

«Утверждаю» _____

Директор ГБОУ Гимназии №1358

Живилин В.В.

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ г. МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №1358**

Направление деятельности объединения дополнительного образования:
Культурологическое

**Программа обучения
«Хочу быть успешным»**

Автор
(автор-составитель):
педагог доп. образования
Павловская М.А.

Срок реализации: 1 лет
Возраст детей: 7 - 11 лет

Программа принята
педагогическим советом
ГБОУ Гимназии №1358
Протокол №1
от 29.08.2016

Москва - 2016

Пояснительная записка

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.

Рабочая программа **разработана на основе программы** формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва, 2001.

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов.

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.

Описание места предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю (34ч. в год). Общий объём учебного времени составляет 136 часов.

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.

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 учебного процесса:

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.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

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 доверительно и открыто говорить о своих чувствах учиться работать в паре и в группе выполнять различные роли слушать и понимать речь других ребят

осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

2 класс

Регулятивные УУД:

учиться 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.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологический тренинг.

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 (8 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 (5 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 (6 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 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 (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 (7 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 (5 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 (5 часов)

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? (8 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

Учебно - методическое обеспечение программы

Ведение курса психологических занятий обеспечивается следующими пособиями:

1. О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников.

Москва, «Генезис», 2011.

2. Р.В. Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.

3. Т.В. Громова «Страна эмоций» методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребенка». Перспектива.

Тематическое планирование

Первый класс

Раздел 1. Мои чувства (занятия 1 – 22)

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Количество часов	дата	
				Планируемая	Фактическая
	1 четверть				
1	«Знакомство. Введение в мир психологии».	Беседа о том, что такое психология и зачем она нужна людям. «Знакомство». «Имя превратилось». «Ласковое имя» «Рисунок имени».	1 ч.		
2	«Радость. Что такое мимика».	1. Психологическая зарядка. «Зайчик рассмеялся - зайчик испугался». 2. «Закончи предложение» 3. «Рисунок радости»	1 ч.		
3	«Радость»	1. Психологическая зарядка «Раз, два, три, позу за мной повтори». 2. «Зоопарк». 3. Беседа. «Что такое мимика?» 4. «Рисунок радости».	1 ч.		
4	«Радость. Как ее можно доставить другому человеку».	1. «Угадай, где я иду?». 2. Кричалка «Я - хороший!». 3. Беседа «Как доставить радость другому человеку?» 4. «Собираем ласковые слова». 5. «Скажи Мишке ласковые слова».	1 ч		
5	«Жесты»	1. Кричалка «Я очень хороший!» 2. «Жест учительницы». 3. Сказка «Когда молочные зубы сменились молочными». 4. Обсуждение. 1. «Покажи радость». 2. «Жест учительницы». 3. Сказка «Когда молочные зубы сменились молочными»(продолжение) 4. Обсуждение.	2 ч.		

6	«Радость можно передать прикосновением»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Муха» 2. «Фотоохота» 3. Беседа «Радость можно передать прикосновением» 4. «Котенок» 1. «Превратись в животное» 2. «Кричалка» 3. Сказка «О муравьишке, который пошел в школу» 4. Обсуждение сказки 5. Рисунок по сказке 	2 ч.		
	2 четверть				
7	«Радость можно подарить взглядом»	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Мысленная картинка» 2. «Радость можно подарить взглядом» 3. Сказка «Нужная вещь» 4. Обсуждение. <ol style="list-style-type: none"> 1. «Врунишка» 2. «Радость можно подарить взглядом» 3. Рисунок радости. 	2 ч		
8	«Страх».	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Дотроньтесь до...» 2. «Покажи страшилку». 3. Сказка «Темноландия». 4. Обсуждение. <ol style="list-style-type: none"> 1. Рисунок на тему «Путешествие в Темноландию «Мысленная картинка» 2. «Темноты можно бояться. Темноты не нужно бояться» 3. Сказка «Девочка с мышкой» 4. Рисование 5. «Страх» 	2 ч		
9	«Страх. Его относительность».	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Неопределенные фигуры» 2. «Конкурс боюсек» 3. Сказка «Мы просто очень боимся за вас». 4. Обсуждение. <ol style="list-style-type: none"> 1. «Чужие рисунки». 2. «Закончи предложение». 3. Рисунок по сказке «Мы просто очень боимся за вас». 	2 ч		
10	«Страх».	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Придумай веселый конец» 2. «Картинная галерея». 	1 ч		

3 четверть					
11	«Страх».	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Страшные персонажи телеэкрана». 2. Сказка «Маленькая луна» 3. Рисунок по сказке. 	1 ч		
12	«Гнев».	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Попугай». 2. Сказка «О мальчике Сереже, который всего боялся и потому кусался». 3. Беседа по сказке. 	1 ч		
13	«Гнев. С каким чувством он дружит»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Художники». 2. «Покажи дневник маме». 3. Беседа «Гнев дружит со страхом». 4. Рисунок «Гнев». <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Черная рука - белая рука». 2. «Поссорились-помирились» 3. Сказка «О путнике и его беде» (1 часть) 4. Беседа по сказке. 1. Разминка «Разозлились-одумались». 2. «Закончи предложение» 3. Сказка «О путнике и его беде» 4. Беседа по сказке. 5. Рисунок «Гнев с друзьями» 	3 ч		
14	«Наши чувства».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Море волнуется » 2. «Волны» 3. «Ожившее чувство» 1. Разминка «Попугай » 2. «Шурум-бурум» 3. «Закончи предложение» 4. «Рисунок Чувств» 	2 ч		
Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (занятия 23- 29)					
15	«Качества людей».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Зеленый крокодил в синей шляпе» 2. «Угадайка» 3. «Снежная королева» 	1 ч		
16	«Люди отличаются друг от друга своими качествами».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Неоконченные предложения» 2. Психологическая загадка 3. «Мы похожи - мы отличаемся» 1. Разминка «Ладочка» 2. Сказка «Туча» 3. Обсуждение сказки. 	4 ч		

		<ul style="list-style-type: none"> 4. Рисунок по сказке. 1. Разминка «Неоконченные предложения» 2. «Психологическая загадка» 3. «Джунгли» 4. «Кто тебя позвал?» 5. Беседа <ul style="list-style-type: none"> 1. «Звездочка» 2. Сказка «Цветок по имени Незабудка». 3. Обсуждение сказки 4. Рисунок по сказке. 			
17	«В каждом человеке есть светлые и темные качества»	<ul style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Неоконченные предложения». 2. «Психологическая загадка» 3. «Птичий двор» 4. «Чьи ладошки» <ul style="list-style-type: none"> 1. «Светофорики» 2. «Темные и светлые мешочки» 3. Сказка «Перчатки» 4. Беседа по сказке. 5. Рисунок по сказке. 	2 ч		
Раздел 3. Какой Я – какой Ты? (занятия 30-35)					
18	«Какой я?»	<ul style="list-style-type: none"> 1. «Неоконченные предложения» 2. «Холодно-горячо» 3. «Цыганка» <ul style="list-style-type: none"> 1. «Психологическая разгадка» 2. Сказка «Про дружбу» 3. Беседа по сказке Рисунок по сказке 	2 ч		
4 четверть					
19	«Какой ты»	<ul style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Неоконченные предложения» 2. «Психологическая разгадка» 3. «Найди игрушку» 4. «Цыганка» 5. «Заяц - хвоста» <ul style="list-style-type: none"> 1. «Топните те, кто...». 2. «Какого цвета твои глаза» 3. «Я задумал мальчика» 4. «Интервью» 	2 ч		

Раздел 4. Трудности первоклассника (занятия 34-37)					
20	«Трудности первоклассника в школе, дома, на улице».	1. Разминка «Покажи игрушку» 2. «Хрюкните те, кто...» 3. «Крылатые качели» 4. «Копилка трудностей» 5. «Театр» 6. Рисунок «Трудные ситуации первоклассника»	1 ч		
21	«Школьные трудности»	1. Разминка «Изобрази предмет» 2. «Бой быков» 3. «Школа зверей» 4. Рисунок «Школы зверей» Разминка «Взвизгните те, кто...» «Помоги Сереже» Сказка «В одном лесу жила-была...» Рисунок «Ах, эти трудности!»	2 ч		
22	Итоговое занятие		1 ч		

Второй класс

Раздел 1. Я – фантазёр (занятия 1 – 7)

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Количество часов	дата	
				планируемая	фактическая
1	Я - второклассник	Угадывать партнёра по описанию его качеств. Угадывать и описывать ситуацию по её пластическому представлению. Придумывать невероятные истории по заданию учителя и обсуждать их в группе. Разминка «Мы снова вместе». Упр. « Небылицы», «Кто это?». Рисование «Мой сон». Работа со сказкой.	1 ч		
2	Кого можно назвать фантазером		1 ч		
3	Я умею фантазировать		2 ч		
4	Мои сны		1ч		
5	Я умею сочинять		1 ч		
6	Мои мечты		2 ч		
7	Фантазии и ложь		2 ч		
Раздел 2. Я и моя школа (занятия 8 – 12)					

8	Я и моя школа	Участвовать в учебной игре о правилах поведения в школе. Моделировать ситуацию по заданию учителя и обсуждать её. Разминка «слова и действия». Упр. «Мешок хороших качеств», «Школьные ситуации». Работа со сказкой «О ленивой звёздочке»	2 ч		
9	Я и мой учитель		2 ч		
10	Я и мои одноклассники		2 ч		
11	Что такое лень?		1 ч		
12	Как справиться с «Немогучками»?		2 ч		
Раздел 3. Я и мои родители (занятия 13 – 16).					
13	Я и мои родители	Познакомиться с историей своей семьи. Участвовать в групповой работе по составлению родословной. Обсуждать и анализировать полученный Конкурс рисунков «Моя семья», «История моей семьи». Составление родословной Этюд «Дружная семья» Подвижные	1 ч		
14	«Урок мудрости» (уважение к старшим)		1 ч		
15	Я умею просить прощение		1 ч		
16	Почему родители наказывают детей?		2 ч		
Раздел 4. Я и мои друзья (занятия 17– 23).					
17	Настоящий друг	Выполнять различные роли в играх. Передавать черты характера через выразительные движения и позы. Участвовать в беседе о дружбе. Анализировать полученный результат. Разминка «Добрые дела и отношения». Беседа» Нужно ли уметь дружить?». Работа со сказкой	2		
18	Умею ли я дружить?		1		
19	Трудности в отношениях с друзьями				
20					
21	Я и мои «колючки»		1		
22	Ссора и драка		2		
23	Что такое одиночество?		1		
24	Итоговое занятие		1		

Третий класс

Раздел 1. Умение владеть собой (занятия 1 -5)

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Количество часов	дата	
				планируемая	фактическая
1	Я – третьеклассник	Передавать внутренние черты характера через выразительные движения, позы.	1 ч		
2	Я – это мои цели.		1ч		
3	Хозяин своего Я		2ч		
4	Не хочу быть плохим		2ч		
5	Умей расслабиться	Моделировать положительные черты характера. Разминка «Запретный номер». Этюды «Эгоист», «Злюка». Игры на расслабление «Кулачки», «Штанга», «Пружинки».	2 ч		
Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (занятия 6 -9)					
6	Мой любимый герой (примеры для подражания)	Работать с литературными текстами.	2ч		
7	Добро и зло (совесть)	Объяснять и обосновывать сделанный выбор. Моделировать и оценивать своё поведение в различных ситу Разминка « Чувства и ассоциации». Упр. « Агрессивные чувства», «Изобрази ситуацию». Работа с текстами литературных произведений, акциях	2ч		
8	Что такое хорошо и что такое плохо(хорошие и дурные привычки)		2ч		
9	Конфликт. Моё поведение в трудных ситуациях		2ч		
Раздел 3. Культура общения (занятия 10 -15)					
10	Волшебные слова	Познакомиться с понятием «этикет» Познакомиться с правилами поведения в обществе.	1ч		
11	Учимся вежливо говорить		1ч		
12	Я вам пишу		1ч		
13	Мой день рождения		1ч		
14	Мы смеёмся		1ч		
15	Мальчик и девочка	Участвовать в игре-	2ч		

		драматизации. Обсуждать особенности поведения в различных ситуациях. Игра-драматизация «Кот, петух и лиса», «Теремок». Беседы «Ваши добрые поступки», «Мнения». Упр. на развитие речи и доброго отношения друг к другу: «День рождения», «Уроки сказки».			
Раздел 4. Что такое сотрудничество (занятия 16 – 20)					
16	Что такое сотрудничество?	Участвовать в групповой работе.	2ч		
17	Я умею понимать другого	Обсуждать полученный результат. Сравнить полученный результат с предполагаемым, делать выводы. Передавать разные чувства с помощью мимики. Разминка «Умей сказать приятные слова». Упр. «Передай чувство», «Извини меня». Этюды: «Кто лишний?», «Что значит понимать другого?», «Я умею договариваться». Работа со сказкой «Чтобы тебя любили».	2ч		
18	Я умею договариваться с людьми		2ч		
19	Мы умеем действовать сообща		2ч		
20	Что такое коллективная работа?		2ч		
21	Итоговое занятие		1ч		
Четвёртый класс					
Раздел 1. Кто я? Мои силы, мои возможности (занятия 1 – 10)					
1	Мое лето	Познакомиться с понятием «способности». Исследовать свои способности и возможности в различных видах деятельности. Участвовать в составлении и обсуждении устных	1ч		
2	Кто я?		2ч		
3	Какой я? Большой или маленький?		1ч		
4	Мои способности		1ч		
5	Мой выбор, мой путь		1ч		
6	Мой внутренний мир		1ч		
7	Кто в ответе за мой внутренний мир?		1ч		
8	Уникальность моего		1ч		

	внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	<p>рассказов о лете и конкурсе рисунков с последующим обсуждением. Исполнять различные роли.</p> <p>Моделировать и анализировать ситуации.</p> <p>Разминка «Летние впечатления».</p> <p>Упр. «Я-четвероклассник», «Роли», «Конкурс портретов». Беседа «Что такое способности».</p> <p>Этюды «Отгадай, кто я?», «Отражение в озере». Рисование «Мой автопортрет». Работа со сказкой.</p>		
9	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?		1ч	
10	Что значит верить?		1ч	
Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (занятия 11 – 13)				
11	Моё детство	<p>Выполнять различные роли.</p> <p>Отгадывать по заданию учителя главного героя сказок по описанию. Участвовать в беседе. Моделировать различные жизненные ситуации.</p> <p>Разминка «Вспомним детство». Упр. «Маленькое имя», «Любимый сказочный герой», «Неопределённые картинки»</p> <p>Рисование «Любимая фотография»</p> <p>Беседа «Раньше и сейчас».</p> <p>Работа со сказкой</p>	1ч	
12	Нужно ли человеку изменяться?		2ч	
13	Я расту, я изменяюсь		2ч	
Раздел 3. Моё будущее (занятия 14 – 16)				
14	Моё будущее	<p>Познакомиться с понятием «жизненный выбор». Обсуждать возможные варианты будущего.</p>	2ч	
15	Кем бы я хотел стать?		1ч	
16	Хочу вырасти здоровым человеком.		2ч	

		Обсуждать правила ЗОЖ. Раскрывать потенциально опасные ситуации для жизни и здоровья Разминка «Заглянуть во взрослый мир». Упр. «Я в будущем», «Хочу в будущем – делаю сейчас». Рисование: «Я в настоящем и в будущем». Беседа о взаимосвязи физического и психологического здоровья		
Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что для этого нужно? (занятия 17 – 19.)				
17	Кто такой интеллигентный человек?	Познакомиться с понятиями «интеллигентный человек», «идеал» Участвовать в беседе. Моделировать ситуации, где необходимы согласие, взаимопомощь, личная ответственность. Разминка «Качества человека и поведение» Упр.»Улыбнись как...», «Антонимы». Этюд «В ресторане». Беседа «Кто может стать интеллигентным человеком?». Работа со сказкой	1ч	
18	Хочу вырасти интеллигентным человеком.		1ч	
19	Что такое идеальное «Я»?		1ч	
Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком. Что для этого нужно? (занятия 20 - 25)				
20	Кто такой свободный человек?	Произносить заданную фразу с разными интонациями Составлять устные сочинения на заданную тему. Участвовать в беседе о правах и обязанностях человека. Обсуждать описанные в тексте ситуации и строить предположения о том, как могут	1ч	
21	Права и обязанности школьника		1ч	
22	Что такое «право на уважение»?		1ч	
23	Права и обязанности		1ч	
24	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам		2ч	

25	<p>Как разрешить конфликты мирным путём?</p>	<p>поступать герои. Разминка «Наладить контакт». Упр. «Должен и имею право», «Синонимы». Беседа «Кто такой свободный человек». «Пять главных прав» Этюд «Ссора друзей». Работа со сказкой. Игра-драматизация «Я так хочу».</p>	2ч	
26	Итоговое занятие		1ч	

Инструментарий: альбомы для рисования, цветные карандаши (фломастеры), листы ватмана, наборы карточек, мягкие игрушки, музыкальное сопровождение, набор картинок с изображениями эмоций.

Оборудование: ПК, мультимедийный проектор, аудио-видео проигрыватели.

Литература:

- 1.Аверин А.В. Психология детей и подростков. - СПб.: Изд-во Михайлова В.А.,1998
- 2.Азарова Т.В., Битянова М.Р. Работа психолога в начальной школе.- М.: Издательство Генезис,2001.
- 3.Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Питер ,2002
- 4.Кулагина В.Н., Колюцкий В.Н. Возрастная психология. М., Творческий центр,2004.
5. Шнайдер Л.Б. Семейная психология. М., Академический проект,2005
- 6.Полухина О. Сказкотерапия: теория и практика.// Педагогика и психология.2002,№ 2
- 7.Хмельницкая О., Откуда берется школьная //Школьный психолог № 20,2005
- 8.А.Ф.Ануфриев., С.Н. Костромина. Как преодолеть трудности в обучении детей.-М.: Издательство «Ось-89». 1999.
9. М.Н.Ильина, Л.Г.Парамонова, Н.Я.Головнева. Тесты для детей. Сборник развивающих упражнений – СПб.: «Дельта»., 1997г.
10. Е.И.Рогов. Психология познания. - М.: Гуманист изд. центр Владос,2001
11. О.Хухлаева Учебное издание. Методическое пособие «Хочу быть успешным»

Диагностический инструментарий:

Корректурная проба – оценка продуктивности интеллектуальной деятельности и волевой готовности Тест Кеэса. – исследование умственной работоспособности,

сформированности внутреннего плана действий Карта наблюдения Стотта –выявление причин дезадаптации учащихся

Адаптация Александрова – карта наблюдений за комплексной адаптацией

Несуществующее животное – исследование актуального психического состояния и самооценки Н.Г.Лусканова. анкета для оценки уровня школьной мотивации учащихся.

Э.Ф.Замбиявичине. Исследование словесно-логического мышления. Методика рене жоля, детский вариант характерологического опросника Г.Айзенка Методика «Кинестетический рисунок семьи»

Люшер. Внутреннее стрессовое состояние

