

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 8
п.г.т. Алексеевка городского округа Кинель Самарской области
имени Воина-интернационалиста С.А. Кафидова**

(ГБОУ СОШ № 8 п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель)

РАССМОТРЕНО

руководитель МО учителей
начальных классов

Оленина М.В.

Протокол № 1 от 31.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

Г.В. Кузнецова

31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

ГБОУ СОШ № 8

п.г.т Алексеевка г.о. Кинель

№ 325-ОД от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»

Для 1-4 классов

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Демидова Л.В., педагог-психолог

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и обеспечена УМК (рабочие тетради, методические рекомендации для учителя и книга авторского коллектива под руководством кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой).

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов в качестве программы 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 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. 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.

Общая характеристика предмета:

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.

Принципы реализации программы «Тропинка к своему Я»:

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, игроподтверждает 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. Структура занятий

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.

2. Развёртывание темы.

3. Индивидуализация темы.

4. Завершение темы

Формы организации коррекционно-развивающих занятий:

Программа «Тропинка к своему Я» представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арттерапии, групповые дискуссии.

Для успешной реализации 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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 30 мин.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

Описание ценностных ориентиров содержания курса «Тропинка к своему Я»

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

- Ценность добра – осознание себя как части мира.

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

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.

Содержание курса «Тропинка к своему Я»

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

Первый класс

Раздел 1. Я - школьник (10 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.

Знакомство с ребятами из класса, какие они. Мои друзья в классе

Зачем нужно ходить в школу Мои успехи в школе

Моя учебная сила

Раздел 2. Мои чувства (23 часов)

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?

Второй класс.

Раздел 1.Вспомни чувства (4 часа)

Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мыслилюдей, 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 (12 часов)

Что такое качества людей, и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, акакие –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 (18 часов)

Люди отличаются друг от друга своими качествами. У каждого человека есть много разныхположительных 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?

Третий класс

Раздел 1. Я – фантазёр (7 часов)

Я – третьеклассник. Что интересно третьекласснику? 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 (5 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 (3 часа)

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 (4 часа)

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?

Раздел 4. Что такое сотрудничество? (15 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 (9 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, Ленюшка...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 (3 часа)

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 (3 часа)

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: Что для этого нужно? (16 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	<p>Знакомство. Введение в мир психологии.</p> <p>Как зовут ребят моего класса?</p> <p>Зачем мне нужно ходить в школу?</p> <p>Мой класс.</p> <p>Какие ребята в моем классе?</p> <p>Мои друзья в классе.</p> <p>Мои успехи в школе.</p> <p>Моя учебная сила.</p>	10	-	-	-	<p>Формирование внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе.</p> <p>Формирование позитивного отношения к своему «Я».</p> <p>Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.</p> <p>Формирование познавательного интереса к новому материалу и способам решения новой задачи.</p> <p>Развитие эмпатии как понимания чувств других людей и сопереживания им.</p> <p>Развитие умения формулировать собственное мнение и позицию.</p>
Мои чувства	<p>Радость. Что такое мимика?</p> <p>Радость. Как ее доставить другому человеку?</p> <p>Жесты.</p> <p>Радость можно передать прикосновением.</p> <p>Радость можно подарить взглядом.</p> <p>Грусть.</p> <p>Страх.</p> <p>Страх. Его относительность.</p> <p>Как справиться со страхом.</p> <p>Страх и как его преодолеть.</p> <p>Гнев. С какими чувствами он дружит?</p> <p>Может ли гнев принести пользу?</p> <p>Обида.</p> <p>Разные чувства.</p>	23	-	-	-	<p>Развитие умения распознавать и описывать свои чувства и эмоций и чувства других людей, качества характера.</p> <p>Способствовать снижению уровня страха. Развитие умения ориентироваться в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. Формирование способности к самооценке.</p>
Вспомним чувства	Чувства	-	4	-	-	<p>Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.</p> <p>Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.</p>

Чем люди отличаются друг от друга?	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.	-	12	-	-	Познакомить детей с понятием «качества людей». Исследование своих качеств и особенностей. Формирование позитивного отношения к своему «Я». Повышение уверенности в себе.
Какой я? – Какой ты?	Какой Я? Какой Ты? Трудности второклассника в школе, дома, на улице. Школьные трудности. Домашние трудности.	-	18	-	-	Формирование позитивного отношения к своему «Я». Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.
Я – фантазер.	Я – третьеклассник. Кого можно назвать фантазером? Я умею фантазировать! Мои сны. Я умею сочинять! Фантазии и ложь.	-	-	7	-	Осознание ценности умения фантазировать. Развитие креативных способностей.
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 прощения. 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?	-	-	15	-	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 планов действий, уровня самоконтроля.
Я расту, я изменяюсь	Мое детство. Я изменяюсь.	-	-	-	3	Помочь детям осознать 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. Повышение уверенности и в себе и развитие самостоятельности.	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?	-	-	-	16	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.

№ п.п.	Тема, цель	Занятия (тема).
1	<p>Я – школьник.</p> <p><i>Цели:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - содействовать осознанию позиции школьника; - способствовать формированию дружеских отношений в классе; - развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я школьник. Знакомство. 2. Введение в мир психологии. 3. Знакомство со школой. Экскурсия по школе. 4. Школьные правила. 5. Как зовут ребят в моего класса. 6. Зачем мне нужно ходить в школу 7. Моя школа 8. Мой класс 9. Какие ребята в моем классе 10. Мои друзья в классе
2.	<p>Мои чувства.</p> <p><i>Цели:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассмотреть особенности 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 11. Мои друзья. 12. Мой лучший друг. 13. Мои успехи в школе. 14. Мои успехи. 15. Моя учебная сила. 16. Страна психологических успехов. 17. Я умею преодолевать трудности. 18. Я умею слушать других. 19. Я умею учиться у ошибки. 20. Я учусь быть доброжелательным, ласковым, сильным духом. 21. Я умею быть доброжелательным. 22. Я доброжелательный. 23. Я умею быть ласковым. 24. Я ласковый. 25. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе. 26. Мои чувства. Радость. Как ее доставить другому. 27. Жесты. 28. Радость можно передать прикосновением. Радость можно передать взглядом. 29. Грусть. 30. Страх. Его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть. 31. Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу. 32. Обида. Разные чувства. 33. Итоговое задание. Портрет первоклассника.

Тематическое планирование 2 класс.

№ п.п.	Тема (цели)	Занятие (тема)
1	<p>Вспомним чувства.</p> <p>Цель: актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мы рады встрече. 2. Понимаем чувства другого. 3. Мы испытываем разные чувства. 4. Мы испытываем разные чувства 5. Мы испытываем разные чувства

2.	Чем люди отличаются друг от друга?	6. Люди отличаются друг от друга своими качествами. 7. Люди отличаются друг от друга своими качествами. 8. Хорошие качества людей. 9. Хорошие качества людей. 10. Самое важное хорошее качество. 11. Самое важное хорошее качество. 12. Кто такой сердечный человек. 13. Кто такой доброжелательный человек 14. Трудно ли быть доброжелательным человеком. 15. «Я желаю добра ребятам в классе» 16. «Я желаю добра ребятам в классе» 17. Очищаем свое сердце. 18. Какие качества нам нравятся друг в друге. 19. Какие качества нам нравятся друг в друге. 20. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся. 21. Люди отличаются друг от друга своими качествами. 22. В каждом человеке есть светлые и темные качества.
3.	Какой Я – Какой Ты? Цели: - помочь детям осознать наличие у них разнообразных положительных качеств; - учить детей находить положительные качества во всех людях.	23. Какой Я? 24. Какой Я? 25. Какой Ты? 26. Какой Ты? (продолжение) 27. Трудности второклассника в школе, дома, на улице. 28. Трудности второклассника в школе, дома, на улице. 29. Школьные трудности. 30. Школьные трудности. (продолжение) 31. Домашние трудности. 32. Домашние трудности (продолжение) 33. Домашние трудности 34. Итоговое занятие.

Тематическое планирование 3 класс.

№ п.п	Тема (цели)	Занятия (темы)
1.	Я- фантазер. Цели: - помочь детям осознать ценность умения фантазировать; - развивать креативные способности детей	1. Я-третьеклассник. 2. Кого можно назвать фантазером? 3. Я умею фантазировать! 4. Я умею фантазировать! 5. Мои сны 6. Я умею сочинять! 7. Мои мечты 8. Фантазии и ложь 9. Фантазии и ложь
2	Я и моя школа. Цели:	10. Я и моя школа. 11. Что такое лень?
	- помочь детям осознать	12. Я и мой учитель 13. Я и мой учитель (продолжение)

	особенности позиции ученика; - предоставить учащимся возможность отреагировать свои чувства в отношении учителя; -помочь детям принять учителя таким, какой он есть.	14. Как справляться с «Немогучками»
3.	Я и мои родители. Цели: - помочь детям осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями; - обучить детей способам разрешения конфликтов с родителями.	15. Я и мои родители. 16. Я и мои родители. 17. Я умею просить прощения. 18.Я умею прощать. 19.Почему родители наказывают детей? 20.Почему родители наказывают детей?
4..	Я и мои друзья. Цели: - помочь детям осознать качества настоящего друга; -подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить.	21.Настоящий друг. 22.Настоящий друг. 23.Умею ли я дружить? 24.Умею ли я дружить? 25.Трудности в отношении с друзьями. 27.Ссора и драка. 27.Ссора и драка.
5.	Что такое сотрудничество? Цель – дать детям представление о понятии «сотрудничество».	28. Что такое сотрудничество? 29. Я умею понимать другого 30. Я умею договариваться с людьми. 31. Мы умеем действовать сообща. 32. Что такое коллективная работа? 33. Что такое коллективная работа? 34. Итоговое занятие.

Тематическое планирование 4 класс.

№ п.п.	Тема (цели)	Занятие (тема)
1.	Кто Я? Мои силы, мои возможности. Цели: - помочь детям усвоить понятия свои способности и возможности; - помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость	1. Мое лето. 2-3. Кто Я? 4. Какой я- большой или маленький? 5. Мои способности 6. Мой выбор, мой путь.
		7-8. Мой внутренний мир. 9. Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира. 10. Кого я могу впустить в свой внутренний мир? 11-12. Что значит верить?

2.	<p>Я расту, я изменяюсь Цели: - помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения; - помочь детям научиться планировать цели и пути самоизменения.</p>	<p>13.Мое детство. 14. Мое детство (продолжение). 15-16.Я изменяюсь</p>
3.	<p>Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? 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»</p>	<p>17-18. Мое будущее. 19-20.Мое будущее (продолжение) 21-22. Хочу вырасти здоровым человеком!</p>
4.	<p>Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? Цель – помочь детям осознать понятие «Интеллигентный человек», обсудить проблему идеалов.</p>	<p>23. Кто такой интеллигентный человек? 24.Хочу вырасти интеллигентным человеком. 25.Что такое идеальное Я?</p>
5.	<p>Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? 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.</p>	<p>26. Кто такой свободный человек? 27-28. Права и обязанности школьника 29. Что такое «право на уважение»? 30-31. Права и обязанности. 32. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. 33. Как разрешать конфликты мирным путем? 34. Итоговое занятие.</p>

К концу обучения курса учащиеся получают возможность:

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения в обществе, семье, со сверстниками; - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии; - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами. 	<ul style="list-style-type: none"> - осознавать собственную полезность и ценность; - основные способы психологического взаимодействия между людьми; - приемы повышения собственной самооценки; - осознание своего места в мире и обществе;
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели - налаживать контакт с людьми; - соблюдать правила игры и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать собственное мнение и позицию; - находить свое место в школьной жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> - работать в группе, в коллективе. - получать удовольствие от процесса познания - преодолевать возникающие в школе трудности - психологически справляться с неудачами; - осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; - взаимодействовать с учителем и сверстниками; - адекватно анализировать собственные проблемы;
Применять	<ul style="list-style-type: none"> - быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; - подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. - знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития 	<ul style="list-style-type: none"> - полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед учителем; - приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов; 	<ul style="list-style-type: none"> - полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения; - полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности; - через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления;

Литература:

1. Андрианов М. А. Философия для детей (в сказках и рассказах) Минск, Современное слово, 2009 г. – 280 с.
2. Казанцева – Залеская О.В. Настольная развивающая игра из сундучка детского психолога
3. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. Вузов. – 9-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия2», 2004. – 456с.
4. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.:Издательство ГНОМ иД, 2000. – 160с.
5. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной М., 1998.
6. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы /Под ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
7. Психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1985.
8. Р.В.Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера»,2001.
9. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков /Под ред. А.Д. Андреевой. М., 1997.
- 10.Сартан П.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: Сфера, 2001. – 128с.
- 11.Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.:Генезис, 2009. – 344

