

Администрация Курортного района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 556 с углублённым изучением английского языка
Курортного района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 556 Курортного района Санкт-Петербурга)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБОУ СОШ № 556
Курортного района Санкт-Петербурга
от «30» августа 2023 года
№ 199
в составе ООП НОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
(социальное направление)
для 1 -4 классов

Разработала: Ардашева С.Ю.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» уроки психологии в начальной школе (1 – 4). – М.: Генезис, 2015г.

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов. Направление развития личности: социальное. Форма организации внеурочной деятельности.

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 обучающихся, 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: помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей – установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Описание места программы в структуре ООП

В соответствии с внеурочной деятельностью учащихся и программами начального общего образования курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю (33ч. в 1-ом, 34ч. в год во 2-4-ых классах).

Формы реализации программы:

- фронтальная;
- парная;
- групповая;
- индивидуальная.

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами. Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологическая игра.

Методы реализации программы:

- практический;
- объяснительно – иллюстративный;
- частично – поисковый;
- наблюдение.

Формы контроля:

- входная,
- промежуточная,
- итоговая диагностика.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Тропинка к своему Я»

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.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

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 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 отреагировать 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.

Результаты освоения программы по внеурочной деятельности курса «Тропинка к своему Я»

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.

Содержание программы

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

Первый класс

Раздел 1. Мои чувства (14 часов)

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)

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 (6 часов)

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 (7 часов)

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)

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)

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 (7 часов)

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 с 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 (8 часов)

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)

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)

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 (8 часов)

Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые вырабатывались 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? (10 часов)

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)

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, Лениюшка...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 (6 часов)

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 (5часов)

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)

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 и что для этого нужно? (9 часов)

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 КУРСА «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я».

| Содержание курса | Тематическое планирование | Количество часов | | | | Характеристика деятельности обучающихся |
|------------------|---|------------------|-------|-------|-------|---|
| | | 1 кл. | 2 кл. | 3 кл. | 4 кл. | |
| Я-школьник | Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса? Зачем мне нужно ходить в школу? Мой класс. Какие ребята в моем классе? Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя учебная сила. | 15 | - | - | - | Формирование внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе. Формирование позитивного отношения к своему «Я». Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности. Формирование познавательного интереса к новому материалу и способам решения новой задачи. Развитие эмпатии как понимания чувств других людей и сопереживание им. Развитие умения формулировать собственное мнение и позицию. |
| Мои чувства | Радость. Что такое мимика? Радость. Как ее доставить другому человеку? Жесты. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Грусть. Страх. | 18 | - | - | - | Развитие умения распознавать и описывать свои чувства и эмоций и чувства других людей, качества характера. Способствовать снижению уровня страха. Развитие умения ориентироваться в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и |

| | | | | | | |
|------------------------------------|---|---|----|---|---|---|
| | <p>Страх. Его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть. Гнев. С какими чувствами он дружит? Может ли гнев принести пользу? Обида. Разные чувства.</p> | | | | | <p>поступков окружающих людей. Формирование способности к самооценке.</p> |
| Вспомним чувства | Чувства | - | 4 | - | - | <p>Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека. Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.</p> |
| Чем люди отличаются друг от друга? | <p>Люди отличаются друг от друга своими. Хорошие качества людей. Самое важное хорошее качество. Кто такой сердечный человек? Кто такой доброжелательный человек? Трудно ли быть доброжелательным человеком? Я желаю добра ребятам в классе. Очищаю свое сердце. Какие качества нам нравятся в друг друге? Какими качествами мы отличаемся? Люди отличаются друг от друга своими качествами. В каждом человеке есть светлые и темные качества.</p> | - | 12 | - | - | <p>Познакомить детей с понятием «качества людей». Исследование своих качеств и особенностей. Формирование позитивного отношения к своему «Я». Повышение уверенности в себе.</p> |
| Какой я? – Какой ты? | <p><i>Какой Я?</i> <i>Какой Ты?</i> <i>Трудности второклассника в школе, дома, на улице.</i> <i>Школьные трудности.</i> <i>Домашние трудности.</i></p> | - | 9 | - | - | <p>Формирование позитивного отношения к своему «Я». Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.</p> |
| Я – фантазер. | <p>Я – третьеклассник. Кого можно назвать фантазером? Я умею фантазировать! Мои сны. Я умею сочинять! Фантазии и ложь.</p> | - | - | 7 | - | <p>Осознание ценности умения фантазировать. Развитие креативных способностей.</p> |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|---|---|--|
| Я и моя школа. | Я и моя школа. Что такое лень? Я и мой учитель. Как справиться с «немогучками». | - | - | 5 | - | Осознание особенности позиции ученика. Отреагирование своих чувств в отношении учителя. |
| Я и мои родители. | Я и мои родители. Я умею просить прощение. Почему родители наказывают детей? | - | - | 3 | - | Осознание требований родителей, сопоставление их со своими возможностями и желаниями. Обучение способам разрешения конфликтов с родителями. Формирование у обучающегося уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим. Формирование представления о семейных ценностях. |
| Я и мои друзья. | Настоящий друг. Умею ли я дружить? Трудности в отношениях с друзьями. Ссора и драка. | - | - | 4 | - | Установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке. Приобретения умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество. |
| Что такое сотрудничество? | Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа? | - | - | 6 | - | Развитие умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной. Развитие умения учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию. Воспитание нравственных чувств и этического сознания. |
| Кто я? Мои силы, мои возможности. | Мое лето. Кто я? Какой 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 свой внутренний мир? Что значит верить? | - | - | - | 9 | Усвоение понятия «способности», исследование своих способностей и возможностей. Осознание своей уникальности и неповторимости. Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности. Выработка адекватного отношения к ошибкам и неудачам. Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля. |
| Я расту, я | Мое детство. | - | - | - | 3 | Помочь детям осознать |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| изменяюсь. | Я изменяюсь. | | | | | происходящие в них изменения. Развитие умения планировать цели. |
| Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? | Мое будущее. Хочу вырасти здоровым человеком. | - | - | - | 3 | Формирование установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках. Развитие умения формулировать собственное мнение и позицию. |
| Хочу вырасти интеллигентным человеком, что для этого нужно? | Кто такой интеллигентный человек? Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что такое идеальное Я? | - | - | - | 3 | Осознание понятия «интеллигентный человек». Обсуждение проблемы идеалов. |
| Хочу вырасти свободным человеком, что для этого нужно? | 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 разрешить конфликты мирным путем? | - | - | - | 7 | Осознание личной свободы и свободы другого. Осознание необходимости признавать и уважать права других людей. Развитие умения учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию. |

Тематическое планирование 1 класс.

| № | Тема, цель | Занятия (тема). | Кол-во часов |
|----|---|--|--------------|
| 1 | Я – школьник. (15 часов) Цели: - содействовать осознанию позиции школьника; - способствовать формированию дружеских отношений в классе; - развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях. | 1 Знакомство. Я умею управлять собой. | 1 |
| | | 2-3. Я умею преодолевать трудности | 2 |
| | | 4. Я умею слушать других. | 1 |
| | | 5. Я умею учиться у ошибки.. | 1 |
| | | 6-7 Я умею быть доброжелательным. | 2 |
| | | 8. Я доброжелательный. | 1 |
| | | 9.Я умею быть ласковым. | 1 |
| | | 10-11. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе другими. | 2 |
| | | 12.Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого. | 1 |
| | | 13-14.Я учусь решать конфликты | 2 |
| 2. | Мои чувства. (18 часов) Цели: - рассмотреть особенности | 15.Я умею решать конфликты | 1 |
| | | 16-17. Радость. Что такое мимика. | 2 |
| | | 18. Радость. Как ее доставить другому человеку. | 1 |
| | | 19-20. Жесты. | 2 |

| | | |
|--|--|---|
| <p>содержательного наполнения радости, страха, гнева; -обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; - помочь детям осознать относительность оценки чувств; - способствовать снижению уровня страхов.</p> | 21. Радость можно передать прикосновением. | 1 |
| | 22. Радость можно подарить взглядом. | 1 |
| | 23. Грусть. | 1 |
| | 24. Страх. | 1 |
| | 25. Страх, его относительность. | 1 |
| | 26-27 Как справиться со страхом. | 2 |
| | 28. Страх и как его преодолеть. | 1 |
| | 29.Гнев. С какими чувствами он дружит? | 1 |
| | 30. Может ли гнев принести пользу? | 1 |
| | 31. Обида. | 1 |
| | 32-33. Разные чувства. | 2 |

К концу 1 –го класса ребенок должен:

- идентифицировать себя как школьника;
- развить уверенность в себе и своих учебных возможностях;
- понимать и контролировать свои эмоциональные состояния;
- распознавать и описывать свои чувства, понимать чувства других людей;
- уметь использовать приемы для преодоления неприятных чувств;
- уметь объяснить свои шаги при принятии какого – либо решения;
- уметь устанавливать атмосферу дружелюбия;
- осознавать уникальности культуры, к которой он принадлежит;
- иметь представление о понятии «здоровье».

Тематическое планирование 2 класс.

| № | Тема (цели) | Занятие (тема) | Кол-во часов |
|---|---|---|--------------|
| 1 | <p>Вспомним чувства. (6 часов) Цель- актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.</p> | 1 Мы рады встрече. | 1 |
| | | 2-3. Понимаем чувства другого. | 2 |
| | | 4-6. Мы испытываем разные чувства. | 3 |
| 2 | <p>Чем люди отличаются друг от друга? (16 часов) -Цели:ознакомить детей с понятием «качества людей», -помочь исследовать свои качества, изучить свои особенности</p> | 7-8. Люди отличаются друг от друга своими качествами. | 2 |
| | | 9-10. Хорошие качества людей. | 2 |
| | | 11 Самое важное хорошее качество. | 1 |
| | | 12. Кто такой сердечный человек. | 1 |
| | | 13. Кто такой доброжелательный человек | 1 |
| | | 14-15.Трудно ли быть доброжелательным человеком. | 2 |
| | | 16. «Я желаю добра ребятам в классе» | 1 |
| | | 17. Чистое сердце. | 1 |
| | | 18. Какие качества нам нравятся друг в друге. | 1 |
| | | 19-20. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся. | 2 |
| 3 | <p>Какой Я – Какой Ты? (12 часов) Цели:</p> | 21-22. Каждый человек уникален | 2 |
| | | 23-24. Какой Я? | 2 |
| | | 25-26. Какой Ты? Учимся договариваться. | 2 |
| | | 27-28. Трудности второклассника в школе, | 2 |

| | | |
|--|----------------------------|--------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - помочь детям осознать наличие у них разнообразных положительных качеств; - учить детей находить положительные качества во всех людях. | дома, на улице. | |
| | 29-31. Школьные трудности. | 3 |
| | 32-33. Домашние трудности. | 2 |
| | 34. Итоговое занятие. | 1 |
| Итого | | 34 часа |

К концу 2 –го класса ребенок должен:

- получить полное представление о своих индивидуальных особенностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках;
- выполнять творческие задания;
- научиться сдерживать свои эмоции;
- способствовать сотрудничеству в играх и учебе;
- уметь договариваться, уступать друг другу;
- распределять задания без помощи взрослых;
- научиться пользоваться не только вербальными, но и невербальными способами передачи информации;
- владеть информацией о вредных привычках.

Тематическое планирование 3 класс

| № | Тема (цели) | Занятия (темы) | Кол-во часов |
|---|---|--|--------------|
| 1 | Я- фантазер. (9 часов) Цели: - помочь детям осознать ценность умения фантазировать; - развивать творческие способности детей | 1-2. Я-третьеклассник. | 2 |
| | | 3. Кого можно назвать фантазером? | 1 |
| | | 4-5 Я умею фантазировать! | 2 |
| | | 6. Мои сны | 1 |
| | | 7. Я умею сочинять! | 1 |
| | | 8. Мои мечты | 1 |
| | | 9. Фантазии и ложь | 1 |
| 2 | Я и моя школа. (7 часов) Цели: - помочь детям осознать особенности позиции ученика; - предоставить учащимся возможность отреагировать свои чувства в отношении учителя; -помочь детям принять учителя таким, какой он есть. | 10-11 Я и моя школа. | 2 |
| | | 12 Что такое лень? | 1 |
| | | 13-14 Я и мой учитель | 2 |
| | | 15-16. Как справляться с «Немогучками» | 2 |
| 3 | Я и мои родители. (5 часов) | 17-18. Я и мои родители. | 2 |
| | | 19-20. Я умею просить прощения. | 2 |

| | | | |
|---|--|--|--------------------|
| | Цели: - помочь детям осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями; - обучить детей способам разрешения конфликтов с родителями. | 21. Почему родители наказывают детей? | 1 |
| 4 | Я и мои друзья. (6 часов) Цели: - помочь детям осознать качества настоящего друга; - подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить. | 22. Настоящий друг. | 1 |
| | | 23-24 Умею ли я дружить? | 2 |
| | | 25-26. Трудности в отношении с друзьями. | 2 |
| | | 27. Ссора и драка. | 1 |
| 5 | Что такое сотрудничество? (7 часов) Цель – дать детям представление о понятии «сотрудничество». | 28. Что такое сотрудничество? | 1 |
| | | 29. Я умею понимать другого | 1 |
| | | 30. Я умею договариваться с людьми. | 1 |
| | | 31. Мы умеем действовать сообща. | 1 |
| | | 32-33. Что такое коллективная работа? | 2 |
| | | 34. Итоговое занятие. | 1 |
| | Итого | | 34 часа |

К концу 3 –го класса ребенок должен:

- научиться анализировать собственные личностные качества;
- иметь представление о самооценке;
- научиться отстаивать свои интересы в неагрессивной форме;
- выполнять стандартные задания, уметь действовать по образцу;
- уметь налаживать отношения с окружающими, делать шаги навстречу близким людям при трудностях в общении, дорожить ценностью установившихся привязанностей;
- уметь противостоять давлению;
- знать негативные последствия курения.

Тематическое планирование 4 класс.

| № | Тема (цели) | Занятие (тема) | Кол-во часов |
|---|---|---|--------------|
| 1 | Кто Я? Мои силы, мои возможности. (10 часов) Цели: - помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности; - помочь каждому ребенку | 1. Мое лето. | 1 |
| | | 2. Кто Я? | 1 |
| | | 3. Какой я- большой или маленький? | 1 |
| | | 4. Мои способности | 1 |
| | | 5. Мой выбор, мой путь к успеху | 1 |
| | | 6. Мой внутренний мир и мои друзья | 1 |
| | | 7-8. Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего | 2 |

| | | | |
|---|---|--|----------------|
| | осознать свою уникальность и неповторимость. | мира. | |
| | | 9 Мои интересы | 1 |
| | | 10. Что значит верить? | 1 |
| 2 | Я расту, я изменяюсь (5 часов) Цели: - помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения; - помочь детям научиться планировать цели и пути самоизменения. | 11-12. Мое детство, мои друзья. | 2 |
| | | 13-14. Мои одноклассники | 2 |
| | | 15. Конфликты в классе | 1 |
| 3 | Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? (5 часов) Цели: - дать детям возможность задуматься о будущем, попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты будущего; - Помочь детям понять, что будущее начинается в настоящем; - ввести понятие «Жизненный выбор» | 16-17. Мое настоящее и будущее. | 2 |
| | | 18. Хочу вырасти здоровым человеком! | 1 |
| | | 19. Моя будущая профессия | 1 |
| | | 20. Мое ближайшее будущее 5 класс | 1 |
| 4 | Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? (5 часов) Цель – помочь детям осознать понятие «Интеллигентный человек», обсудить проблему идеалов. | 21. Кто такой интеллигентный человек? | 1 |
| | | 22-23. Хочу вырасти интеллигентным человеком. | 2 |
| | | 24-25. Что такое идеальное Я? | 2 |
| 5 | Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? (9 часов) Цели: - помочь детям осознать личную свободу и свободу другого; - помочь им понять, что свобода часто связана с наличием обязанностей; - помочь осознать, что необходимо признавать и уважать права других людей. | 26. Кто такой свободный человек? | 1 |
| | | 27-28. Права и обязанности школьника | 2 |
| | | 29. Что такое «право на уважение»? | 1 |
| | | 30. Права и обязанности. | 1 |
| | | 31. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. | 1 |
| | | 32-33. Как разрешать конфликты мирным путем? | 2 |
| | | 34. Итоговое занятие. | 1 |
| | Итого | | 34 часа |

К концу 4 –го класса ребенок должен:

- легко включаться в беседы о прошлом и будущем;
- уметь анализировать происходящие изменения в самих себе;
- знать и размышлять о своих способностях и возможностях;
- составить определенный личностный идеал в качестве внутреннего ориентира поведения и поступков;
- приобрести способность делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- научиться ощущать свою долю ответственности за все, что с ним происходит;
- научиться быть самостоятельным в решении проблем общения и в школьных делах;
- знать виды давления на личность и способы сопротивления им;
- знать негативные последствия курения и употребления алкоголя.

Учебно-методическое обеспечение

1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему я/ Уроки психологии в начальной школе(1-4) – генезис М.- 2023г.
2. Овчарова Р.В. «Практическая психология в начальной школе» - М.: «Сфера», 2001.
3. Панфилова М.А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры: практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: Издательство, 2015
4. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / А.Г. Асмолов (и др); под ред. А.Г. Асмолова. М., 2010.
5. Никифорова В.В. «Графические диктанты». М., 2012.

Интернет ресурсы

<http://testoteka.narod.ru/alfavit.html>
<http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;
<http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;
<http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;
<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";
www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов;
<http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;
<http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;
<http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».
<http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию;
<http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования

1.