

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Шебекино Белгородской  
области»**

**Рассмотрена**

на заседании школьного  
методического совета  
протокол № 1 «29» 08 2022  
г.

**Согласована**

заместитель директора

\_\_\_\_\_  
/Галушко Е.Л./  
«29» 08 2022 г.

**Утверждаю**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
/Карачаров С.Н./  
Приказ № 241  
«29» 08 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса внеурочной деятельности**  
**начального общего образования**  
**«Тропинка к своему Я»**

Составлена: Попова М.Д.,  
учитель начальных классов

2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Тропинка к своему я» составлена на основе психологических занятий материалов, опубликованные в книге Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 – 4)», В.А. Родионова, М.А. Ступницкой и К.Р. Ступницкой «Прививка от стресса».

Данная программа адресована обучающимся начальной школы ( 1 – 4 классы) МБОУ «СОШ № 2 г.Шебекино Белгородской области».

**Цель курса:** сохранение и укрепление психологического здоровья младших школьников, предупреждение школьной дезадаптации.

### Задачи курса:

- помочь младшим школьникам научиться понимать себя и других людей;
- формировать развивать навыки взаимодействия со сверстниками, учителями и родителями;
- развивать навыки саморегуляции и самоконтроля, в том числе в стрессовых ситуациях;
- стабилизировать эмоциональное состояние, оптимизировать уровень тревожности и агрессии;
- развитие рефлексии учащихся, формирование адекватной самооценки.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ.

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов					
		Авторская программа	Образовательная программа	Рабочая программа по классам			
				1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1	Мой класс	18	9	9			
2	Я - школьник	8	4	4			
3	Я учусь быть доброжелательным, сильным духом	12	6	6			
4	Мои чувства	34	20	14	6		
5	Чем люди отличаются друг от друга	15	15	-	15		
6	Какой Я – какой Ты?	13	13	-	13		
7	Я - фантазёр	8	8	-	-	8	
8	Я и моя школа	6	6	-	-	6	
9	Я и мои родители	5	5	-	-	5	
10	Я и мои друзья	7	7	-	-	7	
11	Что такое сотрудничество?	8	8	-	-	8	
12	Кто я? Мои силы, мои возможности.	11	11	-	-	-	11
13	Я расту, я изменяюсь	3	3	-	-	-	3
14	Моё будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	5	5	-	-	-	5
15	Хочу вырасти интеллигентным	4	4	-	-	-	4

	человеком: что для этого нужно?						
16	Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?	11	11	-	-	-	11
	<b>Итого:</b>	<b>168</b>	<b>135</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

## I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА.

Важнейшей задачей современной системы образования является формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих школьникам умение учиться, способность к саморазвитию и самосовершенствованию. Все это достигается путем сознательного, активного присвоения учащимися социального опыта. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования ориентирован на становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника начальной школы»):

- любящий свой народ, свой край и свою Родину;
- уважающий и принимающий ценности семьи и общества;
- любознательный, активно и заинтересованно познающий мир;
- владеющий основами умения учиться, способный к организации собственной деятельности;
- готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом;
- доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение;
- выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

### **Актуальность проблемы обусловлена:**

- возрастом явлений школьной дезадаптации, причины которой объясняются низким уровнем школьной зрелости, недостаточной психологической готовностью детей к школьному обучению;
- возрастом требований к коммуникационному взаимодействию и толерантности членов общества, степени ответственности и свободе личностного выбора, самоактуализации. Низкий уровень коммуникативной компетентности находит отражение в увеличении количества детей с высокой социальной и межличностной тревожностью.

Все чаще наблюдаются случаи отвержения и травли детей одноклассниками, переживания одиночества, проявления враждебности и агрессии по отношению к сверстникам. Все это придает особую актуальность воспитанию умения сотрудничать и работать в группе, быть толерантным к разнообразным мнениям, уметь слушать и слышать партнера, свободно, чётко и понятно излагать свою точку зрения на проблему.

Начало обучения в школе – один из наиболее значимых моментов жизни человека. Сегодня многие педагоги и родители недооценивают качественные изменения, происходящие в ребёнке в период обучения в начальной школе. Гораздо больше внимания уделяют количественному накоплению знаний и умений детей. Однако именно качественные изменения очень важны для ребёнка, они могут сыграть как позитивную, так и негативную роль, могут укрепить психологическое здоровье или же нарушить его. И если пробелы в знаниях можно впоследствии восполнить, то возникшие психологические нарушения могут иметь стойкий характер, с трудом поддаваться коррекции.

Наиболее существенные изменения происходят в сфере самосознания. Наиболее интенсивно развиваются три звена самосознания: *потребность, осознание прав и обязанностей, осознание времени*. Депривация потребности в признании может вызвать у

младших школьников не только снижение самооценки, но и появление неадекватных защитных реакций. Обязанности в представлении детей связываются в основном со школой и семьёй, а права с улицей. Впоследствии это может привести к формированию стойкого негативного отношения к школе в сочетании с потребностью полностью «раскрепощаться» на улице. Неизбежно меняется и осознание времени младшими школьниками. Ребёнок устремлён в будущее, но оно для него довольно абстрактно и не побуждает к конкретным действиям, не влияет на его поведение.

Для начального периода обучения в школе происходят изменения в общении ребёнка со взрослыми, в первую очередь, с родителями. Родители в это время как бы становятся «новыми людьми», поскольку их взаимодействие с ребёнком во многом теперь опосредуется школой. К сожалению, чаще отношения с родителями становятся конфликтными. Многие современные родители стремятся удовлетворить своё социальное честолюбие через успешность ребёнка в школе. Соответственно ребёнок должен достигать успехов в школе, чтобы соответствовать ожиданиям родителей. Успешность награждается любовью, неуспешность приводит к её лишению. Такая ситуация становится фактором риска и может привести к нарушению психологического здоровья. Особо значимы для младших школьников взаимоотношения с учителем. Учитель, по его мнению, знает и умеет абсолютно всё, не должен иметь недостатков. Поэтому, оценка учителя для ребёнка особо значима: она может способствовать формированию у него уверенности в себе или же, наоборот, чувство собственной неумелости, беспомощности. Последнее может порождать у ребёнка обиду, злость и даже страх перед учителем. Поэтому для сохранения психологического здоровья ребёнка необходимо помочь ему избежать развития страха перед учителем. Помочь увидеть учителя как обычного человека, со своими достоинствами и недостатками. И как следствие этого – принять его.

Насколько важны для ребёнка в этот период взаимоотношения со сверстниками? С одной стороны, они во многом опосредуются взаимоотношениями с педагогом, то есть принимаемый им ребёнок, будет популярен среди школьников. И наоборот, отвергаемый педагогом ребёнок, вероятнее всего, становится классным изгоем. С другой стороны, младшие школьники – это всё ещё дети, которым необходимо играть. Поэтому невозможность пообщаться, а значит, и поиграть с ребятами воспринимается остро.

Современная жизнь наполнена многочисленными факторами, заставляющими людей чувствовать неуверенность, шаткость собственного существования. Все чаще употребляются такие выражения, как «психологическая безопасность», «психологический комфорт». Проблема детского стресса становится с каждым годом все острее.

Исследования показали, что возникновение школьной дезадаптации в устойчивой форме все чаще приводит к возникновению дезадаптации социальной. Многие качества, присущие современным детям, не позволяют им находить эффективные способы решения жизненных проблем, делают их уязвимыми к стрессовым воздействиям. Немалую роль в психологической неустойчивости детей играют и постоянная интенсификация труда школьника, явное или скрытое увеличение школьных нагрузок, дополнительные занятия вне школы, повседневные проблемы среднестатистической российской семьи и т.д. В сложившейся ситуации знания и умения противостояния стрессовой ситуации становятся особенно необходимыми.

В заключение обсуждения факторов риска нарушения психологического здоровья в младшем школьном возрасте обратим внимание на одну из важнейших проблем – проблему сохранения «внутреннего ребёнка». Ребёнок умеет радоваться, бескорыстно любить, он оптимист, умеет видеть «сердцем». Потеря контакта со своим «внутренним Ребёнком» может обернуться не только существенными нарушениями психологического здоровья, но и приведёт к снижению способности к творчеству и продуктивности.

Чтобы помочь ребёнку найти его уникальную, счастливую дорогу в первые школьные годы, была составлена программа для групповых занятий с обучающимися

1 – 4 классов «Тропинка к своему Я».

Тематика и содержание групповых занятий соответствует возрастным особенностям и специфике проблем первоклассников, второклассников, третьеклассников и четвероклассников.

*Главная особенность проблем первоклассников* – первичное осознание позиции школьника, прежде всего, через новые обязанности, которые ребёнок учится выполнять. Присутствует острое желание быть успешным в учёбе, а это значит, быть хорошим и любимым. Поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому на групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребёнок чувствует собственную ценность и значимость. Ребёнок лучше запоминает информацию, когда не только слышит её, но и видит её наглядное отображение, имеет возможность потрогать объект руками. Поэтому в занятия включены игровые и двигательные упражнения, в то числе, и с элементами соревнования. Первоклассники ещё не могут контролировать свои действия, поэтому главной задачей становится содействие развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании своих эмоциональных состояний. В программе групповых занятий для первоклассников уделяется внимание формированию учебной установки в доступных детям формах, прежде всего – в форме игры и сказки. Через игровые роли дети получают возможность осознавать свои трудности и находить пути их преодоления. С каждым годом возрастает количество активных и демонстративных первоклассников. Для этого целесообразно сочетать игровые упражнения и работу в рабочей тетради школьника «Тропинка к своему Я - 1», разработанной Хухлаевой О.В.

*Во втором классе* происходит активное освоение учебной деятельности. Второклассник начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть, развивает познавательную рефлексия. По-прежнему сохраняется желание быть успешным в учёбе, у некоторых детей снижается самооценка. Поэтому в процессе освоения темы «Качества», учащиеся получают возможность исследовать себя, узнают, что все люди имеют те или иные недостатки. У детей развивается способность сотрудничеству в играх и учёбе. В занятия включены задания, где они учатся договариваться, уступать друг другу, распределять задания без помощи взрослых. Основное внимание второклассников начинает постепенно смещаться с учебной деятельности на отношения с педагогами, родителями, сверстниками. Поэтому на занятиях большое внимание уделяется формированию взаимоотношений, основанных на любви, сердечности и возможности что-либо от людей, но и отдавать им. На групповых занятиях целесообразно использовать работу в рабочую тетрадь школьника «Тропинка к своему Я - 2», разработанной Хухлаевой О.В.

*У третьеклассников* уже сформирован образ хорошего ученика, стабилизируется способность выполнять стандартные задания, действовать по образцу. К сожалению, эти качества утверждаются в ребёнке за счёт обеднения фантазии, снижения изобретательности, оригинальности восприятия. В какой-то степени утрачивается детская непосредственность, снижаются творческие возможности. Всё это ослабляет его контакт с «внутренним ребёнком». Поэтому важнейшей темой занятий в третьем классе становится тема «Я – фантазёр». Другая особенность третьеклассников – качественные изменения во взаимоотношениях со значимыми взрослыми – учителем и родителями. Усилия психолога должны быть направлены на то, чтобы поддержать в ребёнке реальный образ учителя и родителей, не снижая при этом их ценности. На занятиях дети учатся воспринимать их как живых людей со всеми достоинствами и недостатками, учатся налаживать отношения, делать шаги навстречу. Отношения с друзьями становятся в этот период более значимыми, нежели в первые два школьных года, меньше зависят от оценок учителей и успешности обучения. На занятиях «Я и мои друзья», «Что такое сотрудничество?» дети учатся брать на себя роль ведущего в знакомых

психологических играх и упражнениях, быть внимательным к остальным участникам, уметь договариваться с ними об условиях игры, давать внятные инструкции, контролировать ход выполнения задания. Ребята имеют возможность ощутить психологическую разницу между положениями лидера и исполнителя на самом себе.

*Главная особенность четвероклассников* – появление глубинного интереса к своему внутреннему миру. Для них теперь важны не столько успехи в учёбе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности. Поэтому в программу психологических занятий для четвёртого класса введены беседы об идеалах, чести и достоинстве, об интеллигентности. Многие дети приближаются к стадии преубертата. Дети требуют подчёркнутого уважения к себе со стороны взрослых; настаивают на своих правах, нередко игнорируя обязанности. Поэтому введена тема «Права и обязанности», помогающая детям уяснить необходимость равновесия гармоничного сочетания прав и обязанностей в жизни человека. В результате проводимых занятий дети обогащают представления о собственных способностях и возможностях, составляют определённый личностный идеал в качестве внутреннего ориентира поведения и поступков, приобретают способность делать собственный выбор в сложных ситуациях.

### **МЕСТО КУРСА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Курс предназначен для учащихся 1 -4 классов МБОУ «СОШ № 2» г. Шебекино Белгородской области.

В курс «Тропинка к своему я» внесены изменения количества часов в 1 классе. Авторская программа предполагает 68 часов в 1 классе ( из расчёта 2 часа в неделю), а образовательная программа МБОУ «СОШ № 2» г. Шебекино Белгородской области рассчитана на 33 часа в 1 классе ( из расчёта 1 час в неделю).

Данный курс изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю. 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа. Общий объём учебного времени составляет 135 часа. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, конкурсы).

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого года обучения в виде естественно-педагогического наблюдения.

## **II. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА.**

### Предполагаемый результат:

- повышение уровня учебной мотивации;
- оптимизация уровня тревожности, агрессии и самооценки;
- овладение навыками взаимодействия со сверстниками, учителями и родителями;
- снижение конфликтности в классе;
- овладение навыками саморегуляции и самоконтроля, в том числе в стрессовых ситуациях;
- улучшение межличностных отношений в классе, повышение социометрического статуса школьника.

### Оценка эффективности работы:

Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики, проводимой перед началом курса реабилитации и по завершению занятий:

- тест школьной тревожности (Прихожан А.М.)
- тест уровня самооценки (Дембо-Рубинштейна)
- тест школьной мотивации (Лускановой Н.Г.)
- наблюдение (Н.Семаго),
- анкета обратной связи для обучающихся и педагога.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

### **Личностные универсальные учебные действия**

- выявление способностей и задатков, которые возможно помогут в профессиональном самоопределении ученика;
- умение ставить планы на будущее для личностного самосовершенствования;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха во внеучебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- способность к самооценке на основе критериев успешности внеучебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

- планирование и выполнение мини- проектов;
- подготовка и проведение спортивных конкурсов и мероприятий совместно с учителем;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения внеучебных заданий с использованием учебной литературы и в открытом информационном пространстве, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- строить сообщения, проекты в устной и письменной форме;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

### **Познавательные универсальные учебные действия**

- поиск необходимых информационных образовательных ресурсов;
- нахождение различных вариантов решения проблем;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

- организация учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;
- отработка умения слушать и вступать в диалог;
- обучение постановки вопросов;

- участие в коллективных творческих делах;
- сотрудничество со сверстниками и другими людьми;
- работа в группах;
- ролевые игры.

### III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА.

Личностные	Метапредметные	Предметные
<ul style="list-style-type: none"> <li>• учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;</li> <li>• ориентация на понимание причин успеха во внеучебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;</li> <li>• способность к самооценке на основе критериев успешности внеучебной деятельности;</li> <li>• основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;</li> <li>• чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.</li> <li>• планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>• учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;</li> <li>• осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</li> <li>• оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;</li> <li>• адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять поиск необходимой информации для выполнения внеучебных заданий с использованием учебной литературы и в открытом информационном пространстве, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), контролируемом пространстве Интернета;</li> <li>• осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;</li> <li>• строить сообщения, проекты в устной и письменной форме;</li> <li>• проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;</li> <li>• устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;</li> <li>• строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;</li> </ul> <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;</li> <li>• записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;</li> <li>• осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>• осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• адекватно использовать коммуникативные, прежде всего – речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое сообщение, владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;</li> <li>• допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;</li> <li>• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>• формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>• договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>• задавать вопросы;</li> <li>• использовать речь для регуляции своего действия;</li> <li>• адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>• различать способ и результат действия.</li></ul>	<p>зависимости от конкретных условий;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;</li><li>• осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</li><li>• строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li></ul>	
--	--	--

## IV. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

### СОДЕРЖАНИЕ.

#### 1 класс.

##### *Тема 1. Мой класс.*

Цель:

- содействие осознанию позиции школьника;
- формирование дружеских отношений в классе;
- развитие уверенности в себе и своих учебных возможностях.

*Занятие 1. Знакомство. Введение в мир психологии.*

Цель:

- установление контакта с детьми, создание атмосферы безопасности и принятия;
- объяснение отличия занятий психологией от уроков.

*Занятие 2. Как зовут ребят моего класса.*

Цель:

- установление контакта между детьми;
- обращение внимания детей на то, чтобы называли друг друга по именам.

*Занятие 3. Зачем мне нужно ходить в школу.*

Цель:

- выявление мотивов обучения в школе.

*Занятие 4. Мой класс.*

Цель:

- установление контакта между детьми;
- формирование дружеских отношений в классе.

*Занятие 5. Какие ребята в моём классе.*

Цель:

- способствовать формированию у ребят чувства «Мы».

*Занятие 6 - 8. Мои друзья в классе.*

Цель:

- формирование дружеских отношений в классе;
- обсуждение конфликтных ситуаций и способов примирения.

*Занятие 9. Мои успехи в школе.*

Цель:

- развитие уверенности;

- повышение самооценки.

*Занятие 10. Моя «учебная сила».*

Цель:

- осознание каждым учащимся своих учебных ресурсов.

**Тема 2. Я – школьник**

Цель:

- акцентирование внимания учащихся на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период;

- мотивирование учащихся к развитию силы воли и самоконтроля.

- мотивирование учащихся к развитию силы воли и самоконтроля.

*Занятие 11. Я умею управлять собой.*

Цель: развитие умения управлять собой.

*Занятие 12. Я умею преодолевать трудности.*

Цель: развитие умения управлять собой.

*Занятие 13. Я умею слушать других.*

Цель: - мотивирование учащихся к развитию силы воли и самоконтроля;

- развитие умения управлять собой.

*Занятие 14. Я умею учиться у ошибки.*

Цель: развитие адекватного отношения к ошибкам.

**Тема 3. Я учусь быть доброжелательным, сильным духом.**

Цель:

- развитие доброжелательности у детей;

- гармонизация межличностных отношений в классе.

*Занятие 15. Я умею быть доброжелательным.*

Цель: развитие доброжелательности.

*Занятие 16. Я доброжелательный.*

Цель: развитие доброжелательности.

*Занятие 17. Я умею быть ласковым.*

Цель: развитие ласковости у детей.

*Занятие 18. Я становлюсь сильным духом. Я умею выполнять задания вместе.*

Цель: - развитие доброжелательности у детей;

- развитие навыков сотрудничества.

*Занятие 19. Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.*

Цель: - развитие доброжелательности у детей;

- развитие навыков сотрудничества.

*Занятие 20. Я становлюсь сильным духом. Умеем играть вместе.*

Цель: - развитие доброжелательности у детей;

- развитие навыков сотрудничества.

#### **Тема 4. Мои чувства.**

- рассмотрение особенностей содержательного наполнения радости, страха, гнева;
- обучение распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей;
- помощь детям в осознании относительности оценки чувств;
- снижение уровня страхов.

##### *Занятие 21. Радость. Что такое мимика.*

- Цель: - рассмотрение особенностей содержательного наполнения радости;
- развитие навыков распознавания и осознания чувства радости

##### *Занятие 22. Радость. Как её доставить другому человеку.*

- Цель: - рассмотрение особенностей содержательного наполнения радости;
- развитие навыков распознавания и осознания чувства радости.

##### *Занятие 23. Жесты.*

- Цель: - рассмотрение особенностей содержательного наполнения радости;
- развитие навыков распознавания и осознания чувства радости.

##### *Занятие 24. Радость можно передать прикосновением.*

- Цель: - рассмотрение особенностей содержательного наполнения радости;
- развитие навыков распознавания и осознания чувства радости.

##### *Занятие 25. Радость можно подарить взглядом.*

- Цель: - рассмотрение особенностей содержательного наполнения радости;
- развитие навыков распознавания и осознания чувства радости.

##### *Занятие 26. Грусть.*

- Цель: - рассмотрение особенностей содержательного наполнения грусти;
- развитие навыков распознавания и осознания чувства грусти.

##### *Занятие 27. Страх*

- Цель: - помощь детям в осознании относительности оценки чувства страха;
- обучение способам преодоления страха;
  - снижение уровня страхов.

##### *Занятие 28. Страх, его относительность.*

- Цель: - помощь детям в осознании относительности оценки чувства страха;
- обучение способам преодоления страха;
  - снижение уровня страхов.

##### *Занятие 29. Как справиться со страхом.*

- Цель: - помощь детям в осознании относительности оценки чувства страха;
- обучение способам преодоления страха;
  - снижение уровня страхов.

*Занятие 30. Страх и как его преодолеть.*

Цель: - обучение способам преодоления страха;  
- снижение уровня страхов.

*Занятие 31. Гнев. С какими чувствами он дружит.*

Цель: - рассмотрение особенностей содержательного наполнения гнева;  
- развитие навыков распознавания и осознания чувства гнева;  
- обучение способам избавления от гнева.

*Занятие 32. Может ли гнев принести пользу?*

Цель: - рассмотрение особенностей содержательного наполнения гнева;  
- развитие навыков распознавания и осознания чувства гнева;  
- обучение способам избавления от гнева.

*Занятие 33. Обида.*

Цель:  
- рассмотрение особенностей содержательного наполнения обиды;  
- развитие навыков распознавания и осознания чувства обиды.

*Занятие 34. Разные чувства.*

Цель:  
- обучение распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей.

*Занятие 35. Итоговое.*

Цель:  
- обобщение основных знаний и навыков, полученных в течение года.

*Выполняются задания в рабочей тетради школьника «Тропинка к своему Я».*

Возможные формы проведения:

- **Фестиваль**
- **Конкурс**
- **Игра**
- **КВН и др.**

**2 класс.**

***Тема 1. Вспомним чувства***

Цель:  
- актуализировать у детей знания об эмоциональном мире человека.

*Занятие 1. Мы рады встрече.*

Цель: мимическое изображение и рисование чувств.

*Занятие 2. Понимаем чувства другого.*

Цель: развитие навыков распознавания чувств другого человека.

*Занятие 3. Понимаем чувства другого.*

Цель: развитие навыков распознавания чувств другого человека.

*Занятие 4 . Мы испытываем разные чувства.*

Цель: развитие навыков описания своих чувств и чувств других людей.

*Занятие 5 . Мы испытываем разные чувства.*

Цель: развитие навыков описания своих чувств и чувств других людей.

*Занятие 6. Мы испытываем разные чувства.*

Цель: развитие навыков описания своих чувств и чувств других людей.

**Тема 2. Чем люди отличаются друг от друга.**

Цель:

- ознакомление детей с понятием « качества людей»;

- помощь детям в исследовании своих качеств, изучение своих особенностей.

*Занятие 7. Люди отличаются друг от друга своими качествами.*

Цель: ознакомить детей с понятием « внутренняя сила».

*Занятие 8. Люди отличаются друг от друга своими качествами.*

Цель: ознакомить детей с понятием « внутренняя сила».

*Занятие 9. Хорошие качества людей.*

Цель: работа с понятием «хорошие качества» человека.

*Занятие 10. Хорошие качества людей.*

Цель: работа с понятием «хорошие качества» человека.

*Занятие 11 . Самое важное хорошее качество.*

Цель: определение самого лучшего качества.

*Занятие 12. Кто такой сердечный человек.*

Цель: работа с понятием «сердечность».

*Занятие 13 . Кто такой доброжелательный человек.*

Цель: работа с понятием «доброжелательность».

*Занятие 14 . Трудно ли быть доброжелательным человеком.*

Цель: работа с понятием «доброжелательный» человек.

*Занятие 15 . Трудно ли быть доброжелательным человеком.*

Цель: работа с понятием «доброжелательный» человек.

*Занятие 16 . «Я желаю добра всем ребятам в классе».*

Цель: работа с понятиями «трудолюбивый, любознательный, отзывчивый»

*Занятие 17. «Я желаю добра всем ребятам в классе».*

Цель: работа с понятиями «трудолюбивый, любознательный, отзывчивый»

*Занятие 18. Очищаем своё сердце.*

Цель: работа с понятиями «заботливый, дружелюбный»

*Занятие 19. Какие качества нам нравятся друг в друге.*

Цель: помощь детям в исследовании своих качеств, изучение своих особенностей.

*Занятие 20. Какими качествами мы похожи и отличаемся.*

Цель: помощь детям в исследовании своих качеств, изучение своих особенностей.

*Занятие 21. Люди отличаются друг от друга своими качествами.*

Цель: понимание детьми того, что у непохожих людей всегда есть какое-либо сходство.

*Занятие 22. В каждом человеке есть светлые и тёмные качества.*

Цель: - разделение качеств на светлые и тёмные;

- помощь детям в исследовании своих качеств, изучение своих особенностей

### **Тема 3. Какой Я – Какой Ты?**

Цель:

- осознание детьми наличия у них разнообразных положительных качеств;

- обучение детей находить положительные качества во всех людях.

*Занятие 23. Какой Я?*

Цель: обучение детей находить положительные качества в себе и во всех людях.

*Занятие 24. Какой Я?*

Цель: обучение детей находить положительные качества в себе и во всех людях.

*Занятие 25. Какой Я?*

Цель: обучение детей находить положительные качества в себе и во всех людях.

*Занятие 26. Какой Ты?*

Цель: обучение детей находить положительные качества в себе и во всех людях.

*Занятие 27. Какой Ты?*

Цель: обучение детей находить положительные качества в себе и во всех людях.

*Занятие 28. Какой Ты?*

Цель: обучение детей находить положительные качества в себе и во всех людях.

*Занятие 29. Трудности второклассника в школе, дома, на улице.*

Цель: осознание детьми своих трудностей в различных ситуациях.

*Занятие 30. Трудности второклассника в школе, дома, на улице.*

Цель: осознание детьми своих трудностей в различных ситуациях.

*Занятие 31. Школьные трудности.*

Цель: - осознание детьми своих школьных трудностей.

- актуализировать личный опыт детей в преодолении трудностей

*Занятие 32. Школьные трудности.*

Цель: - осознание детьми своих школьных трудностей.

- актуализировать личный опыт детей в преодолении трудностей

*Занятие 33. Школьные трудности.*

Цель:- осознание детьми своих школьных трудностей.  
- актуализировать личный опыт детей в преодолении трудностей

*Занятие 34 . Домашние трудности*

Цель: - осознание детьми своих домашних трудностей  
- актуализировать личный опыт детей в преодолении трудностей.

*Занятие 35. Домашние трудности*

Цель: - осознание детьми своих домашних трудностей  
- актуализировать личный опыт детей в преодолении трудностей.

*Занятие 36. Итоговое.*

Цель:  
- обобщение основных знаний и навыков, полученных в течение года.

### **3 класс.**

#### ***Тема 1. Я - фантазёр***

Цель:  
- осознание детьми ценности умения фантазировать;  
- развитие креативных способностей детей.

*Занятие 1-2. Я – третьеклассник.*

Цель: - выявление мотивов обучения в школе;  
- установление контакта между детьми.

*Занятие 3 . Кого можно назвать фантазёром?*

Цель: осознание детьми ценности умения фантазировать

*Занятие 4 . Я умею фантазировать!*

Цель: развитие креативных способностей детей

*Занятие 5. Мои сны.*

Цель: осознание детьми ценности умения фантазировать

*Занятие 6 . Я умею сочинять!*

Цель: развитие креативных способностей детей

*Занятие 7. Мои мечты.*

Цель: развитие креативных способностей детей

*Занятие 8- 9 . Фантазии и ложь.*

Цель: работа с понятиями «правда и ложь».

#### ***Тема 2. Я и моя школа.***

Цель:  
- осознание детьми особенности позиции школьника;

- предоставление учащимся возможности отреагировать свои чувства в отношении учителя;
- оказание детям помощи в принятии учителя таким, какой он есть.

*Занятие 10- 11. Я и моя школа.*

Цель: осознание детьми особенности позиции школьника

*Занятие 12 . Что такое лень?*

Цель: работа с понятием «лень».

*Занятие 13-14 . Я и мой учитель?*

- Цель: - предоставление учащимся возможности отреагировать свои чувства в отношении учителя;
- оказание детям помощи в принятии учителя таким, какой он есть.

*Занятие 15. Как справиться с «Немогучками».*

**Тема 3. Я и мои родители.**

Цель:

- помощь детям в осознании требований родителей, сопоставлении их со своими возможностями и желаниями;
- обучение детей способам разрешения конфликтов с родителями.

*Занятие 16-17. Я и мои родители.*

Цель: помощь детям в осознании требований родителей, сопоставлении их со своими возможностями и желаниями;

*Занятие 18. Я умею просить прощения.*

Цель: актуализация опыта детей просить прощения.

*Занятие 19-20. Почему родители наказывают детей?*

Цель: обучение детей способам разрешения конфликтов с родителями.

**Тема 4. Я и мои друзья.**

Цель:

- помощь детям в осознании качеств настоящего друга;
- помощь детям в осознании собственного умения дружить.

*Занятие 21. Настоящий друг.*

Цель: осознание качеств настоящего друга;

*Занятие 22-23. Умею ли я дружить?*

Цель:- актуализация опыта детей дружить;

*Занятие 24-25. Трудности в отношениях с друзьями.*

Цель: - осознание своих взаимоотношений с друзьями.

*Занятие 26-27. Ссора и драка.*

- Цель: - обсуждение конфликтных ситуаций;
- актуализация опыта детей в выходе из конфликтов.

**Тема 5. Что такое сотрудничество?**

Цель:

- формирование представления о понятии «сотрудничество»

*Занятие 28. Что такое сотрудничество?*

Цель: - введение понятия «сотрудничество».

*Занятие 29-30. Я умею понимать другого.*

Цель: развитие эмпатии

*Занятие 31-32. Я умею договариваться с людьми.*

Цель: развитие навыков взаимодействия.

*Занятие 33-34. Мы умеем договариваться сообща.*

Цель: развитие навыков взаимодействия

*Занятие 35. Что такое коллективная работа?*

Цель: развитие навыков работы в группе.

*Занятие 36. Итоговое.*

Цель: обобщение основных знаний и навыков, полученных в течение года.

#### **4класс.**

***Тема 1. Кто я? Мои силы, мои возможности.***

Цель:

- помощь детям в усвоении понятия «способности», исследование своих способностей и возможностей;

- помощь каждому ребёнку осознать свою уникальность и неповторимость.

*Занятие 1. Моё лето.*

Цель: осознание детьми особенности позиции школьника - четвероклассника;

*Занятие 2 . Кто я?*

Цель: представление детьми своих новых умений

*Занятие 3 . Кто я – большой или маленький?*

Цель: обсуждение понятий «большой – маленький».

*Занятие 4-5. Мои способности.*

Цель: обсуждение понятий «способности».

*Занятие 6-7 . Мой выбор, мой путь.*

Цель: развитие навыка самостоятельного выбора и принятия решений.

*Занятие 8 . Мой внутренний мир.*

Цель: осознание своей уникальности и неповторимости.

*Занятие 9 . Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.*

Цель: осознание своей уникальности и неповторимости.

*Занятие 10. Кого я могу впустить в свой внутренний мир?*

Цель: осознание своей уникальности и неповторимости.

*Занятие 11 . Что значит верить?*

Цель: обсуждение понятия «вера в свои силы»

## **Тема 2. Я расту, я изменяюсь..**

Цель:

- помощь детям научиться осознавать происходящие в них изменения;
- помощь детям научиться планировать цели и пути самоизменения.

*Занятие 12-13. Моё детство.*

Цель: работа с воспоминаниями о детстве.

*Занятие 14. Я изменяюсь.*

Цель: помощь детям научиться осознавать происходящие в них изменения.

## **Тема 3. Моё будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?**

Цель:

- дать детям возможность задуматься о будущем, обсудить варианты будущего;
- помощь детям в понимании, что будущее начинается в настоящем;
- введение понятия «жизненный выбор»

*Занятие 15- 16. Моё будущее.*

Цель: дать детям возможность задуматься о будущем, обсудить варианты будущего

*Занятие 17-19. Хочу вырасти здоровым человеком.*

Цель: осознание детьми взаимосвязи физического психологического здоровья.

## **Тема 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?**

Цель:

- помощь в сознании детьми понятия интеллигентный человек;
- обсуждение проблемы идеалов.

*Занятие 20. Кто такой интеллигентный человек?*

Цель: работа с понятием «интеллигентный человек»

*Занятие 21-22. Хочу вырасти интеллигентным человеком.*

Цель: обсуждение смысла интеллигентности.

*Занятие 23. Что такое идеальное Я?*

Цель: обсуждение проблемы идеалов

## **Тема 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?**

Цель:

- помощь в сознании детьми личной свободы и свободы другого человека;
- помощь детям в понимании того, что свобода часто связана с наличием обязанностей;
- помощь в сознании детьми необходимости признавать и уважать права других людей.

*Занятие 24-25. Кто такой свободный человек?*

Цель: работа с понятием «свободный человек»

*Занятие 26-27. Права и обязанности школьника.*

Цель: - актуализация личного опыта выполнения прав и обязанностей.

- помощь в сознании детьми необходимости признавать и уважать права других людей.

*Занятие 28-29. Что такое «право на уважение»?*

Цель: работа с понятием «право на уважение»

*Занятие 30-31. Права и обязанности.*

Цель: обсуждение соотношения прав и обязанностей.

*Занятие 32-33. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.*

Цель: обсуждение различных конфликтных ситуаций и причин их возникновения

*Занятие 34-35. Как разрешать конфликты мирным путём?*

Цель: актуализация личного опыта детей в разрешении конфликтных ситуаций;

*Занятие 36. Итоговое.*

Цель: обобщение основных знаний и навыков, полученных в течение года.



## V. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов				Характеристика деятельности обучающихся
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	
<b>Мой класс</b>		9	-	-	-	
	Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Мой класс. Какие ребята в моём классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».					Анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных); синтез как составление целого из частей, в том числе с самостоятельным достраиванием восполнением недостающих компонентов; выбор оснований и критериев для сравнения, сериации; классификации объектов.
<b>Я – школьник.</b>		4	-	-	-	
	Я умею управлять собой. Я умею преодолевать трудности. Я умею слушать других. Я умею учиться у ошибки.					Умение видеть проблему, развивать умение изменять собственную точку зрения, исследуя объект с различных сторон; способами познания окружающего мира, с наблюдениями и экспериментами; ставить вопросы для решения существующей проблемы.
<b>Я учусь быть доброжелательным, сильным духом</b>		6	-	-	-	
	Я умею быть доброжелательным. Я доброжелательный. Я умею быть ласковым. Я умею выполнять задания вместе. Я умею слышать мнение другого. Умеем играть вместе.					Применять полученные знания в практической деятельности, презентовать свою работу; умение работать в группе и оценивать результат своего труда.
<b>Мои чувства</b>		14	6	-	-	
	Радость. Что такое мимика. Жесты. Грусть. Страх. Гнев. Обида. Разные чувства. Понимаем чувства другого. Мы испытываем разные чувства.					Применять полученные знания в практической деятельности, презентовать свою работу; умение работать в группе и оценивать результат своего труда.

<b>Чем люди отличаются друг от друга.</b>	-	15	-	-	
Люди отличаются друг от друга своими качествами. Хорошие качества людей. Самое важное хорошее качество. Кто такой сердечный человек. Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком. Очищаем своё сердце. Какие качества нам нравятся друг в друге. Какими качествами мы похожи и отличаемся. Люди отличаются друг от друга своими качествами. В каждом человеке есть светлые и тёмные качества.					Анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных); синтез как составление целого из частей, в том числе с самостоятельным достраиванием восполнением недостающих компонентов; выбор оснований и критериев для сравнения, сериации; классификации объектов.
<b>Какой Я – какой Ты?</b>	-	13	-	-	
Какой Я? Какой Ты? Трудности второклассника в школе, дома, на улице. Школьные трудности. Домашние трудности.					Применять полученные знания в практической деятельности, презентовать свою работу; умение работать в группе и оценивать результат своего труда.
<b>Я – фантазёр.</b>	-	-	8	-	
Я – третьеклассник. Кого можно назвать фантазёром? Я умею фантазировать. Мои сны. Я умею сочинять! Мои мечты. Фантазии и ложь.					Умение видеть проблему, развивать умение изменять собственную точку зрения, исследуя объект с различных сторон; способами познания окружающего мира, с наблюдениями и экспериментами; ставить вопросы для решения существующей проблемы.
<b>Я и моя школа.</b>	-	-	6	-	
Я и моя школа. Что такое лень? Я и мой учитель. Как справиться с «Немогучками».					Применять полученные знания в практической деятельности, презентовать свою работу; умение работать в группе и оценивать результат своего труда.
<b>Я и мои родители.</b>	-	-	5	-	
Я и мои родители. Я умею просить прощения. Почему родители наказывают детей?					Умение видеть проблему, развивать умение изменять собственную точку зрения, исследуя объект с

					различных сторон; способами познания окружающего мира, с наблюдениями и экспериментами; ставить вопросы для решения существующей проблемы.
<b>Что такое сотрудничество?</b>	-	-	8	-	
Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем договариваться сообща. Что такое коллективная работа?					Применять полученные знания в практической деятельности, презентовать свою работу; умение работать в группе и оценивать результат своего труда.
<b>Кто я? Мои силы, мои возможности</b>	-	-	-	11	
Моё лето. Кто я? Кто я – большой или маленький? Мои способности. Мой выбор, мой путь. Мой внутренний мир. Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира. Кого я могу впустить в совой внутренний мир? Что значит верить?					Умение видеть проблему, развивать умение изменять собственную точку зрения, исследуя объект с различных сторон; способами познания окружающего мира, с наблюдениями и экспериментами; ставить вопросы для решения существующей проблемы.
<b>Я расту, я изменяюсь</b>	-	-	-	3	
Моё детство. Я изменяюсь.					Применять полученные знания в практической деятельности, презентовать свою работу; умение работать в группе и оценивать результат своего труда.
<b>Моё будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?</b>	-	-	-	5	
Моё будущее. Хочу вырасти здоровым человеком.					Умение видеть проблему, развивать умение изменять собственную точку зрения, исследуя объект с различных сторон; способами познания окружающего мира, с наблюдениями и экспериментами; ставить вопросы для решения

					существующей проблемы.
<b>Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?</b>	-	-	-	4	
Кто такой свободный человек? Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что такое идеальное Я?					Умение видеть проблему, развивать умение изменять собственную точку зрения, исследуя объект с различных сторон; способами познания окружающего мира, с наблюдениями и экспериментами; ставить вопросы для решения существующей проблемы.
<b>Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?</b>	-	-	-	11	
Кто такой свободный человек? Права и обязанности школьника. Что такое «право на уважение?». Права и обязанности. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как разрешать конфликты мирным путём?					Умение видеть проблему, развивать умение изменять собственную точку зрения, исследуя объект с различных сторон; способами познания окружающего мира, с наблюдениями и экспериментами; ставить вопросы для решения существующей проблемы.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт Начального общего образования - приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373
2. Асмолов А.Г., Бурменская Г.В., Володарская И.А. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя — М., Просвещение, 2008
3. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков – СПб., «Питер», 20
4. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба. — М., 1991.
5. Леванова Е.А., Волошина А.Г., Плешаков В.А., Соболева А.Н., Телегина И.О. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия – СПб., «Питер», 2008.
6. Молодцова Н.Г. Практикум по педагогической психологии - СПб., «Питер», 2007
7. Моница Г.Б., Панасюк Е.В. Тренинг взаимодействия с неуспевающим учеником - СПб., «Речь», 2005
8. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно-важным навыкам. СПб.: «Образование-культура», 2002.
9. Родионов В.А., Ступницкая М.А., Ступницкая К.Р. Прививка от стресса. – Ярославль: «Академия развития», 2006.
10. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости – М., «Психотерапия», 2006.
11. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я : уроки психологии в начальной школе (1-4) – М.:Генезис, 2011. 344с.
12. М.,Шитова Е.В. Работа с детьми – источник удовольствия. – Волгоград: «Панорама», 2006.
13. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. М., 2003.