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 N 373»;
- Приложения к письму Министерства образования Московской области от 27.07.2011 № 6975-06о/07 «Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы начального общего образования»;
- Постановления Главного Государственного Санитарного врача РФ «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 №19993);
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;

В современном образовании все более углубляется противоречие между знаниями растущего человека о закономерностях развития природы и общества и отсутствием систематических знаний о закономерностях психического и личностного развития самого человека, во взаимодействие с окружающим миром. Учащиеся разного возраста пытаются как-то разобраться в самих себе. Но их интерес к самопознанию превышает их возможности познать себя, так как никакими сведениями о богатстве или бедности внутреннего мира, о психологических особенностях человека они не располагают. Отсюда неадекватные способы познания себя и других, неудовлетворенность этим познанием, неопределенность в оценках, самооценках, намерениях и т. д.

Курс «Тропинка к своему Я» поможет ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение на начальных этапах школьного образования, когда основные свойства познавательной деятельности и качества личности находятся в периоде своего осмысленного становления.

Работа по программе проводится в рамках социального и духовно-нравственного развития и воспитания школьников, которая является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

Программа курса разработана на основе программы О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я» и представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арттерапии, групповые дискуссии.

Актуальность программы

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.

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 адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Формирование психологического здоровья.
3. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
4. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
5. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
6. Предупреждение и снижение тревожности и страхов детей.
7. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
8. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
9. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.
10. Формировать терпимость к мнению собеседника.

Основные формы работы

Занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу.

Формы организации занятий: проект, , занятие-диспут, интегрированное занятие, занятие-праздник, тесты, рисунок, урок-беседа, экскурсия, просмотр видеофильма, игра

2. Общая характеристика курса «Психологический час»

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

Принципы реализации программы курса

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
2. Принцип доступности от уровня психологических особенностей ребёнка.
3. Принцип наглядности - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
4. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
5. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей старшего дошкольного возраста.
6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

3. Описание места курса «Психологический час» в учебном плане

В соответствии с учебным планом лица предмет внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» изучается с 1 по 4 класс. Занятия проводятся со всем классом. Общий объем учебного времени составляет 138 часов (33 недели в 1 классе и 34 недель во 2-4 классах по 1 часу в неделю).

4. Описание ценностных ориентиров содержания курса «Психологический час»

Одним из результатов освоения курса «Психологический час» 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, целеустремленности, 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.

5. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Психологический час»

1 класс

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

2 класс

Регулятивные УУД:

- учиться рефлексировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников
- учиться прогнозировать последствия своих поступков
- определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя
- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации.
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото)
- делать выводы в результате совместной работы в группе
- учиться графически оформлять изучаемый материал
- моделировать различные ситуации
- усваивать разные способы запоминания информации

Коммуникативные УУД:

- учиться позитивно проявлять себя в общении
- учиться договариваться и приходить к общему решению
- учиться понимать эмоции и поступки других людей
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов

3 - 4 класс

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

Коммуникативные УУД:

- 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, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологический тренинг.

Планируемые результаты освоения курса «Психологический час»

В результате изучения данного курса на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения, тексты, овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

6. Содержание, формы организации и виды деятельности курса «Психологический час»

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы, формы проведения и виды деятельности учащихся.

Первый класс

Раздел 1. Мои чувства (14 часов)

Форма работы: урок-беседа, рисунок, занятие-диспут, игра, интегрированное занятие, просмотр видеофильма

Характеристика видов деятельности:

Овладеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками .(Р)Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Различать эмоции радости, страха, гнева.(П)Доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах (К)

- 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. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника.
- Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты –наши первые помощники в общении.
- Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?
- Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.
- Как справиться с гневом?

- Может ли гнев принести пользу?
- Разные чувства . Как можно выразить свои чувства?

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (6 часов)

Форма работы: тесты

Характеристика видов деятельности:

Извлекать с помощью учителя необходимую информацию из текста сказки. (Р)

Учиться исследовать свои качества и свои особенности (П)

Учиться работать в парах (К)

- Что такое качества людей и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие – нет?
- Как мы видим друг друга?
- Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга.
- В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество.
- Кто такой сердечный человек.
- Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?

Раздел 3. Какой Я – какой Ты (8 часов)

Форма работы: урок-беседа, проект

Характеристика видов деятельности:

Уметь оценивать свой результат с помощью учителя (Р) Учиться находить положительные качества у себя и у других людей (П) Учиться договариваться и уважать разные мнения (К)

- 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?

Раздел 4. Трудности первоклассника (5 часов)

Форма работы: экскурсия, рисунок, занятие-диспут

Характеристика видов деятельности:

Учиться осознавать свои трудности и стремиться преодолевать их (Р)

Учиться рассуждать, строить логические умозаключения (П)

Уметь договариваться и приходить к общему решению (К)

- Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?

- 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.

Второй класс.

Раздел 1. Я – фантазёр (10 часов)

Форма работы: рисунок, урок-беседа

Характеристика видов деятельности: Строить речевое высказывание в устной форме(Р)

Осознавать ценность умения фантазировать(П)

Учиться выполнять разные роли(К)

- Я – второклассник. Что интересно второкласснику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы?
- Школа моей мечты - какая она?
- Что такое фантазия и зачем она нужна человеку?
- Все ли дети умеют фантазировать? Нужно ли учиться фантазировать? Кого можно назвать фантазёром?
- Мои сны: что в них правда, а что –фантазии?
- Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии.
- Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.

Раздел 2. Я и моя школа (9 часов)

Форма работы: занятие-диспут, просмотр видеофильма

Характеристика видов деятельности:

Учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников(Р)

Осознавать ценность умения фантазировать(П)

Осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией(К)

- Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Какие чувства вызывают у учеников школьные занятия? Когда ученики любят учителя? Когда ученики боятся учителя?
- Школа на планете «Наоборот».Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе?
- Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы –коллектив!
- Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками?»

Справиться с ними помогает формула : «Хочу – могу», «Не хочу – не могу».

Раздел 3. Я и мои родители (6 часов)

Форма работы: интегрированное занятие

Характеристика видов деятельности: Извлекать необходимую информацию из различных источников(текст, фото, рисунок) (Р)

Учиться графически оформлять изучаемый материал(П)

Овладевать способами разрешения конфликтов с родителями (К)

- Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи. Моя родословная.

- Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям?
- Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости».
- Почему родители наказывают детей?
- Я понимаю, что родители, как и все люди, могут ошибаться, могут уставать и не всегда поступают правильно. Главное – это научиться прощать друг друга.

Раздел 4. Я и мои друзья (10 часов)

Форма работы: игра, занятие-диспут

Характеристика видов деятельности:

Учиться прогнозировать последствия своих поступков(Р)

Осознавать качества настоящего друга(П)

Учиться понимать эмоции и поступки других людей(К)

- Каким должен быть настоящий друг.
- Умею ли я дружить и можно ли этому научиться?
- Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся?
- Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере?
- Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры?
- Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?

Третий класс

Раздел 1. Умение владеть собой (8 часов)

Форма работы: урок-беседа, тест

Характеристика видов деятельности:

Осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением(Р)

Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей(П)

Контролировать свою речь и поступки(К)

- 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)

Форма работы: интегрированное занятие

Характеристика видов деятельности:

Извлекать необходимую информацию из текста(Р)

Учиться наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять (II)

Учиться толерантному отношению к другому мнению (К)

- 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 (7 часов)

Форма работы: игра, занятие-диспут

Характеристика видов деятельности:

Правильно строить речевое высказывание в устной форме(Р)

Обогатить своё представление о культуре общения людей(II)

Соблюдать правила этикета(К)

- Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые выработывались 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? (12 часов)

Форма работы: рисунок, просмотр видеофильма

Характеристика видов деятельности:

Определять и формулировать цель в совместной работе (Р)

Расширить своё представление о понятии «сотрудничество(II)

Уметь работать в группе, договариваться и приходить к общему решению (К)

- 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?

Четвёртый класс

Раздел 1. Мои силы, мои возможности (11 часов)

Форма работы: урок-беседа, рисунок, тест

Характеристика видов деятельности:

Учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях(Р)

Обогатить представления о собственных возможностях и способностях(П)

Учиться самостоятельно решать проблемы общения(К)

- Моё лето. Как я провёл лето и чему научился за время летних каникул. После лета меня называют по-новому –четвероклассник. Чем четвероклассник отличается от первоклассника? А от второклассника и третьеклассника?
- Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленишка...это все мои друзья. Но команду здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля!
- Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь?
- Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие».
- Мой выбор, мой путь.
- Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни.
- Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь.
- Мой внутренний мир.
- Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю.
- Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно.
- Что значит верить?
- Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (5 часов)

Форма работы: занятие-диспут

Характеристика видов деятельности:

Осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит(Р)

Учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения(П)

Формулировать своё собственное мнение и позицию (К)

- Моё детство.
- Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю?
- Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть.
- Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас.
- Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?

Раздел 3. Моё будущее (5 часов)

Форма работы: рисунок, интегрированное занятие

Характеристика видов деятельности:

Планировать цели и пути самоизменения (Р)

Оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости (П)

При работе в группе учитывать мнение товарищей (К)

- Как заглянуть во взрослый мир?
- Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас.
- Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (3 часа)

Форма работы: урок-беседа, проект

Характеристика видов деятельности:

Соотносить результат с целью и оценивать его (Р)

Учиться моделировать новый образ на основе личного опыта (П)

Учиться формулировать собственное понимание смысла текста сказки (К)

- Поведение человека зависит от его качеств.
- Кто такой интеллигентный человек и какие качества должны у него присутствовать? Портрет интеллигентного человека.
- Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком? Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем?
- Что такое идеальное Я?
- У многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.

Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно? (11 часов)

Форма работы: урок-беседа, проект, интегрированное занятие

Характеристика видов деятельности:

Осознавать, что свобода не может быть безграничной(Р)

Учиться находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию(П)

Осознавать необходимость признания и уважения прав других людей(К)

- Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется?
- Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице».
- Что такое «право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»?
- В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Главные права и обязанности ученика. «Билль о правах ученика и учителя в школе».
- Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?

Тематическое планирование

Календарно-тематический план
Первый класс (33 часа)

| | Наименование разделов, блоков, тем | Всего часов | Дата | | Результаты | | |
|-----------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--|--|--|
| | | | планируемая | фактическая | предметные | метапредметные | личностные |
| | | | | | | | |
| Раздел 1. Я-школьник | | 12 | | | | | |
| 1 | Занятие №1. Знакомство с понятием «Кто такой школьник?» | 1 | | | Знакомство с понятием «Кто такой школьник?» | Развитие уверенности в себе | Содействие осознанию позиции школьника |
| 2 | Диагностика первичная | 2 | | | Оценка УДД Изучение адаптации по проективной методике «Школа зверей», «Лесенка» | Предупреждение и преодоление школьных факторов риска | Успешная адаптация обучающихся к обучению в школе. |
| 3 | Занятие №2. Как зовут ребят моего класса | 1 | | | Знакомство с понятием «Кто такой школьник?» | Формирование дружеских отношений | Содействие осознанию позиции школьника |

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|---|--|
| 4 | Занятие №3. Зачем мне нужно ходить в школу | 1 | | | Осознание различий в позициях «дошкольник» и «школьник» | Развитие уверенности в своих учебных возможностях | Содействие осознанию позиции школьника |
| 5 | Занятие №4. Мой класс | 1 | | | Действие по правилу | Формирование дружеских отношений | Коммуникативные навыки |
| 6 | Занятие №5. Какие ребята в моем классе | 1 | | | Расширение знаний друг о друге. Развитие навыков общения. | Формирование дружеских отношений | Коммуникативные навыки |
| 7 | Занятие №6. Мои друзья в классе | 1 | | | Расширение знаний друг о друге. Развитие навыков общения. | Формирование дружеских отношений | Коммуникативные навыки |
| 8 | Занятие №7. Мои друзья | 1 | | | Расширение знаний друг о | Формирование | Коммуникативные |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|---|-----------|--|--|---|---|--|
| | в классе | | | | друге. Развитие навыков общения. | дружеских отношений | навыки |
| 9 | Занятие №8. Мои успехи в школе | 1 | | | Расширение знаний друг о друге. Развитие навыков общения. Сплочение коллектива. | Формирование дружеских отношений | Коммуникативные навыки |
| 10 | Занятие №9. Мои успехи в школе | 1 | | | Адекватная самооценка, формирование учебной мотивации | Развитие уверенности в себе и в своих учебных возможностях | Повышение самооценки, ситуация успеха |
| 11 | Занятие №10. Моя «учебная сила» | 1 | | | Формирование учебной мотивации | Развитие уверенности в себе и в своих учебных возможностях | Повышение самооценки, ситуация успеха |
| Раздел 2. Мои чувства. | | 14 | | | | | |
| 12 | Занятие №11. Радость. Что такое мимика? | 1 | | | Знакомство с понятием «чувство», «мимика». | Навыки самоконтроля в общении | Умение описывать свои чувства и чувства других людей. |
| 13 | Занятие 12. Радость. Как её доставить другому человеку? | 1 | | | Знакомство с понятием «радость», добрыми словами. | Умение доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах. | Умение распознавать свои чувства и чувства других людей. |
| 14 | Занятие №13. Жесты | 1 | | | Знакомство с понятием «жесты» | Развитие сплоченности, навыков общения, групповой доброжелательности. | Умение распознавать свои чувства и чувства других людей. |
| 15 | Занятие 14. Радость можно передать прикосновением | 1 | | | Понятие «Радость» | Развитие сплоченности, навыков общения, | Снижение уровня тревожности |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|--|---|
| | | | | | | групповой доброжелательности. | |
| 16 | Занятие 15. Радость можно подарить взглядом | 1 | | | Понятие «Радость» | Развитие сплоченности, навыков общения, групповой доброжелательности. | Снижение уровня тревожности |
| 17 | Занятие №16. Грусть. | 1 | | | Знакомство с понятием «грусть», обсуждение грустных ситуаций. | Умение доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах, эмпатия по отношению к другим людям. | Умение описывать свои чувства и чувства других людей. |
| 18 | Занятие №17. Страх. | 1 | | | Знакомство с понятием «страх» | Умение различать эмоции радости, страха и т.п., рефлексия собственных чувств. | Умение описывать свои чувства и чувства других людей. |
| 19 | Занятие №18. Страх, его относительность. | 1 | | | Способы преодоления страха. | Умение различать эмоции радости, страха и т.п., рефлексия собственных чувств. | Умение описывать свои чувства и чувства других людей. |
| 20 | Занятие №19. Как справиться со страхом | 1 | | | Способы преодоления страха. | Умение различать эмоции радости, страха и т.п., рефлексия собственных чувств. | Умение описывать свои чувства и чувства других людей. |
| 21 | Занятие №20. Страх и | 1 | | | Способы преодоления | Умение различать | Умение описывать |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----------|--|--|--|--|---|
| | как его преодолеть | | | | страха. | эмоции радости, страха и т.п., рефлексия собственных чувств. | свои чувства и чувства других людей. |
| 22 | Занятие №21. Гнев. С какими чувствами он дружит? | 1 | | | Знакомство с понятием «гнев», способы преодоления гнева. | Умение различать эмоции радости, гнева и т.п., рефлексия собственных чувств. | Умение описывать свои чувства и чувства других людей. |
| 23 | Занятие №22. Может ли гнев принести пользу? | 1 | | | Польза и вред гнева | Умение различать эмоции радости, гнева и т.п., рефлексия собственных чувств. | Умение описывать свои чувства и чувства других людей. |
| 24 | Занятие №23. Обида | 1 | | | Знакомство с понятием «обида», способы преодоления гнева | Умение различать эмоции грусти, обиды и т.п., рефлексия собственных чувств. | Умение описывать свои чувства и чувства других людей. |
| 25 | Занятие №24. Разные чувства? | 1 | | | Разновидности чувств | Умение различать эмоции, рефлексия собственных чувств. | Умение описывать свои чувства и чувства других людей. |
| Раздел 3. Какой Я - какой Ты | | 2 | | | | | |
| 26 | Занятие №25. Какой Я? | 1 | | | Положительные качества | Повышение самооценки, уверенности в себе | Осознание наличия разнообразных положительных качеств |
| 27 | Занятие №26. Какой Ты? | 1 | | | Положительные качества в других людях | Коммуникативные навыки | Умение находить разнообразные |

| | | | | | | | |
|---|---|-----------|--|--|---------------------------------------|--|---|
| | | | | | | | положительные качества в других людях |
| Раздел 4. Трудности первоклассника | | 5 | | | | | |
| 28 | Занятие №27. Трудности первоклассника в школе, дома, на улице | 1 | | | Трудности первоклассника | Умение преодолевать трудности, решать конфликты, договариваться | Определение трудностей |
| 29 | Занятие №28. Школьные трудности | 1 | | | Трудности первоклассника в школе | Умение преодолевать трудности, решать конфликты, договариваться | Определение школьных трудностей |
| 30 | Занятие №29. Домашние трудности | 1 | | | Трудности первоклассника в дома | Умение преодолевать трудности, договариваться, контролировать себя | Определение домашних трудностей |
| 31 | Итоговое занятие. | 1 | | | Викторина. | Навыки самоконтроля в общении со сверстниками. | Навыки общения, умение осмысливать свое поведение и поведение других, самоконтроль. |
| 32 | Итоговая диагностика | 1 | | | Оценка УДД «Что мне нравится в школе» | Предупреждение и преодоление школьных факторов риска | Успешная адаптация обучающихся к обучению в школе |
| Всего: | | 33 | | | | | |

Календарно-тематический план
Второй класс (34 часа)

| | Наименование разделов, блоков, тем | Всего часов | Дата | | Результаты | | |
|-----------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|---|---|--|
| | | | планируемая | фактическая | предметные | метапредметные | личностные |
| | | | | | | | |
| Раздел 1. Вспомним чувства | | 5 | | | | | |
| 1 | Мы рады встрече | 1 | | | Знания об эмоциональной сфере человека | Умение строить речевое высказывание в устной форме. | Актуализация у детей знания об эмоциональной сфере человека |
| 2 | Понимаем чувства другого | 2 | | | Внутренний мир другого человека, его чувства. | Эмпатия, толерантность | Способность к сочувствию, сопереживанию |
| 3 | Мы испытываем разные чувства | 2 | | | Чувства людей | Эмпатия, толерантность | Способность к сочувствию, сопереживанию |
| Раздел 2. Качества людей | | 16 | | | | | |
| 4 | Люди отличаются друг от друга своими качествами | 2 | | | Знакомство с понятием «Качества людей» Расширение знаний друг о друге. | Умение находить положительные качества во всех людях, толерантное отношение к другим. | Исследование своих качеств, изучение своих особенностей. |
| 5 | Хорошие качества людей | 2 | | | Продолжение знакомства с понятием «Качества людей» Расширение знаний друг о друге. | Умение находить положительные качества во всех людях, толерантное отношение к другим. | Исследование своих качеств, изучение своих особенностей. |
| 6 | Самое важное хорошее качество | 1 | | | Продолжение знакомства с понятием «Качества людей» Расширение знаний друг о друге. | Умение находить положительные качества во всех людях, толерантное отношение к другим. | Исследование своих качеств, изучение своих особенностей, осознание детьми наличия у других людей разнообразных |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|--|
| | | | | | | | положительных качеств. |
| 7 | Кто такой сердечный человек? | 1 | | | Качества «сердечного человека» | Умение находить положительные качества во всех людях, толерантное отношение к другим. | Осознание детьми наличия у других людей разнообразных положительных качеств. |
| 8 | Кого называют «доброжелательным человеком»? | 1 | | | Качества доброжелательного человека, зачем нужны качества, правила хорошего поведения. | Развитие и формирование конструктивных способов общения. | Осознание своих положительных качеств, коммуникативные навыки. |
| 9 | Трудно ли быть доброжелательным человеком? | 1 | | | Качества доброжелательного человека, зачем нужны качества, правила хорошего поведения. | Развитие и формирование конструктивных способов общения. | Осознание своих положительных качеств, коммуникативные навыки. |
| 10 | Я желаю добра ребятам в классе | 1 | | | Понятие «добро», способы проявления доброты. | Развитие чувства эмпатии | Сопереживание к другим людям. |
| 11 | Очищаем свое сердце | 2 | | | Сопереживание (эмпатия), толерантность к другим людям. | Эмпатия к окружающим. | Понимание собственного внутреннего мира и мира другого. |
| 12 | Какие качества нам нравятся друг в друге | 2 | | | Сопереживание (эмпатия), толерантность к другим людям. | Эмпатия к окружающим. | Понимание собственного внутреннего мира и мира другого. |
| 13 | Какими качествами мы похожи, а какими различаемся? | 1 | | | Понятие «индивидуальность», различия людей | Эмпатия к окружающим. | Понимание собственного внутреннего мира и мира другого. |
| 14 | Каждый человек уникален | 1 | | | Уникальность каждого человека, толерантность. | Эмпатия к окружающим, толерантное | Понимание собственного внутреннего мира и |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----------|--|--|--|---|--|
| | | | | | | поведение. | мира другого. |
| 15 | В каждом человеке есть темные и светлые качества | 1 | | | Положительные и отрицательные качества человека | Толерантность в отношениях с окружающими. | Оптимизация самооценки обучающихся, понимание собственного внутреннего мира. |
| Раздел 3. Какой Я – какой Ты | | 10 | | | | | |
| 16 | Какой Я? | 1 | | | Умение определять собственные положительные качества | Эмпатия, толерантность. | Осознание наличия разнообразных положительных качеств |
| 17 | Какой ты? | 1 | | | Положительные качества в других людях | Позитивное отношение к окружающим | Осознание наличия разнообразных положительных качеств в других людях |
| 18 | Какой ты? Учимся договариваться. | 2 | | | Дружба, бесконфликтное поведение | Коммуникативные навыки | Умение определять качества настоящего друга, |
| 19 | Трудности второклассника в школе, дома, на улице | 2 | | | Проблемы, возникающие в учебе, во внешкольной деятельности обучающихся | Рефлексия собственного поведения | Умение прогнозировать последствия своих поступков |
| 20 | Школьные трудности | 2 | | | Проблемы, возникающие в учебе, в школе | Ответственность. Рефлексия собственного поведения | Умение прогнозировать последствия своих поступков |
| 21 | Домашние трудности | 2 | | | Проблемы, возникающие дома, вне учебы | Ответственность. Рефлексия собственного поведения | Умение прогнозировать последствия своих поступков |
| 22 | Что нового ты узнал о себе? Итоговая диагностика | 2 | | | Рефлексия собственных качеств и чувств | Рефлексия собственного поведения | Анализ собственных переживаний, внутреннего мира |

| | | | | | | | |
|---------------|------------------|-----------|--|--|------------|------------|------------|
| 23 | Итоговое занятие | 1 | | | Оценка УДД | Оценка УДД | Оценка УДД |
| Всего: | | 34 | | | | | |

Календарно-тематический план
Третий класс (34 часа)

| | Наименование разделов, блоков, тем | Всего часов | Дата | | Результаты | | |
|-----------------------------|------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------------|--|---|
| | | | планируемая | фактическая | предметные | метапредметные | личностные |
| | | | | | | | |
| Раздел 1. Я-фантазер | | 12 | | | | | |
| 2 | Я-третьеклассник | 1 | | | Речевое развитие в устной форме | Умение строить речевое высказывание в устной форме. | Актуализация у детей знания об эмоциональной сфере человека |
| 3 | Кого можно назвать фантазером? | 1 | | | Понятие «фантазия», «воображение» | Развитие креативных способностей у детей | Осознание ценности учения фантазировать |
| | Я умею фантазировать | 1 | | | Понятие «фантазия», «воображение» | Развитие креативных способностей у детей | Осознание ценности учения фантазировать |
| 4 | Я умею фантазировать (продолжение) | 1 | | | Понятие «фантазия», «воображение» | Развитие креативных способностей у детей | Осознание ценности умения фантазировать |
| | Я умею сочинять! | 1 | | | Понятие «фантазия», «воображение» | Развитие креативных способностей у детей | Осознание ценности умения фантазировать |
| 5 | Мои мечты | 1 | | | Понятие «сон», «сновидение» | Развитие креативных способностей у детей | Осознание ценности умения фантазировать |
| 6 | Мои мечты | 1 | | | Успешность деятельности | Умение добиваться положительного результата в деятельности | Уверенность в собственных силах, мотивация на достижение успеха |
| 7 | Мои сны | 1 | | | Речевое развитие в устной форме | Умение строить речевое высказывание в устной форме. | Умение проводить ассоциации |

| | | | | | | | |
|---|-----------------|---|--|--|------------------|---|-----------------------------|
| 8 | Фантазии и ложь | 2 | | | Понятие «мечта» | Умение двигаться к намеченной цели, доводить начатое до конца | Развитие целеустремленности |
| 9 | Я и моя школа | 2 | | | Различие понятий | Умение определять у | Анализ хороших и |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|----------|--|--|---------------------------------------|--|--|
| | | | | | «фантазия» и «ложь» | человека положительные и отрицательные качества | плохих качеств |
| Раздел 2. Я и моя школа | | 7 | | | | | |
| 13 | Что такое лень? | 2 | | | Школьная жизнь ученика 3-го класса | Осознание особенности позиции ученика. Правила поведения школьника. | Формирование позиции школьника. |
| 14 | Я и мой учитель | 2 | | | Понятие «лень» | Осознание особенности позиции ученика. | Исследование своих личностных особенностей поведения. |
| 15 | Как справляться с немогучками? | 2 | | | Чувства по отношению к учителю | Осознание особенности позиции ученика. Правила поведения школьника. | Формирование позиции школьника. |
| 16 | Мой верный попутчик – стремление все делать на отлично | 1 | | | Понятие «Уверенности в себе» | Осознание своей успешности | Уверенность в собственных силах, мотивация на достижение успеха. Адекватная самооценка. |
| Раздел 3. Я и мои родители | | 4 | | | | | |
| 16 | Я и мои родители | 1 | | | Роль родителей в жизни ребенка | Уважительное отношение к родителям | Осознание роли и значимости родителя в жизни каждого человека |
| 17 | Я умею просить прощения | 1 | | | Способы понимания и прощения | Умение понимать ошибки и прощать | Анализ последствий поступков других людей (рефлексия) |
| 18 | Почему родители наказывают детей? | 1 | | | Причины наказаний детей родителями | Умение прогнозировать последствия плохих поступков | Анализ последствий поступков других людей (рефлексия) |
| 19 | Я взрослею | 1 | | | Возрастные | Умение | Исследование |

| | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|----------|--|--|---|--|---|
| | | | | | особенности 3-классников | | возрастных особенностей |
| Раздел 4. Я и мои друзья | | 4 | | | | | |
| 20 | Настоящий друг | 1 | | | Понятие «друзья», «настоящий друг» | Коммуникативные навыки | Умение определять и осознавать качества настоящего друга, |
| 21 | Умею ли я дружить? | 1 | | | Дружба | Умение дружить, общаться, налаживать контакты | Осознание собственного умения дружить |
| 22 | Трудности в отношениях с друзьями | 1 | | | Причины трудностей в отношениях с друзьями | Умение понимать эмоции и поступки другого | Учиться понимать эмоции и поступки других людей |
| 23 | Ссора и драка | 1 | | | Ссора, драка. Причины. | Навыки толерантного поведения. | Учиться понимать эмоции и поступки других людей |
| Раздел 5. Что такое сотрудничество? | | 5 | | | | | |
| 24 | Что такое сотрудничество? | 1 | | | Понятие «сотрудничество». | Навыки коммуникативного общения | Определение и формулирование цели в совместной работе |
| 25 | Я умею понимать другого | 1 | | | Расширение представления о понятии «сотрудничество» | Умение договариваться и приходить к общему решению | Анализ поступков действий других людей |
| 26 | Я умею договариваться с людьми | 1 | | | Расширение представления о понятии «сотрудничество» | Навыки коммуникативного общения | Правила общения |
| 27 | Мы умеем действовать сообща | 1 | | | Расширение представления о понятии «сотрудничество» | Умение договариваться и приходить к общему решению | Определение и формулирование цели в совместной работе |
| 28 | Что такое коллективная работа | 1 | | | Расширение представления о понятии | Навыки коммуникативного взаимодействия | Определение и формулирование цели в совместной работе |

| | | | | | | | |
|----|----------------------|-----------|--|--|---------------------------------|------------|------------|
| | | | | | «сотрудничество» | | |
| 31 | Итоговая диагностика | 1 | | | Оценка УДД | Оценка УДД | Оценка УДД |
| 32 | Итоговое занятие | 1 | | | Подведение итогов. Рефлексия | | |
| | Всего | 34 | | | | | |

Календарно-тематический план
Четвертый класс (34 часа)

| | Наименование разделов, блоков, тем | Всего часов | Дата | | Результаты | | |
|---|---|-------------|-------------|-------------|---|---|---|
| | | | планируемая | фактическая | предметные | метапредметные | личностные |
| | | | | | | | |
| | Раздел 1. Кто я? Мои силы, мои возможности. | 12 | | | | | |
| 2 | Мое лето. | 1 | | | Знания об эмоциональной сфере человека | Умение строить речевое высказывание в устной форме. | Актуализация у детей знания об эмоциональной сфере человека |
| 3 | Кто я? | 1 | | | Внутренний мир другого человека, его чувства. | Эмпатия, толерантность | Способность к сочувствию, сопереживанию |
| 4 | Какой я – большой или маленький? | 1 | | | Чувства людей | Эмпатия, толерантность | Способность к сочувствию, сопереживанию |
| 6 | Мои способности | 2 | | | Знакомство с понятием «Качества людей» Расширение знаний друг о друге. | Умение находить положительные качества во всех людях, толерантное отношение к другим. | Исследование своих качеств, изучение своих особенностей. |
| 7 | Мой выбор, мой путь. | 1 | | | Продолжение знакомства с понятием «Качества людей» Расширение знаний друг о друге. | Умение находить положительные качества во всех людях, толерантное отношение к другим. | Исследование своих качеств, изучение своих особенностей. |

| | | | | | | | |
|---|--------------------|---|--|--|---|---|--|
| 8 | Мой внутренний мир | 2 | | | Продолжение знакомства с понятием «Качества людей» Расширение знаний друг о друге. | Умение находить положительные качества во всех людях, толерантное отношение к другим. | Исследование своих качеств, изучение своих особенностей, осознание детьми наличия у других людей разнообразных |
|---|--------------------|---|--|--|---|---|--|

| | | | | | | | |
|---|--|----------|--|--|--|---|--|
| | | | | | | | положительных качеств. |
| 9 | Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира. | 2 | | | Качества «сердечного человека» | Умение находить положительные качества во всех людях, толерантное отношение к другим. | Осознание детьми наличия у других людей разнообразных положительных качеств. |
| 10 | Кого я могу впустить в свой внутренний мир. | 1 | | | Качества доброжелательного человека, зачем нужны качества, правила хорошего поведения. | Развитие и формирование конструктивных способов общения. | Осознание своих положительных качеств, коммуникативные навыки. |
| 11 | Что значит верить? | 1 | | | Качества доброжелательного человека, зачем нужны качества, правила хорошего поведения. | Развитие и формирование конструктивных способов общения. | Осознание своих положительных качеств, коммуникативные навыки. |
| Раздел 2. Я расту, я изменяюсь | | 3 | | | | | |
| 12 | Мое детство. | 1 | | | Понятие «добро», способы проявления доброты. | Развитие чувства эмпатии | Сопереживание к другим людям. |
| 13 | Я изменяюсь. | 2 | | | Сопереживание (эмпатия), толерантность к другим людям. | Эмпатия к окружающим. | Понимание собственного внутреннего мира и мира другого. |
| Раздел 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? | | 3 | | | | | |
| 14 | Моё будущее | 2 | | | Сопереживание (эмпатия), толерантность к другим людям. | Эмпатия к окружающим. | Понимание собственного внутреннего мира и мира другого. |
| 15 | Хочу вырасти здоровым человеком! | 1 | | | Понятие «индивидуальность», различия людей | Эмпатия к окружающим. | Понимание собственного внутреннего мира и мира другого. |

| | | | | | | | |
|---|---|-----------|--|--|--|---|---|
| Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? | | 4 | | | | | |
| 16 | Кто такой интеллигентный человек? | 1 | | | Уникальность каждого человека, толерантность. | Эмпатия окружающим, толерантное поведение. | к Понимание собственного внутреннего мира и мира другого. |
| 17 | Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? | 1 | | | Положительные и отрицательные качества человека | Толерантность в отношениях с окружающими. | в Оптимизация самооценки обучающихся, понимание собственного внутреннего мира. |
| 18 | Что такое идеальное Я? | 2 | | | | | |
| Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? | | 11 | | | | | |
| 19 | Кто такой свободный человек? | 2 | | | Положительные качества в других людях | Позитивное отношение к окружающим | Осознание наличия разнообразных положительных качеств в других людях |
| 20 | Права и обязанности школьника. | 2 | | | Дружба, бесконфликтное поведение | Коммуникативные навыки | Умение определять качества настоящего друга, |
| 21 | Что такое «право на уважение» | 2 | | | Проблемы, возникающие в учебе, во внешкольной деятельности обучающихся | Рефлексия собственного поведения | Умение прогнозировать последствия своих поступков |
| 22 | Права и обязанности | 2 | | | Проблемы, возникающие в учебе, в школе | Ответственность. Рефлексия собственного поведения | Умение прогнозировать последствия своих поступков |
| 23 | Нарушение прав других | 2 | | | Проблемы, возникающие | Ответственность. | Умение |

| | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|-----------|--|--|--|----------------------------------|--|
| | людей может привести к конфликтам | | | | дома, вне учебы | Рефлексия собственного поведения | прогнозировать последствия своих поступков |
| 24 | Как разрешать конфликты мирным путем | 1 | | | Рефлексия собственных качеств и чувств | Рефлексия собственного поведения | Анализ собственных переживаний, внутреннего мира |
| 25 | Итоговое занятие | 1 | | | | | |
| Всего: | | 34 | | | | | |

Мониторинг в рамках данной программы предполагает изучение:

- коммуникативной сферы у младших школьников (социометрическая методика Морено);
- познавательной активности, мотивации младших школьников (анкета Лускановой);
- уверенность в собственных силах, самооценка (методика «Лесенка»);
- уровня агрессивности, тревожности (тест на изучение тревожности Тэмпл – Дорки, проективная методика «Кактус»);
- оценка эмоционального состояния учеников в начале и конце занятия: выбрать цветную карточку (свое настроение).

Сравнение результатов этого задания, полученных в начале и конце занятия, изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого ученика.

Данная программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, так как 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 создает 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. Считаем необходимым продолжение занятий по данной программе в соответствии с возрастом в среднем звене.