

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ульт-Ягунская средняя общеобразовательная школа»**

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 672 от 31.08.2023 г.

**Рабочая программа  
по развитию эмоционально-волевой сферы,  
коммуникативных навыков общения  
«Тропинка к своему Я»  
1 - 4 классы**

Педагог-психолог  
Задорожной Л.С.

п. Ульт-Ягун  
2023 год

### **Пояснительная записка.**

Программа направлена на создание условий для гармоничного развития детей и подростков, сохранение и укрепление психологического здоровья учащихся в процессе школьного обучения.

Хухлаева О.В. считает, что психологическое здоровье является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, а также обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни. Таким образом, психологически здоровый ребенок – веселый, активный, самостоятельный и доброжелательный, помогающий и любознательный, инициативный и уверенный в себе, открытый и сопереживающий. Психологическое здоровье Хухлаева О.В. описывает как систему, включающую аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты:

1. Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями собственного Я человека и ценностями Я других людей.

2. Инструментальный компонент предполагает, что человек владеет рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими.

3. Потребностно-мотивационный компонент определяет наличие у человека потребности в саморазвитии. Это означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития.

Программа предназначена для работы с детьми не определенной категории, которые отличаются возрастными или психологическими особенностями, а с детьми переходящими с одной ступени обучения на другую. Анализ многочисленных психологических программ в работе с детьми разного возраста показал, что лишь не многие программы позволяют сохранить преемственность обучения и развития. Такими программами являются программа Селевко Г.К., Дубровиной И.В., Хухлаевой О.В..

Программа психологического курса Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я» предполагает включение младших школьников (1-4 класс) и подростков (5-8 класс) в еженедельные занятия психологией.

Данная программа психологических занятий с учащимися выбрана по следующим причинам:

1. Программа представляет единый цикл занятий, включающий учащихся с 1-го по 8-ой класс.

2. Программа построена с учетом возрастных новообразований.

3. Программа актуальна в связи с увеличением нарушения психологического здоровья у детей.

4. Многообразие методов, используемых в программе, способствуют развитию интереса в изучении психологии.

В программе Хухлаевой О.В. на занятиях с учащимися 1-6 классов широко используется метод сказкотерапии. До 10-12 лет у детей преобладает «правополушарный» тип мышления. Следовательно, наиболее важная для их развития и социализации информация должна быть передана через яркие образы. Поэтому сказочные и мифологические истории являются лучшим способом передачи ребенку знаний о Мире.

Программа групповых занятий обеспечивает не только формирование психологического здоровья в соответствии с его трехкомпонентной структурой, выделенной автором программы, но и формирование основных новообразований.

Изменение программы Хухлаевой О.В. связано с увеличением количества учебных часов, так как предполагается углубление отдельных тем, представление возможности учащимся познавать себя через самодиагностику, введение дополнительных коррекционных методов: арт-терапии, ролевых игр, релаксационных упражнений.

Класс	Количество часов в авторской программе Хухлаевой О.В.	Количество увеличения часов	Количество часов в адаптационной программе
1	25	8	33
2	25	9	34
3	25	9	34
4	25	9	34

### **Методологическая основа программы.**

Методологической основой программы являются труды:

Карл Роджерс (основы гуманистической психологии)

Эриксон Э. (теория идентичности)

Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. (сказкотерапия)

В основе деятельности психолога по программе «Тропинка к своему Я» лежит гуманистическая психология, основанная Карлом Роджерсом. Принятие человеком себя и принятие окружающих. Основными положениями данного направления являются:

- В отношениях с другими людьми можно добиться большего успеха, если ты можешь воспринимать себя и быть самим собой, принимая себя таким, каков есть.
- Многого можно приобрести, если научишься понимать другого человека, понимать его точку зрения. Дайте возможность людям сообщать о своих чувствах, личном опыте восприятия.
- Научитесь доверять своему жизненному опыту, который вы можете использовать в организации своей мыслительной работы.
- Самым высоким авторитетом является опыт. Он надежен, так как его всегда можно проверить при контакте с другим человеком, поэтому всегда можно исправить встречающуюся ошибку или какой-нибудь недостаток.
- В основе человека лежит стремление к положительным изменениям.

Эриксон рассматривал развитие ребенка в системе социальных отношений. Особенности становления личности зависят от экономического и культурного уровня развития общества, в котором растет ребенок. Ценности и нормы общества передаются детям в процессе воспитания. Ребенок, созревая, проходит ряд стадий, на которой он приобретает определенное качество личности (личностное новообразование). Ядерным образованием личности (от рождения до 17-20 лет) является идентичность. «Идентичность – психосоциальная тождественность – позволяет личности принимать себя во всем богатстве своих отношений с окружающим миром и определяет ее систему ценностей, идеалы, жизненные планы, потребности, социальные роли с соответствующими формами поведения. Идентичность – условие психического здоровья: если она не сложится, человек не находит себя, своего места в обществе, оказывается «потерянным»».

Эго-идентичность предполагает доброжелательность мира по отношению к человеку и в то же время необходимость постоянного движения, развития самого человека. Как считал

Э. Эриксон, эго-идентичность развивается в течение всего жизненного пути человека, причем важнейшими этапами развития являются так называемые нормативные кризисы. По мнению Э. Эриксона, сущностью каждого кризиса является выбор, который человек должен сделать. Выбор осуществляется между двумя альтернативными вариантами решения возрастных задач развития. Ребенок младшего школьного возраста проходит четвертую стадию развития, предшествующую половому созреванию. Данная стадия связана с воспитанием у детей трудолюбия, необходимостью овладения новыми знаниями и умениями. Постигание основ трудового и социального опыта дает возможность ребенку получить признание окружающих и приобрести чувство компетентности. Если же достижения невелики, он остро переживает свою неумелость, неспособность и т.д.. Вместо чувства компетентности образуется чувство неполноценности. Ключевую роль в процессе становления идентичности Э.Эриксон отводил подростковому возрасту, поскольку качественные изменения в этот период появляются более быстро, чем в другое время. Половое созревание обуславливает телесные и эмоциональные изменения. Мышление становится формально-логическое. Резко меняется социальный статус. Вследствие этого происходит частичное разрушение имеющейся с детства идентичности. Наступает период, который можно назвать кризисным. Подростковый кризис связан с поиском и выбором новой взрослой идентичности, новой целостности, нового отношения к себе и миру. Завершение поиска себя, формирование идентичности свидетельствует о позитивном завершении кризиса.

В программе работы с детьми широко используется метод сказкотерапии. Авторитетный психолог в этой области Зинкевич-Евстигнеева Т.Д определяет сказкотерапию как набор способов передачи знаний о духовном пути и социальной реализации человека, как воспитательную систему, созвучную духовной природе человека. Психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка, т.е. «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный.

### **Методы и приемы работы.**

В процессе работы используются приемы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы.

#### **Основные методические средства.**

##### **1. Психологическая информация.**

Эффективным методом, способствующим углублению самосознания учащихся, является изучение психологических понятий. Психологические знания учащимся сообщаются через мини-лекции и беседы. Сообщаемая информация стимулирует к размышлению о себе. Такая форма подачи материала придает занятию сходство с уроком – привычной для ученика формой деятельности, что снижает уровень тревожности учащихся.

**2. Психогимнастические игры** основываются на теоретических положениях социально – психологического тренинга о необходимости особым образом формировать среду, в которой становятся возможными преднамеренные изменения. Эти изменения могут происходить в состоянии группы как целого, а могут – в состояниях и характеристиках отдельных участников, но они недостаточны для формирования психологического здоровья и не соответствуют возрастным особенностям детей. Для структурирования изменений авторами программы была выбрана структура самосознания личности, предложенная В.С. Мухиной (1999), согласно которой в самосознании выделяется имя человека, притязание на социальное признание, психологическое время личности (ее прошлое, настоящее, будущее), социальное пространство (ее права и обязанности).

Таким образом, в психогимнастических играх у детей формируются:

- принятие своего имени;
- принятие своих качеств характера;
- принятие своего прошлого, настоящего, будущего;
- принятие своих прав и обязанностей.

### **3. Интеллектуальные задания.**

Интеллектуальные задания рекомендуется давать в начале занятия в качестве разогревающих упражнений, настраивающих на работу, организующих ее. Игровая форма способствует активизации познавательной деятельности учащихся. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, овладению понятийным аппаратам, развитию мыслительных операций.

### **4. Ролевые методы.**

Ролевые методы предполагают принятие учащимися ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание своей роли в гротескном, то есть усиленном варианте. Ролевые методы можно разделить на две подгруппы:

- ролевую гимнастику (ролевые действия и принятие ролевых образов);

Метод принятия ролевых образов заключается в принятии социальных и семейных ролей (учитель, бабушка и т.п.), образов неодушевленных предметов (стола, лодки и т.п.). Персонаж изображается при помощи мимики и жестов, может озвучиваться.

- психодрама.

В основе психодрамы может быть разыгрывание расправы с пугающими объектами. При этом либо используется смена ролей (ребенок играет поочередно роли нападающего и жертвы), либо создается ситуация подвига и подключается эмоциональное сопереживание объектам нападения. Также могут быть драматически разыграны или «оживлены» мысленные картинки, составленные детьми, или предложенные ведущим терапевтические сказки. Интересно и эффективно проходят пальчиковые драматизации, то есть разыгрывание этюдов или сказок только пальцами. В ролевых ситуациях учащиеся сталкиваются с реальными случаями, что способствует формированию более эффективных коммуникативных навыков.

Ролевые методы способствуют адекватному ролевому развитию.

### **5. Коммуникативные игры.**

Коммуникативные игры делятся на три группы:

- Игры, направленные на формирование у учащихся умения видеть в другом человеке его достоинства и дать ему вербальное или невербальное поглаживание.
- Игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;
- Игры, обучающие умению сотрудничать.

Коммуникативные игры способствуют развитию навыков общения.

### **6. Игры, направленные на развитие воображения.**

Игры, направленные на развитие воображения, можно разделить на три группы:

• *Игры вербальные* представляют собой либо придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации, либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову.

• *Невербальные игры* предполагают изображение детьми «как можно интереснее», по-своему, того или иного живого существа или неживого предмета.

• *«Мысленные картинки»*. Дети закрывают глаза и под музыку (звуки дождя, грома, моря и т.п.) придумывают картинку, а затем рассказывают ее группе. Задание может усложняться тем, что детям дается определенная тема для картинки (например, тема дружбы) или, помимо звукового, добавляется кинестетический раздражитель (детям дают подержать пушистый хвостик или кусочек мрамора и т.п.). Мысленная картинка может «оживляться». Автор картинки выбирает детей на роли героев и предметов своей картинки, объясняет им, где стоять, как двигаться, что говорить. По команде «раз, два, три, картинка оживи» герои, и предметы картинки начинают двигаться, затем все дети хлопают автору и актерам картинки.

### **7. Задания с использованием терапевтических метафор.**

Обычно выделяют следующие компоненты терапевтической метафоры:

- метафорический конфликт, или появление ситуации, в которой герою становится плохо из-за имеющейся у него проблемы (непохожести на других, наличия страхов и т.п.);

- метафорический кризис – наступление невыполняемой для героя ситуации, несущей символику смерти;
- поиск и нахождение ресурсов внутри себя – открытие героем в себе новых возможностей, необходимых для разрешения кризиса;
- торжество и праздник – приход ситуации успеха, признание со стороны окружающих. Основанные на терапевтических метафорах сказки и притчи способствуют осознанию себя учащимися. В работе с учащимися используется две группы метафор:
  - Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями, например, чувством одиночества и т.п..
  - Вторая группа включает в себя сказки скорее развивающего, чем терапевтического характера, способствующие решению возрастных задач развития, приобретению гуманистической жизненной философии.

Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху. Таким образом, у ребенка формируется «механизм самопомощи». Использование притч позволяет выйти на проблемные области.

**8. Эмоционально – символические методы** основываются на представлении К. Юнга и его последователей о том, что формирование символов отражает стремление психики к развитию и превращение символов или образцов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, сочинения рассказов и стихов, лепки, способствует личностной интеграции. Авторами программы использовались две основных модификации эмоционально-символических методов, предложенных Дж. Алланом.

- *Групповое обсуждение различных чувств*: радости, обиды, гнева, страха, печали, интереса. Как необходимый этап обсуждения используются детские рисунки, выполненные на темы чувств. Причем на стадии рисования иногда исследуются и обсуждаются чувства и мысли, которые не удастся раскрыть в процессе вербального общения.

- *Направленное рисование*, то есть рисование на определенные темы. В данной программе использовалось рисование при прослушивании терапевтических метафор. Детям предлагалось рисовать все, что навеивается метафорой.

Задания на формирование «эмоциональной грамотности» предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

### **9. Когнитивные методы.**

Когнитивные методы основываются на утверждении, что причиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Данный метод способствует изменению негативных установок на позитивные, что развивает уверенность и формирует адекватную самооценку.

### **10. Дискуссионные методы.**

Групповая дискуссия является ведущим методом в социально-психологическом тренинге. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

**11. Релаксационные методы** построены как антипод стресса. В программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, дыхательные и визуально-кинестетические техники.

- *Метод нервно-мышечной релаксации* предполагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела.

- Из дыхательных техник используются глубокое дыхание и ритмичное дыхание с задержкой.

- *Визуально-кинестетические* техники предполагают использование визуально-кинестетических образов.

## **Описание программы**

### **Цель программы.**

Сохранение и формирование психологического здоровья детей, психологическая поддержка.

### **Задачи программы.**

1. Обучение положительному самоотношению и принятию других людей;
2. Обучение рефлексивным умениям;
3. Формирование потребности в саморазвитии.
4. Содействие личностному росту и развитию ребенка.

### **Критерии и механизмы отслеживания результатов.**

1. Позитивная Я-концепция.
2. Высокий уровень развития рефлексии.
3. Адекватная самооценка.
4. Успешное прохождение возрастных кризисов.
5. Адаптированность к социуму.

### **Структура программы**

Программа состоит из восьми психологических курсов, включающих занятия с учащимися с 1-го по 8-ой класс.

Программа рассчитана на 271 учебный час.

Программа одного курса составляет 34 часа в год для учащихся 2-8 классов и 33 часа для учащихся 1-го класса.

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия один учебный час.

### **Структура программы каждого психологического курса состоит из трех разделов.**

#### **1. Вводная часть (Введение).**

Цель: создание уровня открытости, доверия, эмоциональной свободы, сплоченности в группе.

Вводная часть включает в себя одно занятие, рассчитанное на один урок, и предполагает входную диагностику, коммуникативные упражнения и введение в курс программы.

#### **2. Основная часть (Тематические занятия).**

Цель: решение вопросов содержательного характера.

Основная часть состоит из тематических занятий. В курс программы включено 31-32 тематических занятия, каждое занятие рассчитано на один урок.

#### **3. Заключительная часть (Обобщение).**

Цель: получение обратной связи от участников занятия и закрепление психологических знаний.

Заключительная часть включает одно занятие, рассчитанное на один урок, которое состоит из большой психологической игры и итоговой диагностики.

### **Структура занятия состоит из трех частей.**

**1 часть** занятия (разминка) решает задачи создания эмоциональных условий работы в группе учащихся, работоспособности участников.

**2 часть** занятия (основная) включает различные методы работы направленные на раскрытие темы занятия.

**3 часть** занятия включает упражнения на получение обратной связи.

На занятиях работа осуществляется по четырем направлениям:

- **Аксиологическое направление** предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

- **Инструментальное направление** - формирование личностной рефлексии: умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков; строить жизненные планы.
- **Потребностно-мотивационное направление** – формирование умения находить в трудных ситуациях внутренние ресурсы, принимать на себя ответственность за свою жизнь, делать выбор, а в целом – развитие потребности в самоизменении и личностном росте.
- **Развивающее направление** – формирование чувства «умелости» и «компетентности», качественно нового уровня развития произвольной регуляции поведения и деятельности, способствует переориентации детей с оценок взрослого на группу сверстников.

Групповые занятия со школьниками организуются на основе следующих принципов:

- **Принцип недирективности формирования психологического здоровья.**  
Психологи не программируют конкретные изменения и сроки их появления у детей, а создают условия для изменений, организуя вокруг детей определенное феноменальное поле.
- **Принцип опоры на внутренние ресурсы и самостоятельность детей.**
- Психолог побуждает детей к самостоятельному поиску решения, акцентируя их ответственность за собственные выборы.
- **Принцип жизненного оптимизма.**
- Психолог формирует способности и стремления ребенка лично развиваться даже в неблагоприятных обстоятельствах.

Эти принципы определяют стратегию и тактику профилактики и формирования психологического здоровья детей.

#### **Требования к уровню подготовки учащихся.**

- Наличие у ребенка позитивного образа «Я», позитивного самоощущения, а также в целом позитивного восприятия окружающего мира.
- Высокий уровень развития рефлексии, то есть умение осознавать свое внутреннее состояние, причины и последствия своего поведения, знание своих личностных качеств, проблем и ресурсов.
- Наличие стремления улучшить качество основных видов деятельности – общения, учебы, спортивных занятий и т.п..
- Сформированность соответствующих возрасту новообразований.
- Адаптированность к социуму.

#### **Контрольно-измерительные материалы.**

1. Кондаш О. «Шкалы социально-ситуативной тревожности».
2. Прихожан А.М. «Шкала тревожности ребенка» (адаптированная методика Кондаша).
3. Панченко С. Проективная методика «Школа зверей».
4. Осницкий А.К. Опросник социально-психологической адаптированности.
5. Хоментаскас Г.Т. Проективная методика «Моя семья».

### Учебно-тематическое планирование

Класс	№ темы	Название темы	Кол-тво часов
<b>1 класс</b>	1.	Введение в мир психологии	1 час
	2.	Я – школьник.	11 часов
	3.	Мои чувства	20 часов
	4.	Обобщение	1 час
<b>2 класс</b>	1.	Введение	1 час
	2.	Вспомним чувства	3 часа
	3.	Чем люди отличаются друг от друга	19 часов
	4.	Какой Я – Какой Ты	10 часов
	5.	Обобщение	1 час
<b>3 класс</b>	1.	Введение	1 час
	2.	Я - фантазер	6 часов
	3.	Я и моя школа	6 часов
	4.	Я и мои родители	4 часа
	5.	Я и мои друзья	7 часов
	6.	Что такое сотрудничество?	9 часов
	7.	Обобщение	1 час
<b>4 класс</b>	1.	Введение	1 час
	2.	Кто я? Мои силы, мои возможности	12 часов
	3.	Я расту, я изменяюсь	3 часа
	4.	Мое будущее. Каким я хотел бы стать в будущем?	4 часа
	5.	Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?	4 часа
	6.	Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?	9 часов
	7.	Обобщение	1 час

## Программа психологического курса «Тропинка к своему Я» для учащихся 1-го класса.

### Пояснительная записка.

Начало обучения в школе – один из наиболее значимых моментов в жизни человека.

Основной проблемой первоклассника является первичное осознание позиции школьника, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учится выполнять. Присутствует острое желание быть успешным в учебе, а для ребенка это означает то же, что быть хорошим и любимым. В первое время у ребенка многое не получается, родители этим не довольны. Ребенку трудно жить в атмосфере требовательности и контроля, он сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины.

Первоклассники быстро утрачивают праздничное настроение Первого сентября, школьные уроки тяготят их, они жалуются на трудности и скуку. Дети с нетерпением ждут звонка на перемену, когда можно переключиться на привычные игры и общение со сверстниками. Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины.

На групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

В программе уделяется внимание развитию рефлексии учащихся, оказанию помощи детям в осознании своих эмоциональных состояний. Кроме того, уделяется серьезное внимание способам формирования учебной установки в форме игры и сказок: дети получают возможность осознать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. В результате к концу года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Для первоклассников самой значимой фигурой становится учитель. Программа позволяет детям справиться с возможным страхом перед учителем, устанавливая атмосферу доброжелательности с взрослыми и дружелюбия со сверстниками.

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

### Задачи.

1. Содействие осознанию детьми позиции школьника.
2. Содействие развитию рефлексии учащихся, оказание помощи в осознании ими своих эмоциональных состояний.
3. Установление атмосферы дружелюбия в классе.
4. Развитие уверенности в себе и своих учебных возможностях.

### Структура программы.

Программа О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я» для учащихся 1-х классов увеличена на 8 часов, за счет увеличения количества часов на каждую тему. В программу включено: введение, 2 основные темы и обобщение.

Класс	№ темы	Название темы	Количество часов
1 класс	1.	Введение в мир психологии	1 час
	2.	Я – школьник.	11 часов
	3.	Мои чувства	20 часов
	4.	Обобщение	1 час

Программа составляет 33 часа в год.

Занятия по программе проводятся 1 час в неделю.

Продолжительность занятия один учебный час.

### Календарно-тематический план

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
	<b>Тема 1. Введение</b>	<b>1 час</b>	
1.	Знакомство. Введение в мир психологии.	1 час	
	<b>Тема 2 . Я – школьник.</b>	<b>11 часов</b>	
2.	Как зовут ребят моего класса.	1 час	
3.	Зачем мне нужно ходить в школу.	1 час	
4-5.	Мой класс.	2 часа	
6.	Какие ребята в моем классе.	1 час	
7-8-9.	Мои друзья в моем классе.	3 часа	
10-11.	Мои успехи в школе.	2 часа	
12.	Моя «учебная сила».	1 час	
	<b>Тема 3. Мои чувства.</b>	<b>20 часов</b>	
13.	Радость. Что такое мимика.	1 час	
14.	Радость. Как ее доставить другому человеку.	1 час	
15.	Жесты.	1 час	
16-17.	Радость можно передать прикосновением.	2 часа	
18.	Радость можно подарить взглядом.	1 час	
19.	Грусть.	1 час	
20.	Страх.	1 час	
21.	Страх, его относительность.	1 час	
22.	Как справиться со страхом.	1 час	
23-24.	Страх и как его преодолеть.	2 часа	
25-26.	Гнев. С какими чувствами он дружит?	2 часа	
27.	Может ли гнев принести пользу?	1 час	
28-29.	Обида.	2 часа	
30-31-32.	Разные чувства.	3 часа	
	<b>Тема 4. Обобщение.</b>	<b>1 час</b>	
33.	Итоговое занятие	1 час	
	<b>Всего часов по программе</b>	<b>33 часа</b>	

## Поурочное планирование занятий по психологии для учащихся 1-го класса.

### Тема 1. Я – школьник.

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

**Цель:** знакомство детей друг с другом и миром психологии.

**Задача:** создать атмосферу доброжелательности и открытости.

Организационный момент: мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

**Беседа «Зачем психология нужна человеку?»**

Основная часть.

**Упражнение «Знакомство»** - с мячом.

**Упражнение «Имя оживает».**

**Упражнение «Ласковое имя».**

Заключение.

**«Рисунок имени».**

#### Занятие 2. Как зовут ребят моего класса.

**Цель:** закрепление знакомства детей друг с другом.

**Задача:** создать в классе атмосферу доброжелательности и открытости, способствовать формированию дружеских отношений в классе.

**Средства, используемые в ходе занятия:** карточки с изображением животных, «волшебный карандаш», лист бумаги с изображением солнца и планет вокруг него, тетради, цветные карандаши.

Разминка.

**«Ролевая гимнастика»**

Основная часть.

**Упражнение 1. «Мое имя».**

**Упражнение 2. «Имя начинается с буквы...».**

**Упражнение 3. «Имя соседа».**

**Упражнение 4. «Я – солнышко».**

Заключение.

**Упражнение. «Нарисуем имя мамы».**

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

**Цель:** содействие осознанию позиции школьника.

**Задача:** создать в классе атмосферу доброжелательности и открытости.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради, цветные карандаши.

Разминка.

**«Ролевая гимнастика»**

Основная часть.

**Упражнение «Закончи предложение»** - с мячом:

- «Я хотел идти в школу, потому что...»

- «Я хожу в школу, чтобы научиться...»

**Упражнение «Какой урок важнее?».**

**Работа со сказкой. «Про Колю».** Дети слушают и обсуждают сказку в стихах.

Заключение.

**Рисунок «Я в школе».**

#### **Занятие 4. Мой класс.**

**Цель:** содействие осознанию позиции школьника.

**Задача:** способствовать формированию дружеских отношений в классе.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради, цветные карандаши.

Разминка.

«Ролевая гимнастика»

Основная часть.

**Упражнение 1.** «Сколько в нашем классе...?».

**Упражнение 2.** «Буратино хочет в школу».

Заключение.

**Работа со сказкой «Два города»** - дети слушают и обсуждают сказку.

#### **Занятие 5. Мой класс (продолжение).**

**Цель:** содействие осознанию позиции школьника.

**Задача:** способствовать формированию дружеских отношений в классе.

**Средства, используемые в ходе занятия:** карточки с изображением животных, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«Ролевая гимнастика»

Основная часть.

**Упражнение 1.** «Какого цвета...».

**Упражнение 2.** «Буратино хочет к нам в гости».

**Упражнение 3.** «Буратино проголодался».

Заключение.

**Работа со сказкой «Перемены»** - дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

#### **Занятие 6. Какие ребята в моем классе.**

**Цель:** содействие осознанию позиции школьника.

**Задача:** способствовать формированию дружеских отношений в классе.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради, цветные карандаши.

Разминка.

«Ролевая гимнастика»

Основная часть.

**Упражнение 1.** «Сколько в моем классе...?».

**Упражнение 2.** «Закончи предложение» - с мячом:

- «В моем классе ребята...»
- «На переменах наши ребята...»
- «На уроке наш класс...»

**Упражнение 3.** «Мы».

**Упражнение 4.** «Вспомни хорошие поступки».

**Упражнение 5.** «Мы любим».

Заключение.

**Работа со сказкой «Кто самый лучший»** - дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

#### **Занятие 7. Мои друзья в классе.**

**Цель:** содействие осознанию позиции школьника.

**Задача:** способствовать формированию дружеских отношений в классе.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради, цветные карандаши.

Разминка.

**Беседа «Ролевая гимнастика»**

Основная часть.

**Упражнение 1. «Кто умеет хорошо...».**

**Упражнение 2. «Закончи предложение» - с мячом:**

- «Я подружился в школе с...»

- «Я хочу подружиться с...»

**Упражнение 3. «Портрет моего друга».**

Заключение.

**Работа со сказкой: «Про Белоцветик»** - дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 8. Мои друзья в классе (продолжение).**

**Цель:** содействие осознанию позиции школьника.

**Задача:** способствовать формированию дружеских отношений в классе.

**Средства, используемые в ходе занятия:** карточки с изображением животных, клубок светлой шерсти, тетради, цветные карандаши.

Разминка.

**«Ролевая гимнастика»**

Основная часть.

**Упражнение 1. «Изобрази предмет».**

**Упражнение 2. «Буквы на спине».**

**Упражнение 3. «Спасибо, что помог».**

**Упражнение 4. «Ниточка тепла».**

Заключение.

**Работа со сказкой «Фло»** - дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 9. Мои друзья в классе (продолжение).**

**Цель:** содействие осознанию позиции школьника.

**Задача:** способствовать формированию дружеских отношений в классе.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради, цветные карандаши.

Разминка.

**«Ролевая гимнастика».**

Основная часть.

**Упражнение 1. «Закончи предложение» - с мячом:**

- «Мои друзья в школе - это...»

- «Мы иногда ссоримся, потому что...»

- «Дети любят мириться, потому что...»

**Упражнение 2. «Как можно помириться».**

**Упражнение 3. «Да».**

**Упражнение 4. «У кого самое лучшее зрение».**

Заключение.

**Работа со сказкой: «Снежинка»** - дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 10. Мои успехи в школе.**

**Цель:** содействие осознанию позиции школьника.

**Задача:** развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради, цветные карандаши.

Разминка.

### **«Ролевая гимнастика».**

#### Основная часть.

#### **Упражнение 1. «Закончи предложение - с мячом:**

- «У меня хорошо получается в школе...»
- «В школе я научился...»

#### **Упражнение 2. «Буратино забыл слова».**

#### **Упражнение 3. «Считалка».**

#### Заключение.

**Работа со сказкой: «Яшок и «звездная болезнь»** - дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 11. Мои успехи в школе (продолжение).**

**Цель:** содействие осознанию позиции школьника.

**Задача:** развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.

**Средства, используемые в ходе занятия:** карточки с изображением животных, тетради, цветные карандаши.

#### Разминка.

### **«Ролевая гимнастика»**

#### Основная часть.

#### **Упражнение 1. «Мне помогли».**

#### **Упражнение 2. «Считалка».**

#### **Упражнение 3. «Закончи предложение» - с мячом:**

- «На уроке математики я научился...»
- «У меня хорошо получается в школе...»

#### Заключение.

**Рисунок: «Что мне нравится в школе».**

### **Занятие 12. Моя «учебная сила».**

**Цель:** содействие осознанию позиции школьника.

**Задача:** развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради, цветные карандаши.

#### Разминка.

### **«Ролевая гимнастика».**

#### Основная часть.

#### **Упражнение 1. «Я тоже».**

#### **Упражнение 2. «Встаньте, у кого это есть».**

#### **Упражнение 3. «Главная учебная сила».**

#### Заключение.

**Работа со сказкой: «Козленок Хрюпигав»** - дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

## **Тема 2. Мои чувства.**

### **Занятие 13. Радость. Что такое мимика.**

**Цель:** обучение распознаванию и описанию чувства радость.

**Задача:** познакомить детей с понятием мимика; обучить упражнению мимической гимнастики.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради, цветные карандаши.

#### Разминка.

- «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался».

- «Раз, два, три, позу за мной повтори».

Основная часть.

**Упражнение 1.** «Закончи предложение» - с мячом:

- «Для ребенка радость - это...»

- «Для ученика радость - это...»

- «Для мамы радость – это...»

**Упражнение 2.** «Зоопарк»

Заключение.

«Рисунок радости».

#### **Занятие 14. Радость. Как ее доставить другому человеку.**

**Цель:** обучение распознаванию и описанию чувства радость.

**Задача:** обучать детей описанию своих чувств и чувств других людей;  
познакомить детей с упражнением «кричалка».

**Средства, используемые в ходе занятия:** игрушечный медвежонок, тетради, цветные карандаши.

Разминка.

- «Угадай, где я иду?».

- «Превратись в животное».

- Кричалка «Я очень хороший!».

Основная часть.

**Беседа:** «Как доставить радость другому человеку?».

**Упражнение 1.** «Собираем добрые слова».

Заключение.

**Упражнение.** «Скажи мишке добрые слова».

#### **Занятие 15. Жесты.**

**Цель:** обучение распознаванию и описанию чувства радость.

**Задача:** познакомить детей с понятием жесты; учить детей разговаривать на языке жестов.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради, цветные карандаши.

Разминка.

«Угадай, где я иду?».

Основная часть.

**Упражнение 1.** «Радость можно выразить жестом».

**Упражнение 2.** «Передай сообщение».

**Упражнение 3.** «Объясни задание».

Заключение.

**Работа со сказкой.** «Когда молочные зубы сменились постоянными». Дети слушают и обсуждают сказку.

#### **Занятие 16. Радость можно передать прикосновением**

**Цель:** обучение распознаванию и описанию чувства радость.

**Задача:** развивать у детей умение принимать поддержку другого.

**Средства, используемые в ходе занятия:** тетради, цветные карандаши.

Разминка.

- «Муха».

- «Превратись в животное»

Основная часть.

**Упражнение 1.** «Радость можно передать прикосновением».

**Упражнение 2.** «Котенок».

Заключение.

**Работа со сказкой: «О муравьишке, который пошел в школу».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

**Занятие 17. Радость можно передать прикосновением** (продолжение).

**Цель:** обучение распознаванию и описанию чувства радость.

**Задача:** развивать у детей умение принимать поддержку другого.

**Средства, используемые в ходе занятия:** тетради, цветные карандаши.

Разминка.

- «**Фотоохота**».

- **Кричалка «Ура успешной фотоохоте!»**

Основная часть.

**Упражнение 1. «Радость можно передать прикосновением».**

**Упражнение 2. «Маленький щенок».**

Заключение.

**«Нарисуем радость для другого человека».**

**Занятие 18. Радость можно подарить взглядом.**

**Цель:** обучение распознаванию и описанию чувства радость.

**Задача:** развивать у детей умение принимать поддержку другого.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

- «**Мысленная картинка**».

- «**Врунишка**».

Основная часть.

**Упражнение «Радость можно подарить взглядом»**

Заключение.

**Работа со сказкой. «Нужная вещь».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

**Занятие 19. Грусть.**

**Цель:** обучение распознаванию и описанию чувства грусть.

**Задача:** помочь детям осознать относительность оценки чувств.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

- «**Покажи профессию**».

- «**Скажи: да и нет**».

Основная часть.

**Упражнение 1. «Закончи предложение» - с мячом:**

- «Ребенку грустно, когда...»

- «Учительнице грустно, когда...»

-«Маме грустно, когда...»

**Упражнение 2. «Грустные ситуации».**

**Упражнение 3. «Котенок загрустил».**

Заключение.

**Работа со сказкой: «Сказка про котенка Ваську».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

## **Занятие 20. Страх.**

**Цель:** обучение распознаванию и описанию чувства страх.

**Задача:** помочь детям осознать относительность оценки чувств.

**Средства, используемые в ходе занятия:** карточки с изображением животных, «волшебный карандаш», лист бумаги с изображением солнца и планет вокруг него, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«Дотроньтесь до...»

Основная часть.

**Упражнение 1.** «Мысленная картинка».

**Упражнение 2.** «Покажи страшилку».

Заключение.

**Работа со сказкой:** «Девочка с мишкой». Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

## **Занятие 21. Страх, его относительность.**

**Цель:** обучение распознаванию и описанию чувства страх.

**Задача:** способствовать снижению уровня страхов.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«Неопределенные фигуры».

Основная часть.

**Упражнение 1.** «Закончи предложение» - с мячом:

- «Дети обычно боятся...»

- «Взрослые обычно боятся...»

**Упражнение 2.** «Конкурс пугалок».

Заключение.

**Работа со сказкой.** «Мы просто очень боялись за вас». Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

## **Занятие 22. Как справиться со страхом.**

**Цель:** обучение распознаванию и описанию чувства страх.

**Задача:** способствовать снижению уровня страхов.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка

«Чужие рисунки».

Основная часть.

**Упражнение 1.** «Закончи предложение» - с мячом:

- «Мамы обычно боятся...»

- «Учителя обычно боятся...»

Заключение.

**Работа со сказкой:** «Темноландия». Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

## **Занятие 23. Как справиться со страхом (продолжение).**

**Цель:** обучение распознаванию и описанию чувства страх.

**Задача:** способствовать снижению уровня страхов.

**Средства, используемые в ходе занятия:** карточки с изображением животных, «волшебный карандаш», лист бумаги с изображением солнца и планет вокруг него, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

- «**Страшные персонажи телеэкрана**».

- «**Придумай веселый конец**».

Основная часть.

**Упражнение:** «**Картинная галерея**».

Заключение.

**Работа со сказкой:** «**Маленькая Луна**». Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

#### **Занятие 24. Страх и как его преодолеть.**

**Цель:** обучение распознаванию и описанию чувства страх.

**Задача:** способствовать снижению уровня страхов.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«**Почему подрались дети**».

Основная часть.

**Работа со сказкой:** «**Сказка звезд**». Дети слушают, рисуют сказку.

Заключение.

**Обсуждение сказки.**

#### **Занятие 25. Страх и как его преодолеть (продолжение).**

**Цель:** обучение распознаванию и описанию чувства страх.

**Задача:** способствовать снижению уровня страхов.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«**Испугаем по-разному**»

Основная часть.

**Упражнение:** «**Страшная маска**».

Заключение.

**Рисунок:** «**Чтобы не бояться, надо рассмеяться**».

#### **Занятие 26. Гнев. С какими чувствами он дружит?**

**Цель:** обучение распознаванию и описанию чувства гнев.

**Задача:** помочь детям осознать относительность оценки чувств.

**Средства, используемые в ходе занятия:** карточки с изображением животных, «волшебный карандаш», лист бумаги с изображением солнца и планет вокруг него, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«**Художники**»

Основная часть.

**Работа со сказкой:** «**О мальчике Сереже, который всего боялся, и потому дрался**». Дети слушают и обсуждают сказку.

Заключение.

**Рисунок** «**Несуществующее животное**».

### **Занятие 27. Гнев. С какими чувствами он дружит? (продолжение)**

**Цель:** обучение распознаванию и описанию чувства гнев.

**Задача:** помочь детям осознать относительность оценки чувств.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«Попугай».

Основная часть.

**Упражнение «Покажи маме дневник».**

Заключение.

**Работа со сказкой: «Как ромашки с васильками поссорились».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 28. Может ли гнев приносить пользу?**

**Цель:** обучение распознаванию и описанию чувства гнев.

**Задача:** помочь детям осознать относительность оценки чувств.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка:

- «Черная рука - белая рука».

- Разозлились – одумались».

- «Поссорились – помирились»

Основная часть.

**Упражнение «Закончи предложение» - с мячом:**

- «Гнев приносит пользу, когда...»

- «Гнев приносит вред, когда...»

Заключение.

**Работа со сказкой: «О путнике и его беде».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 29. Обида.**

**Цель:** обучение распознаванию и описанию чувства обида.

**Задача:** помочь детям осознать относительность оценки чувств.

**Средства, используемые в ходе занятия:** тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«Массаж чувствами»

«Весеннее настроение»

Основная часть.

**Упражнение: «Когда у меня обида».**

Заключение.

«Нарисуем обиду».

### **Занятие 30. Обида (продолжение)**

**Цель:** обучение распознаванию и описанию чувства обида.

**Задача:** помочь детям осознать относительность оценки чувств.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«Пусть всегда будет так».

Основная часть.

**Упражнение: «Закончи предложение»** - с мячом:

- «Ребенок обижается, когда...»
- «Мама обижается, когда...»
- «Учительница обижается, когда...»

Заключение.

**Работа со сказкой: «Обида».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 31. Разные чувства**

**Цель:** распознавание и описание своих чувств и чувств других людей.

**Задача:** помочь детям осознать относительность оценки чувств.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка

**Упражнение 1. «Попугай»**

**Упражнение 2. «Покажи дневник маме»**

Основная часть.

**Упражнение: «Закончи предложение»** - с мячом.

- «Радость – это когда...»
- «Печаль – это когда...»
- «Страх – это когда...»
- «Гнев – это когда...»

Заключение.

**«Рисунок чувств».**

### **Занятие 32. Разные чувства (продолжение)**

**Цель:** распознавание и описание своих чувств и чувств других людей.

**Задача:** помочь детям осознать относительность оценки чувств.

**Средства, используемые в ходе занятия:** тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка

**«Шурум-бурум»**

**«Море волнуется»**

**«Волны»**

Основная часть.

**Упражнение: «Ожившее чувство».**

Заключение.

**«Рисунок чувств».**

### **Занятие 33. Итоговое.**

**Цель:** обобщение основных знаний и навыков детей в увлекательной форме.

**Задача:** вспомнить полюбившиеся упражнения, сказки, применить их в новой ситуации.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради, цветные карандаши

1. Игра-конкурс типа КВН: дети делятся на две команды, и между ними устраивается веселое соревнование, включающее знакомые задания.
2. Обратная связь «Ученики о занятиях психологии».

## Программа психологического курса «Тропинка к своему Я» для учащихся 2-го класса

### Пояснительная записка.

Во втором классе ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлексию. У него сохраняется острое желание быть успешным в учебе. У некоторых детей из-за неудач появляется тенденция к снижению самооценки.

В это время активно развивается воля ребенка. Он учится сдерживать свои непосредственные импульсы, учитывать желания других людей.

У ребенка начинает развиваться способность к сотрудничеству в играх и учебе. Дети учатся договариваться, уступать друг другу, распределять задания без помощи взрослых. Но делать это им еще трудно. Может наблюдаться сильное стремление к лидерству, между некоторыми детьми возникает соперничество.

Ребенок начинает осознавать свою роль в семье, отношения между родителями и глубоко страдает, если они его не удовлетворяют.

Основное внимание второклассников начинает постепенно смещаться с учебной деятельности на отношения, которые в ней проявляются: с педагогами, родителями, сверстниками. Поэтому на занятиях большое внимание уделяется именно формированию взаимоотношений, основанных на любви, сердечности и возможности не только принимать что-либо от людей, но и отдавать им. На занятиях дети будут делать первые шаги на пути взросления, который характеризуется наличием гармонии в стремлении принимать и отдавать.

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

### Задачи:

1. Актуализация у детей знаний об эмоциональной сфере человека.
2. Оказание помощи детям в исследовании ими своих качеств, изучении своих особенностей.
3. Обучение детей умению находить положительные качества в себе и во всех людях.

### Структура программы.

Программа О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я» для учащихся 2-х классов увеличена на 9 часов, за счет увеличения количества часов на каждую тему.

Класс	№ темы	Название темы	Количество часов
2 класс	1.	Вспомним чувства	4 часа
	2.	Чем люди отличаются друг от друга?	19 часов
	3.	Какой Я – Какой Ты?	10 часов
	4.	Обобщение	1 час

Программа составляет 34 часа в год.

Занятия по программе проводятся 1 час в неделю.

Продолжительность занятия один учебный час.

### Календарно-тематический план

№ занятия	Тема занятия	количество часов	дата проведения
	<b>Тема 1. Вспомним чувства.</b>	<b>4 часа</b>	
1.	Мы рады встрече.	1 час	
2.	Понимаем чувства другого.	1 час	
3-4.	Мы испытываем разные чувства.	2 часа	
	<b>Тема 2. Чем люди отличаются друг от друга?</b>	<b>19 часов</b>	
5-6.	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	2 часа	
7-8.	Хорошие качества людей.	2 часа	
9.	Самое важное хорошее качество.	1 час	
10.	Кто такой сердечный человек.	1 час	
11.	Кто такой доброжелательный человек.	1 час	
12.	Трудно ли быть доброжелательным человеком.	1 час	
13-14.	«Я желаю добра ребятам в классе».	2 часа	
15-16.	Очищаем свое сердце.	2 часа	
17-18.	Какие качества нам нравятся друг в друге.	2 часа	
19.	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	1 час	
20-21.	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	2 часа	
22-23.	В каждом человеке есть светлые и темные качества.	2 часа	
	<b>Тема 3. Какой Я – Какой Ты?</b>	<b>10 часов</b>	
24-25.	Какой Я?	2 часа	
26-27.	Какой ты?	2 часа	
28-29.	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	2 часа	
30-31.	Школьные трудности.	2 часа	
32-33.	Домашние трудности.	2 часа	
	<b>Тема 4. Обобщение</b>	<b>1 час</b>	
34.	Итоговое занятие.	1 час	
	<b>Всего часов по программе</b>	<b>34 часа</b>	

**Поурочное планирование занятий  
по психологии для учащихся 2-го класса.**

**Тема 1. Вспомним чувства.**

**Занятие 1. Мы рады встрече.**

**Цель:** актуализация у детей знаний об эмоциональной сфере человека.

**Задача:** создать доброжелательный настрой на занятия.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«**Мячик.** Я рад снова видеть тебя...».

Основная часть.

**Упражнение 1.** «Вспомним чувства».

**Упражнение 2.** «Чувства-воспоминания».

Заключение.

«**Рисунок радости.**».

**Занятие 2. Понимаем чувства другого**

**Цель:** актуализация у детей знаний об эмоциональной сфере человека.

**Задача:** закрепить умения различать чувства.

**Средства, используемые в ходе занятия:** лист ватмана, фломастеры.

Разминка.

- «**Мячик.** Летом я научился...».

- «**Лишнее слово.**».

Основная часть.

**Упражнение 1.** «Я тебя понимаю».

**Упражнение 2.** «Сочини рассказ».

Заключение.

**Коллективный рисунок.** «Общая радость».

**Занятие 3. Мы испытываем разные чувства.**

**Цель:** закрепление умений различать чувства.

**Задача:** легализовать чувства детей в разные отрезки дня.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

- «**Мячик.** Летом мне нравилось...».

- «**Лишнее слово.**»

Основная часть.

**Упражнение 1.** «Режим дня».

**Упражнение 2.** «Рисуем режим».

Заключение.

**Работа со сказкой:** «Сказка о мальчике, который боялся темноты». Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

**Занятие 4. Мы испытываем разные чувства (продолжение).**

**Цель:** закрепление умений различать чувства.

**Задача:** легализовать чувства детей.

**Средства, используемые в ходе занятия:** листы цветной бумаги (по количеству детей).

Разминка:

- «Реши пример».
- «Кто сегодня чувствовал...».

Основная часть.

**Упражнение:** «Пластилиновое чувство».

Заключение.

**Коллаж:** «Палитра чувств».

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

### **Занятие 5. Люди отличаются друг от друга своими качествами**

**Цель:** введение понятия «качества людей».

**Задача:** помочь детям исследовать свои качества.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мягкая игрушка.

Разминка:

- «Лишнее слово».
- «Кто сегодня молодец».

Основная часть.

**Упражнение 1.** «Качества».

**Упражнение 2.** «В чем твоя сила?».

Заключение.

**Работа со сказкой:** «Пятерка и доброе сердце». Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 6. Люди отличаются друг от друга своими качествами (продолжение)**

**Цель:** введение понятия «качества людей».

**Задача:** помочь детям исследовать качества.

**Средства, используемые в ходе занятия:** сердце из плотной бумаги, фломастеры, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«Лишнее слово»

Основная часть.

**Упражнение 1.** «Сердце класса».

**Упражнение 2.** «Чьи качества».

Заключение.

**Рисунок** «Разные качества».

### **Занятие 7. Хорошие качества людей.**

**Цель:** введение понятия «хорошие качества».

**Задача:** помочь детям исследовать свои хорошие качества.

**Средства, используемые в ходе занятия:** тетради (по количеству детей), цветные карандаши.

Разминка.

«Какие качества задуманы».

Основная часть.

**Упражнение 1.** «Отзывчивость».

**Упражнение 2.** «Три качества»

Заключение.

**Работа со сказкой. «Я не такой, как все!».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 8. Хорошие качества людей (продолжение).**

**Цель:** введение понятия «хорошие качества».

**Задача:** помочь детям исследовать свои хорошие качества.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч.

Разминка.

**Упражнение:** «Какие качества задуманы».

Основная часть.

**Упражнение «Я знаю пять хороших качеств».**

Заключение.

**Упражнение с мячом «Качество в подарок».**

### **Занятие 9. Самое важное хорошее качество.**

**Цель:** введение понятия «сердечный человек».

**Задача:** формировать доброе отношение друг к другу.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

- «Найди лишнее слово».

- «Качества - шепотом»

Основная часть.

**Упражнение 1. «Сборы в дорогу».**

**Упражнение 2. «Кто любит людей?».**

**Упражнение 3. «Поделится любовью».**

Заключение.

**Работа со сказкой: «Хвостатик».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 10. Кто такой сердечный человек?**

**Цель:** закрепление понятия «сердечный человек».

**Задача:** формировать доброе отношение друг к другу.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мягкая игрушка в виде сердца.

Разминка.

- «Найти лишнее слово».

- «Отгадай качество».

Основная часть.

**Упражнение 1. «Догадайся, что задумано».**

**Упражнение 2. «Пять моих хороших качеств».**

Заключение.

**Упражнение «Мягкое сердце».**

### **Занятие 11. Кто такой доброжелательный человек?**

**Цель:** введение понятия «доброжелательный человек».

**Задача:** формировать доброе отношение друг к другу.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

- «Найти лишнее слово».

- «Какое слово не подходит».

Основная часть.

**Упражнение «Поделится любовью».**

**Упражнение «Волшебные слова».**

Заключение.

**Работа со сказкой «Маленький котенок».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 12. Трудно ли быть доброжелательным человеком?**

**Цель:** закрепление понятия «доброжелательный человек».

**Задача:** научить различать понятия «хаос» и «порядок».

**Средства, используемые в ходе занятия:** тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

- «Какое слово не подходит».

- «Какое качество зашифровано».

Основная часть.

**Упражнение 1. «Я бы хотел стать более...».**

**Упражнение 2. «Золотой ключик».**

Заключение.

**Работа со сказкой: «Часы».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 13. «Я желаю добра ребятам в классе».**

**Цель:** знакомство с поведением доброжелательного человека.

**Задача:** развивать доброжелательность.

**Средства, используемые в ходе занятия:** тетради (по количеству детей), цветные карандаши.

Разминка.

- «Аналогии».

- «Шифровальщики».

Основная часть.

**Упражнение: «Как ведет себя человек».**

Заключение.

**Работа со сказкой: «О подзорной трубе».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 14. «Я желаю добра ребятам в классе» (продолжение).**

**Цель:** знакомство с поведением доброжелательного человека.

**Задача:** развивать доброжелательность.

**Средства, используемые в ходе занятия:** флакончики с мыльным раствором, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«Аналогии».

Основная часть.

**Упражнение: «Я желаю добра».**

Заключение.

**Рисунок: «Мои пожелания».**

### **Занятие 15. Очищаем свое сердце.**

**Цель:** введение понятия «чистое сердце».

**Задача:** учить детей оказывать поддержку другим.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«Аналогии».

«Шифровальщики».

Основная часть.

**Упражнение: «Чистое сердце».**

Заключение.

**Работа со сказкой: «Сказка про гусеничку».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 16. Очищаем свое сердце (продолжение).**

**Цель:** введение понятия «чистое сердце».

**Задача:** учить детей оказывать поддержку другим.

**Средства, используемые в ходе занятия:** листы цветной бумаги (по количеству детей), пластилин.

Разминка:

- «**Реши пример**».

- «**Кто сегодня чувствовал...**».

Основная часть.

**Упражнение: «Мое сердце...».**

Заключение.

**Коллаж: «Добрые сердца».**

### **Занятие 17. Какие качества нам нравятся друг в друге.**

**Цель:** изучение детьми качеств одноклассников.

**Задача:** учить быть внимательными к другим.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«**Зеленый крокодил в синей шляпе**».

Основная часть.

**Упражнение: «Снежная королева».**

Заключение.

**Работа со сказкой: «Кузя».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 18. Какие качества нам нравятся друг в друге (продолжение)**

**Цель:** изучение детьми качеств одноклассников.

**Задача:** учить быть внимательными к другим.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«**Угадайка**».

Основная часть.

**Упражнение: «Снежная королева»**

Заключение.

**Рисунок: «Главное хорошее качество».**

### **Занятие 19. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся?**

**Цель:** изучение своих качеств и особенностей.

**Задача:** учить детей находить сходства и различия себя с другими.

**Средства, используемые в ходе занятия:** листы цветной бумаги (по количеству детей).

Разминка.

**«Неоконченные предложения»:**

- «Я мечтаю...»
- «Я стремлюсь...»
- «Я верю...»

Основная часть.

**Упражнение 1. «Ладошка»**

**Упражнение 2. «Мы похожи – мы отличаемся».**

Заключение.

**Работа со сказкой: «Туча».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

**Занятие 20. Люди отличаются друг от друга своими качествами.**

**Цель:** изучение своих качеств и особенностей, сравнение себя с другими.

**Задача:** учить детей находить сходства и различия себя с другими.

**Средства, используемые в ходе занятия:** лист ватмана, фломастеры.

Разминка.

**«Неоконченные предложения».**

**«Психологическая загадка»**

Основная часть.

**Упражнение: «Звездочка».**

Заключение.

**Работа со сказкой: «Цветок по имени Незабудка».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

**Занятие 21. Люди отличаются друг от друга своими качествами (продолжение).**

**Цель:** изучение своих качеств и особенностей, сравнение себя с другими.

**Задача:** учить детей находить сходства и различия себя с другими.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

**«Неоконченные предложения».**

**«Лишнее слово»**

Основная часть.

**Упражнение: «Звездочка».**

Заключение.

**Рисунок: «Разные качества»**

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

**Цель:** введение понятия «неоднозначность человека».

**Задача:** помочь осознать, что человек может быть несовершенным.

**Средства, используемые в ходе занятия:** листы цветной бумаги (по количеству детей).

Разминка:

**«Неоконченное предложение».**

**«Психологические загадки».**

Основная часть.

**Упражнение: «Темные и светлые мешочки».**

Заключение.

**Работа со сказкой: «Перчатка».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

**Занятие 23. В каждом человеке есть светлые и темные качества** (продолжение)

**Цель:** закрепление понятия «неоднозначность человека».

**Задача:** помочь осознать, что человек может быть несовершенным.

**Средства, используемые в ходе занятия:** лист ватмана, фломастеры.

Разминка.

«Птичий двор».

«Лишнее слово».

Основная часть.

**Упражнение:** «Чьи ладошки».

Заключение.

**Коллективный рисунок:** «Темные и светлые качества».

**Тема 3. Какой Я – Какой Ты?**

**Занятие 24. Какой Я?**

**Цель:** содействие детям в самопознании.

**Задача:** учить детей находить положительные качества во всех людях.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«Неоконченные предложения».

«Психологическая загадка»

Основная часть.

**Упражнение:** «Холодно-горячо».

Заключение.

**Упражнение** «Цыганка»

**Занятие 25. Какой Я? (продолжение)**

**Цель:** содействие детям в самопознании.

**Задача:** учить детей находить положительные качества во всех людях.

**Средства, используемые в ходе занятия:** листы цветной бумаги (по количеству детей).

Разминка.

«Психологическая загадка».

Основная часть.

**Упражнение:** «Цыганка».

Заключение.

**Работа со сказкой:** «Сказка про дружбу». Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

**Занятие 26. Какой ты?**

**Цель:** содействие детям в познании других.

**Задача:** дать понять детям, что между людьми есть сходство.

**Средства, используемые в ходе занятия:** лист ватмана, фломастеры.

Разминка.

«Закончи предложение» - с мячом:

«Большинство ребят нашего класса...»

«Мне нравится, когда ребята...»

«Я не люблю, когда смеются...»

«Психологическая разгадка».

«Найди игрушку»

Основная часть.

**Упражнение: «Я задумал мальчика».**

Заключение.

**Упражнение: «Заяц - Хваста».**

### **Занятие 27. Какой ты? (продолжение)**

**Цель:** содействие детям в познании других.

**Задача:** дать понять детям, что между людьми есть сходство.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«Закончи предложение» - с мячом:

«Мои друзья любят...»

«Я люблю, когда мои друзья...»

«Когда другие смеются надо мной...»

Основная часть.

**Упражнение: «Интервью».**

Заключение.

Прослушивание интервью.

### **Занятие 28. Трудности второклассника в школе, дома, на улице.**

**Цель:** диагностика основных трудностей.

**Задача:** учить детей преодолевать трудности.

**Средства, используемые в ходе занятия:** листы цветной бумаги (по количеству детей).

Разминка:

«Загадай игрушку».

«Хрюкните те, кто...».

Основная часть.

**Упражнение: «Копилка трудностей».**

Заключение.

**Коллаж: «Трудные ситуации второклассников».**

### **Занятие 29. Трудности второклассника в школе, дома, на улице (продолжение).**

**Цель:** диагностика основных трудностей.

**Задача:** учить детей преодолевать трудности.

**Средства, используемые в ходе занятия:** лист ватмана, фломастеры.

Разминка.

«Крылатые качели».

Основная часть.

**Упражнение: «Театр».**

Заключение.

**Коллективный рисунок. «Наши трудности».**

### **Занятие 30. Школьные трудности**

**Цель:** диагностика основных трудностей в школе.

**Задача:** учить детей преодолевать трудности.

**Средства, используемые в ходе занятия:** тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«Изобрази предмет».

«Бой быков».

«Дважды два – четыре».

«Школа зверей»

Основная часть.

**Упражнение: «Помоги Сереже».**

Заключение.

**Работа со сказкой:** «В одном лесу жила-была...». Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 31. Школьные трудности (продолжение).**

**Цель:** диагностика основных трудностей в школе.

**Задача:** учить детей преодолевать трудности.

**Средства, используемые в ходе занятия:** карточки с трудными школьными ситуациями, тетради (по количеству детей), цветные карандаши.

Разминка:

«Изобрази предмет».

«Бой быков».

«Взвизгните те, кто...»

«Изобрази ситуацию».

Основная часть.

**Упражнение:** «Помоги Сереже».

Заключение.

**Работа со сказкой:** «Про львенка Пашу». Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 32. Домашние трудности.**

**Цель:** диагностика основных трудностей дома.

**Задача:** учить детей преодолевать трудности.

**Средства, используемые в ходе занятия:** карточки с трудными домашними ситуациями, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«Изобрази предмет».

«Разные ладошки».

«Если я улитка...»

«Изобрази ситуацию»

Основная часть.

**Работа со сказкой:** «О муравьишке». Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

Заключение.

**Упражнение:** «Золотая рыбка».

### **Занятие 33. Домашние трудности (продолжение).**

**Цель:** диагностика основных трудностей дома.

**Задача:** учить детей преодолевать трудности.

**Средства, используемые в ходе занятия:** карточки с трудными домашними ситуациями, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«Разные ладошки».

«Если я отличник».

«Изобрази ситуацию».

Основная часть.

**Работа со сказкой:** «Верить и стараться». Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

Заключение.

**Упражнение:** «Золотая рыбка».

### **Занятие 34. Итоговое**

**Цель:** подведение итогов занятий по программе.

**Задачи:** получить обратную связь.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

**Фестиваль игр.**

**Обратная связь:** «Ученики о занятиях психологии».

## Программа психологического курса «Тропинка к своему Я» для учащихся 3-го класса

### Пояснительная записка.

У третьеклассников в какой-то степени утрачивается детская непосредственность, индивидуальные особенности несколько стираются, снижаются творческие возможности.

В этот период у детей происходит обеднение фантазии, снижение изобретательности, оригинальности восприятия. Однако это – временное и обратимое явление. Поэтому очень важно на психологических занятиях помочь детям осознать ценность умения фантазировать.

Другая важная особенность этого возраста – качественные изменения во взаимоотношениях со значимыми взрослыми: учителями и родителями. Дети начинают смотреть на учителя реалистично. Внутреннее отдаление от авторитета учителя может вызвать в душе ребенка страх перед ним, либо злость и обиду. Сходный процесс идет и в отношении родителей. Самые близкие люди иногда могут уставать и сердиться, могут нечаянно обидеть, быть невнимательными, при этом они любят ребенка не меньше, они способны простить ребенка.

Дети на занятиях учатся налаживать отношения, делать шаги навстречу близким людям при трудностях в общении, дорожить ценностью установившихся привязанностей.

Важной остается тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничества в классе. Отношения с друзьями становятся более значимыми, меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов. Формула «Кого любит учитель, тот и я люблю» утрачивает свою актуальность. Самооценка ребенка теперь в большей степени основывается на отношениях с друзьями: «Я хороший, если у меня есть друзья, если меня уважают в классе».

К окончанию третьего класса дети способны брать на себя роль ведущего в знакомых психологических играх и упражнениях, быть внимательными к остальным, уметь договариваться с ними об условиях игры, давая инструкции, контролируя ход выполнения заданий. Задача взрослого ведущего провести как можно больше детей через лидерские роли, чтобы каждый ребенок ощутил разницу между положением лидера и исполнителя на себе.

**Цель.** Помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни.

#### **Задачи.**

1. Развитие креативных способностей детей.
2. Оказание помощи детям в принятии учителя таким, какой он есть.
3. Обучение детей способам разрешения конфликтов с родителями.
4. Содействие осознанию детьми качеств настоящего друга и умения дружить.
5. Ознакомление с понятием «сотрудничество».

#### **Структура программы.**

Программа О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я» для учащихся 3-х классов увеличена на 9 часов, за счет увеличения количества часов на каждую тему.

Класс	№ темы	Название темы	Количество часов
3 класс	1.	Я - фантазер	7 часов
	2.	Я и моя школа	6 часов
	3.	Я и мои родители	4 часа
	4.	Я и мои друзья	7 часов
	5.	Что такое сотрудничество?	10 часов
	6.	Обобщение	1 час

Программа составляет 34 часа в год.

Занятия по программе проводятся 1 час в неделю.

Продолжительность занятия один учебный час.

### Календарно-тематический план

№ Занятия	Тема занятия	количество часов	дата проведения
	<b>Тема 1. Я – фантазер.</b>	<b>7 часов</b>	
1.	Я – третьеклассник.	1 час	
2.	Кого можно назвать фантазером?	1 час	
3.	Я умею фантазировать!	1 час	
4.	Мои сны.	1 час	
5.	Я умею сочинять!	1 час	
6.	Мои мечты.	1 час	
7.	Фантазии и ложь.	1 час	
	<b>Тема 2. Я и моя школа.</b>	<b>6 часов</b>	
8-9.	Я и моя школа.	2 часа	
10.	Что такое лень?	1 час	
11-12.	Я и мой учитель.	2 часа	
13.	Как справиться с «Немогучками».	1 час	
	<b>Тема 3. Я и мои родители.</b>	<b>4 часа</b>	
14-15.	Я и мои родители.	2 часа	
16.	Я умею просить прощения.	1 час	
17.	Почему родители наказывают детей?	1 час	
	<b>Тема 4. Я и мои друзья.</b>	<b>7 часов</b>	
18-19.	Настоящий друг.	2 часа	
20-21.	Умею ли я дружить?	2 часа	
22-23.	Трудности в отношениях с друзьями.	2 часа	
24.	Ссора и драка.	1 час	
	<b>Тема 5. Что такое сотрудничество?</b>	<b>10 часов</b>	
25-26.	Что такое сотрудничество?	2 часа	
27-28.	Я умею понимать другого.	2 часа	
29.	Я умею договариваться с людьми.	1 час	
30-31.	Мы умеем действовать сообща.	2 часа	
32-33.	Что такое коллективная работа?	2 часа	
	<b>Тема 6. Обобщение.</b>	<b>1 час</b>	
34.	Итоговое занятие.	1 час	
	<b>Всего по программе</b>	<b>34 часа</b>	

**Поурочное планирование занятий  
по психологии для учащихся 3-го класса.**

**Тема 1. Я - фантазер.**

**Занятие 1. Я – третьеклассник**

**Цель:** установление благоприятной эмоциональной атмосферы.

**Задача:** развивать креативность детей.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка:

«Я соскучился по...».

«Летние сценки».

«Закончи предложение» - с мячом:

- Летом самое интересное было...

- Летом я однажды удивился, когда...

- Летом я однажды обрадовался, когда...

«Я – третьеклассник»

Основная часть.

**Упражнение 1.** «Что интересно третьекласснику?».

**Упражнение 2.** «Если б не было на свете школ...».

Заключение.

«Рисунок идеальной школы».

**Занятие 2. Кого можно назвать фантазером?**

**Цель:** введение понятия «фантазии».

**Задача:** развивать у детей желание фантазировать.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мягкая игрушка, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

- «Ведущий тоже соскучился...».

- «Кто как отдыхает?».

- «Кто это?»

Основная часть.

**Упражнение:** «Небылицы».

Заключение.

**Работа со сказкой:** «Цветик - семицветик». Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

**Занятие 3. Я умею фантазировать!**

**Цель:** стимулирование детей к сочинительству.

**Задача:** развивать у детей желание фантазировать.

**Средства, используемые в ходе занятия:** магнитофон, музыка.

Разминка.

- «Мысленные картинки».

- «Домашние занятия».

- «Какое чувство ты испытываешь?».

- «Небылицы».

Основная часть.

**Упражнение:** «Волшебный компот».

Заключение.

**Упражнение: «Царевна Несмеяна».**

#### **Занятие 4. Мои сны**

**Цель:** установление доверия к своим одноклассникам.

**Задача:** развивать ассоциативное мышление.

**Средства, используемые в ходе занятия:** музыка, рамки с песочными картинками, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка:

- «Мысленные картинки».
- «Небылицы».
- «На что похож этот звук».
- «Песочные картинки».

Основная часть.

**Упражнение: «самый интересный сон».**

Заключение.

**«Рисунок сна».**

#### **Занятие 5. Я умею сочинять!**

**Цель:** стимулирование детей к сочинительству.

**Задача:** развивать у детей желание фантазировать.

**Средства, используемые в ходе занятия:** музыка, карточки со словами, свеча, тетради, цветные карандаши.

Разминка:

- «Мысленные картинки».
- «На что похож этот звук?».
- «Ассоциации».
- «Свечка».

Основная часть.

**Упражнение: «Вредные советы».**

Заключение.

**Рисунок: «Вредные советы».**

#### **Занятие 6. Мои мечты**

**Цель:** стимулирование детей к желанию мечтать.

**Задача:** развивать ассоциативное мышление.

**Средства, используемые в ходе занятия:** музыка, ароматические палочки, мяч, тетради, цветные карандаши.

Разминка.

- «Мысленные картинки».
- «Ассоциации».
- «Запахи».

Основная часть.

**Упражнение: «Неоконченные предложения» - с мячом:**

«Люди обычно мечтают...»

«Взрослые мечтают о...»

«Наша учительница мечтает о...»

Заключение.

**Работа со сказкой: «Сказка о голубой мечте».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

## **Занятие 7. Фантазии и ложь**

**Цель:** предоставление возможности в понимании разницы между понятиями «фантазии» и «ложь».

**Задача:** помочь увидеть разницу, разобраться в причинах лжи.

**Средства, используемые в ходе занятия:** музыка, ароматические свечи, тетради, цветные карандаши.

Разминка.

- «Мысленные картинки».

- «Лишняя ассоциация».

- «Запахи».

- «кто соврал?»

Основная часть.

**Упражнение:** «Правда и ложь».

Заключение.

**Работа со сказкой:** «Лживый мальчик». Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

## **Тема 2. Я и моя школа.**

### **Занятие 8. Я и моя школа**

**Цель:** предоставление возможности детям в осознании позиции ученика.

**Задача:** предоставить учащимся возможность отреагировать свои чувства.

**Средства, используемые в ходе занятия:** карточки с фразами, тетради, цветные карандаши, мяч.

Разминка.

«Родители, учителя, ученики».

«Что умеет делать ученик?»

Основная часть.

**Упражнение:** «Неоконченные предложения»

«Мне нравится в школе...»

«Мне не нравится в школе...»

«Если бы я был директором...»

«Если бы я был учителем...»

Заключение.

**Рисунок:** «Школа на планете «Наоборот».

### **Занятие 9. Я и моя школа (продолжение)**

**Цель:** предоставление возможности детям в осознании позиции ученика.

**Задача:** предоставить учащимся возможность отреагировать свои чувства.

**Средства, используемые в ходе занятия:** плакат с изображением мешка, мяч, тетради, цветные карандаши.

Разминка

«Мешок хороших качеств».

Основная часть.

**Упражнение:** «Неоконченные предложения»

«Мне нравится в школе...»

«Мне не нравится в школе...»

«Если бы я был директором...»

«Если бы я был учителем...»

Заключение.

**Рисунок:** «Школа зверей».

## **Занятие 10. Что такое лень?**

**Цель:** предоставление возможности детям в понимании того, что у каждого человека есть свое предназначение, и он его должен выполнить

**Задача:** помочь детям сделать вывод о том, что нужно стараться, чтобы чего-либо добиться в жизни.

**Средства, используемые в ходе занятия:** карточки с заданиями, плакат с изображением мешка, тетради, цветные карандаши.

Разминка:

- «Родитель, учитель, ученик».
- «Что делает учитель?».
- «Мешок хороших качеств».

Основная часть.

**Упражнение «Существо по имени Лень».**

Заключение.

**Работа со сказкой «О ленивой звездочке».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

## **Занятие 11. Я и мой учитель**

**Цель:** предоставление учащимся возможности отреагировать свои чувства в отношении учителя.

**Задача:** помочь детям принять учителя таким, какой он есть.

**Средства, используемые в ходе занятия:** карточки с названием чувств, карточки с названием учебных предметов, мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

- «Родительское собрание».
- «Что я чувствую в школе».
- «Я – тетрадь».

Основная часть.

**Упражнение: «Неоконченные предложения»:**

- «Учитель должен быть...»
- «Учитель не должен быть...»
- «Урок должен быть...»
- «Урок не должен быть...»

Заключение.

**Работа со сказкой: «О девочке строгой учительнице».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

## **Занятие 12. Я и мой учитель (продолжение)**

**Цель:** предоставление учащимся возможности отреагировать свои чувства в отношении учителя.

**Задача:** помочь детям принять учителя таким, какой он есть.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

- «Передай чувство...ногами».
- «Школьная фотография».
- «Я – книжный шкаф».

Основная часть.

**Упражнение: «Неоконченные предложения»:**

- «Ученики любят учителя, когда...»
- «Ученики боятся учителя, когда...»

«Ученики слушают учителя, когда...»  
«Ученики не слушают учителя, когда...»

Заключение.

**Работа со сказкой: «О мальчике Вале».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 13. Как справиться с «Немогучками»**

**Цель:** предоставление учащимся возможности в понимании своей роли.

**Задача:** помочь детям в осознании способов «борьбы с немогучками».

**Средства, используемые в ходе занятия:** маска, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

- «В маске».
- «Передай чувство ногами».
- «Радиоинтервью».

Основная часть.

**Упражнение: «Кто такие «Немогучки?»**

Заключение.

**Работа со сказкой: «Малыш - Облачко».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

## **Тема 3. Я и мои родители.**

### **Занятие 14. Я и мои родители**

**Цель:** оказание помощи детям в осознании требований родителей.

**Задача:** помочь детям сопоставить их со своими возможностями и желаниями.

**Средства, используемые в ходе занятия:** лист ватмана, фломастеры, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка:

- «В маске».
- «Сонное дыхание»

Основная часть.

**Упражнение: «Неоконченные предложения»**

- «В моей семье...»
- «Мои родители часто...»
- «Моя мама обычно...»
- «Мой папа обычно...»
- «Я с родителями часто...»

Заключение.

**Рисунок: «Семья».**

### **Занятие 15. Я и мои родители (продолжение)**

**Цель:** оказание помощи детям в осознании требований родителей.

**Задача:** помочь детям сопоставить их со своими возможностями и желаниями.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«Сказочные герои».

Основная часть.

**Упражнение: «Неоконченные предложения»**

- «В моей семье принято...»
- «Мои родители иногда...»

«Наша семья...»

Заключение.

**Рисунок: «Заколдованная семья».**

### **Занятие 16. Я умею просить прощения**

**Цель:** содействие в осознании требований родителей.

**Задача:** обучить детей способам разрешения конфликтов с родителями.

**Средства, используемые в ходе занятия:** бумажные салфетки, мяч, тетради (по количеству детей), цветные карандаши.

Разминка.

- «Изобрази предмет».

- «Чувства».

- «Маски».

Основная часть.

**Упражнение: «Неоконченные предложения»:**

«Я люблю, когда мои родители...»

«Я не люблю, когда мои родители...»

«Я хочу, чтобы мои родители...»

«Я не хочу, чтобы мои родители...»

**Упражнение: «Не буду просить прощения!».**

Заключение.

**Работа со сказкой: «Принц Эдгар».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 17. Почему родители наказывают своих детей?**

**Цель:** содействие в осознании требований родителей.

**Задача:** обучить детей способам разрешения конфликтов с родителями.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, выдержки из детских сочинений, тетради (по количеству детей), цветные карандаши.

Разминка.

- «Изобрази предмет».

- «Занятия мамы».

- «Я сделал дело хорошо».

Основная часть.

**Упражнение: «Неоконченные предложения»:**

«Если ребенок в чем-то провинился, нужно...»

«Когда мой друг провинится, его родители...»

«Когда я вырасту, а мои дети будут себя плохо вести, я...»

Заключение.

**Работа со сказкой: «Простить маму».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

## **Тема 3. Я и мои друзья.**

**Цели:**

- помочь детям осознать качества настоящего друга;

- подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить.

### **Занятие 18. Настоящий друг**

**Цель:** помочь детям в осознании качеств настоящего друга.

**Задача:** подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«Кто сказал «спасибо»?».

«Я сделал дело хорошо»

Основная часть.

**Упражнение: «Неоконченные предложения»**

«Настоящий друг – это тот, кто...»

«Друзья всегда...»

Я могу дружить с такими людьми, которые...»

«Со мной можно дружить потому, что...»

Заключение.

**Работа со сказкой: «Неожиданная встреча».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 19. Настоящий друг (продолжение)**

**Цель:** помощь детям в осознании качеств настоящего друга.

**Задача:** подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить.

**Средства, используемые в ходе занятия:** тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«Кто есть кто».

Основная часть.

**Упражнение: «Качества настоящего друга»**

Заключение.

**Рисунок: «Мой друг».**

### **Занятие 20. Умею ли я дружить?**

**Цель:** закрепление представлений о качествах настоящего друга.

**Задача:** подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить.

**Средства, используемые в ходе занятия:** тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«Чувства и ассоциации».

«Кто сказал «прости»?»

Основная часть.

**Упражнение: «Нужно ли уметь дружить?».**

Заключение.

**Работа со сказкой: «Про маленькую Бабу Ягу».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 21. Умею ли я дружить? (продолжение)**

**Цель:** закрепление представлений о качествах настоящего друга.

**Задача:** подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч.

Разминка.

«Одинаковые скульптуры».

Основная часть.

**Упражнение: «Дружба крепкая».**

Заключение.

**Упражнение: «Комплимент другу».**

### **Занятие 22. Трудности в отношениях с друзьями**

**Цель:** помощь детям в осознании собственного умения дружить.

**Задача:** подвести к осознанию умения быть внимательным к другим.

**Средства, используемые в ходе занятия:** листы цветной бумаги (по количеству детей).

Разминка:

«**Чувства и ассоциации**».

«**Одинаковые скульптуры**».

Основная часть.

**Упражнение:** «Об Алеше».

Заключение.

**Коллаж:** «Палитра чувств».

### **Занятие 23. Трудности в отношениях с друзьями** (продолжение)

**Цель:** помощь детям в осознании собственного умения дружить.

**Задача:** подвести к осознанию умения быть внимательным к другим.

**Средства, используемые в ходе занятия:** тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«**Кто сказал «мяу»?**».

Основная часть.

**Упражнение:** «Я тебя понимаю».

Заключение.

**Работа со сказкой «О Спиногрызкине».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 24. Ссора и драка**

**Цель:** помощь детям в осознании негативных последствий драки.

**Задача:** обсудить удачные способы поведения в конфликте.

**Средства, используемые в ходе занятия:** карточки с ситуациями, мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

- «**Чувства-ассоциации**».

- «**Изобрази ситуацию**».

- «**Какие чувства возникают во время ссоры или драки?**»

Основная часть.

**Упражнение:** «**Неоконченные предложения**»:

«Ученики ссорятся, когда...»

«Ссора заканчивается дракой, если...»

«Ссора заканчивается слезами, если...»

«Когда другому человеку больно...»

«Когда мне больно...»

Заключение.

**Упражнение:** «Я знаю одного мальчика».

## **Тема 5. Что такое сотрудничество?**

### **Занятие 25. Что такое сотрудничество?**

**Цель:** ознакомление детей с понятием «сотрудничество».

**Задача:** учить детей понимать других.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«**Я сегодня обрадовался встрече с ...**»

«**Спасибо тебе за...**».

Основная часть.

**Упражнение:** «**Что такое сотрудничество?**».

Заключение.

**Работа со сказкой:** «Добрая память». Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 26. Что такое сотрудничество? (продолжение)**

**Цель:** введение понятия «сотрудничество».

**Задача:** учить детей понимать других.

**Средства, используемые в ходе занятия:** наборы детских конструкторов.

Разминка.

«Кто лишний?»

Основная часть.

**Упражнение:** «Мы».

Заключение.

**Упражнение:** «Конструктор».

### **Занятие 27. Я умею понимать другого**

**Цель:** обсуждение с детьми, что значит понимать другого.

**Задача:** учить понимать чувства другого с помощью мимики.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«Передай чувство».

«Извини меня»

Основная часть.

**Упражнение:** «Неоконченные предложения»:

«Меня очень огорчает...»

«Меня очень радует...»

«Меня обижает...»

Заключение.

**Работа со сказкой:** «Путевые заметки Оле-Лукойе». Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 28. Я умею понимать другого (продолжение)**

**Цель:** обсуждение с детьми, что значит понимать другого.

**Задача:** учить понимать чувства другого с помощью мимики.

**Средства, используемые в ходе занятия:** листы цветной бумаги (по количеству детей).

Разминка.

«Кто лишний?».

Основная часть.

**Упражнение:** «Что значит понимать другого?»

Заключение.

**Упражнение:** «Пойми меня».

### **Занятие 29. Я умею договариваться с людьми**

**Цель:** знакомство детей с понятием «сотрудничество».

**Задача:** предоставить детям возможность сотрудничать с другими.

**Средства, используемые в ходе занятия:** карточки, тетради, цветные карандаши.

Разминка.

«Передай чувство».

«Собери картинку».

«Кто сказал «мяу?»»

Основная часть.

**Упражнение:** «Я умею договариваться».

Заключение.

**Работа со сказкой:** «Чтобы тебя любили». Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 30. Мы умеем действовать сообща**

**Цель:** знакомство детей с понятием «сотрудничество».

**Задача:** предоставить детям возможность сотрудничать с другими.

**Средства, используемые в ходе занятия:** карточки с заданием, листы бумаги А3, цветные карандаши.

Разминка.

«**Передай чувство**».

Основная часть.

**Упражнение 1.** «Собери картинку».

**Упражнение 2.** «Мы вместе»

Заключение.

**Рисунок:** «Мы».

### **Занятие 31. Мы умеем действовать сообща (продолжение)**

**Цель:** продолжение знакомства детей с понятием «сотрудничество».

**Задача:** предоставить детям возможность сотрудничать с другими.

**Средства, используемые в ходе занятия:** карточки с заданиями, листы бумаги А4, цветные карандаши.

Разминка:

«**Что лишнее?**».

Основная часть.

**Упражнение 1.** «Найди себе пару».

**Упражнение 2.** «Мы вместе»

Заключение.

**Рисунок:** «Мой класс».

### **Занятие 32. Что такое коллективная работа?**

**Цель:** закрепление у детей представления о сотрудничестве.

**Задача:** предоставить детям возможность сотрудничать с другими.

**Средства, используемые в ходе занятия:** карточки с заданиями, листы бумаги А3, фломастеры.

Разминка.

«**Найди себе пару**».

Основная часть.

**Упражнение:** «Что мы хотим пожелать друг другу?»

Заключение.

**Коллективный плакат:** «Мы».

### **Занятие 33. Что такое коллективная работа? (продолжение)**

**Цель:** закрепление у детей представления о сотрудничестве.

**Задача:** предоставить детям возможность сотрудничать с другими.

**Средства, используемые в ходе занятия:** листы бумаги А3, фломастеры.

Разминка.

«**Вальс дружбы**».

Основная часть.

**Упражнение:** «Что мы хотим пожелать друг другу?»

Заключение.

**Коллективная работа:** «Коллаж».

### **Занятие 34. Итоговое**

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

1. **Фестиваль игр.**
2. **Обратная связь:** «Ученики о занятиях психологии».

## Программа психологического курса «Тропинка к своему Я» для учащихся 4-го класса

### Пояснительная записка.

Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящее в них изменения, размышляют о своих способностях, возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности.

Самое важное свойство этого возраста – особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают заглянуть туда. Именно в этом возрасте можно эффективно помогать ребенку в решении его проблем, влиять на него, деликатно используя его открытость. В данную программу психологических занятий введены беседы об идеалах, чести и достоинстве, об интеллигентности.

Четвертый класс – последний в начальной школе. Дети внутренне готовятся к переходу в среднюю школу, к более самостоятельной жизни, к новому этапу взросления. Их поведение заметно меняется: дети требуют подчеркнутого уважения к себе со стороны взрослых, настаивают на своих правах, нередко игнорируя обязанности. Необходимо оказывать помощь детям в понимании необходимости равновесия гармоничного сочетания прав и обязанностей в жизни человека.

К окончанию четвертого класса дети должны обогатить представления о собственных способностях и возможностях, составить определенный личностный идеал в поведении и поступках, приобрести способность делать осознанный выбор в сложных ситуациях. Ребенок ощущает свою долю ответственности за все, что с ним происходит, становится более самостоятельным в решении проблем общения и в школьных делах. Многие дети любят принимать участие в делах друзей, стараясь помочь им в трудной ситуации, оказать психологическую поддержку. На занятиях следует уделять больше внимания детской инициативе.

**Цель.** Помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни.

#### **Задачи.**

1. Содействие в осознании детьми своей уникальности и неповторимости.
2. Оказание помощи детям в планировании цели и пути самоизменения.
3. Введение для детей понятия «жизненный выбор».
4. Содействие в осознании детьми понятия «интеллигентный человек», обсудить проблему идеалов.
5. Оказание помощи детям в осознании личной свободы и свободы другого.

#### **Структура программы.**

Программа О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я» для учащихся 4-х классов увеличена на 9 часов, за счет увеличения количества часов на каждую тему.

<b>Класс</b>	<b>№ те мы</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>4 класс</b>	1.	<b>Кто я? Мои силы, мои возможности</b>	13 часов
	2.	<b>Я расту, я изменяюсь</b>	3 часа
	3.	<b>Мое будущее. Каким я хотел бы стать в будущем?</b>	4 часа
	4.	<b>Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?</b>	4 часа
	5.	<b>Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?</b>	10 часов

Программа составляет 34 часа в год.

Занятия по программе проводятся 1 час в неделю. Продолжительность занятия один учебный час.

### Календарно-тематический план

№ занятия	тема занятия	количество часов	дата проведения
	<b>Тема 1. Кто я? Мои силы, мои возможности.</b>	<b>13 часов</b>	
1-2.	Мое лето. Кто я?	2 часа	
3.	Какой я – большой или маленький.	1 час	
4-5.	Мои способности.	2 часа	
6-7.	Мой выбор, мой путь.	2 часа	
8-9.	Мой внутренний мир.	2 часа	
10-11.	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	2 часа	
12.	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1 час	
13.	Что значить верить?	1 час	
	<b>Тема 2. Я расту, я изменяюсь.</b>	<b>3 часа</b>	
14-15.	Мое детство.	2 часа	
16.	Я изменяюсь.	1 час	
	<b>Тема 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?</b>	<b>4 часа</b>	
17-18.	Мое будущее.	2 часа	
19-20.	Хочу вырасти здоровым человеком!	2 часа	
	<b>Тема 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?</b>	<b>4 часа</b>	
21.	Кто такой интеллигентный человек?	1 час	
22.	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	1 час	
23-24.	Что такое идеальное Я?	2 часа	
	<b>Тема 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?</b>	<b>9 часов</b>	
25-26.	Кто такой свободный человек?	2 часа	
27.	Права и обязанности школьника.	1 час	
28.	Что такое «право на уважение»?	1 час	
29-30.	Права и обязанности.	2 часа	
31.	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	1 час	
32-33.	Как разрешать конфликты мирным путем?	2 часа	
	<b>Тема 6. Обобщение</b>	<b>1 час</b>	
34.	Итоговое.	1 час	
	<b>Всего часов по программе</b>	<b>34 часа</b>	

**Поурочное планирование занятий по психологии  
для учащихся 4-го класса.**

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

**Занятие 1. Мое лето**

**Цель:** создание атмосферы доброжелательности.

**Задача:** помочь детям понять изменения, происходящие с ними.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради, цветные карандаши.

Разминка:

«Радостное лето».

«Рассказы о лете».

Основная часть.

**Упражнение «Я – четвероклассник»**

Заключение.

**Рисунок «Лето».**

**Занятие 2. Кто я?**

**Цель:** оказание помощи каждому ребенку в осознании своей уникальности и неповторимости.

**Задача:** познакомить детей с исследованием своей личности.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради, цветные карандаши.

Разминка.

«Как я провел лето».

«Летом я научился...».

Основная часть.

**Упражнение «Роли».**

**Сказка «Федунчик»**

Заключение.

**Работа со сказкой «Сказка о Маше и ее человечках».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

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

**Цель:** оказание помощи каждому ребенку в осознании своей уникальности и неповторимости.

**Задача:** продолжать обучать детей исследованию своей личности.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч.

Разминка.

«Я горжусь...».

«Роли».

«Я умею...».

Основная часть.

**Упражнение «Большие - маленькие».**

**Упражнение «Я сам».**

Заключение.

**Упражнение «Любимая игра».**

**Занятие 4. Мои способности**

**Цель:** ознакомление детей с понятием «способности».

**Задача:** продолжать обучать детей исследованию своей личности.

**Средства, используемые в ходе занятия:** различные игрушки, трафареты рамок, «мешок хороших качеств», листы бумаги (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«Ты похож на...».

«Конкурс портретов».

Основная часть.

Упражнение «Что такое способности?».

Заключение.

**Работа со сказкой «Сказка о скрипке».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

#### **Занятие 5. Мои способности (продолжение)**

**Цель:** ознакомление детей с понятием «способности».

**Задача:** продолжать обучать детей исследованию своей личности, находить сходство со своими родителями.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей), цветные карандаши.

Разминка.

«Неоконченные предложения»:

«Я умею...»

«Лучше всего у меня получается...»

«Пока мне трудно...»

Основная часть.

Упражнение «Я - виртуоз».

Заключение.

Упражнение «Я похож на своих родителей».

#### **Занятие 6. Мой выбор, мой путь**

**Цель:** содействие каждому ребенку в осознании своей уникальности и неповторимости.

**Задачи:** формировать у детей ответственное отношение к своему выбору.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради, цветные карандаши.

Разминка.

«Способности моих родителей».

Основная часть.

Упражнение «Выбор пути»

Заключение.

Упражнение «Зачем я хожу в школу».

#### **Занятие 7. Мой выбор, мой путь (продолжение)**

**Цель:** содействие каждому ребенку в осознании своей уникальности и неповторимости.

**Задачи:** формировать у детей ответственное отношение к своему выбору.

**Средства, используемые в ходе занятия:** тетради, цветные карандаши.

Разминка.

«Кого загадал ведущий?».

«Отгадай, кто я?».

Основная часть.

Упражнение «Карта интересов».

Заключение.

Рисунок «На перекрестке дорог».

### **Занятие 8. Мой внутренний мир**

**Цель:** помощь ребенку в познании своего внутреннего мира.

**Задачи:** формировать у детей интерес к самопознанию.

**Средства, используемые в ходе занятия:** диванные подушки, тетради.

Разминка.

«Подушечный бой».

«Не выходя из комнаты»

Основная часть.

Упражнение «Чужие рассказы»

Заключение.

Упражнение «Какой я?».

### **Занятие 9. Мой внутренний мир (продолжение)**

**Цель:** помощь ребенку в познании своего внутреннего мира.

**Задачи:** способствовать самопознанию и раскрытию детей.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради, цветные карандаши.

Разминка

«Радиопередача».

Основная часть.

Упражнение «Маленький принц»

Заключение.

Рисунок «Моя планета».

### **Занятие 10. Уникальность моего внутреннего мира**

**Цель:** содействие каждому ребенку в осознании уникальности его внутреннего мира.

**Задачи:** формировать у детей бережное отношение к своему внутреннему миру.

**Средства, используемые в ходе занятия:** диванные подушки, картинки с неопределенными изображениями, тетради, цветные карандаши.

Разминка.

«Подушечный бой».

«Рассмотри и придумай ».

Основная часть.

Упражнение «Маленькая страна».

Заключение.

Беседа по рисункам детей.

### **Занятие 11. Уникальность моего внутреннего мира (продолжение)**

**Цель:** содействие каждому ребенку в осознании уникальности его внутреннего мира.

**Задачи:** формировать у детей интерес к самопознанию.

**Средства, используемые в ходе занятия:** тетради (по числу детей).

Разминка.

«Не выходя из комнаты».

Основная часть.

Упражнение «На какого зверя я похож...»:

Заключение.

Упражнение «Прогулка по лесу».

### **Занятие 12. Кого я могу впустить в свой внутренний мир?**

**Цель:** содействие каждому ребенку в осознании уникальности его внутреннего мира.

**Задачи:** формировать у детей интерес к самопознанию.

**Средства, используемые в ходе занятия:** картинки с неопределенными изображениями, полотенца.

Разминка.

«Бой полотенцами».

«Рассмотри и придумай».

Основная часть.

**Упражнение «Кому я могу все рассказать о себе?»**

Заключение.

**Беседа «Мой самый интересный сон».**

### **Занятие 13. Что значит верить?**

**Цель:** содействие каждому ребенку в исследовании своих способностей и возможностей.

**Задачи:** формировать у детей интерес к самопознанию.

**Средства, используемые в ходе занятия:** картинки с неопределенными изображениями, листы со знаками, тетради, цветные карандаши.

Разминка.

«Бой петушков».

«Рассмотри и придумай».

Основная часть.

**Упражнение «Взгляд»**

Заключение.

**Работа со сказкой «Тайна другого берега».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

## **Тема 2. Я расту, я изменяюсь**

### **Занятие 14. Мое детство**

**Цель:** содействие детям в сознании изменений, происходящих в них.

**Задачи:** помочь детям научиться планировать цели и пути самоизменения.

**Средства, используемые в ходе занятия:** картинки неопределенного содержания с двумя фигурками детей - мальчика и девочки, тетради, цветные карандаши.

Разминка.

«Маленькое имя».

«Любимый сказочный герой».

«Неопределенные картинки».

Основная часть.

**Упражнение «Кто в какую игрушку превратился?»**

Заключение.

**Рисунок «Любимая фотография».**

### **Занятие 15. Мое детство (продолжение)**

**Цель:** научение детей осознавать происходящие в них изменения.

**Задача:** помочь детям научиться планировать цели и пути самоизменения.

**Средства, используемые в ходе занятия:** карточки с разными действиями, тетради, цветные карандаши.

Разминка.

«Мне опять лет пять».

«Если бы у меня был ребенок...»

**«Если ребенок плачет...»**

Основная часть.

Упражнение «Случай из детства».

Заключение.

**Работа со сказкой «Сундук, который помог царю».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 16. Я изменяюсь**

**Цель:** помощь детям в осознании происходящих с ними изменений.

**Задача:** помочь детям планировать цели и пути самоизменения.

**Средства, используемые в ходе занятия:** картинки неопределенного содержания с двумя фигурками детей - мальчика и девочки, таблички (по количеству детей).

Разминка.

**«Имя - цветок».**

**«Неопределенные картинки».**

Основная часть.

Упражнение «Раньше и сейчас».

Заключение.

Упражнение «Каким я буду, когда вырасту?».

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

#### **Занятие 17. Мое будущее**

**Цель:** предоставление возможности задуматься о будущем, попытаться структурировать его.

**Задача:** помочь детям понять, что будущее начинается в настоящем.

**Средства, используемые в ходе занятия:** картинки с изображением взрослых людей, тетради, цветные карандаши.

Разминка.

**«Взрослое имя».**

**«Я в будущем».**

**«Неопределенные картинки».**

Основная часть.

Упражнение «Хочу в будущем – делаю сейчас».

Заключение.

Рисунок «Я в настоящем, я в будущем».

#### **Занятие 18. Мое будущее (продолжение)**

**Цель:** обсуждение возможных вариантов будущего;

**Задача:** ввести понятие «жизненный выбор».

**Средства, используемые в ходе занятия:** картинки с изображением взрослых людей.

Разминка.

**«Антонимы».**

**«Неопределенные картинки».**

**«Я в будущем».**

Основная часть.

Упражнение «Если бы я был волшебником».

Заключение.

Упражнение «Мой будущий дом».

### **Занятие 19. Хочу вырасти здоровым человеком!**

**Цель:** введение понятия «здоровье».

**Задача:** дать возможность детям понять связь нашего эмоционального состояния и здоровья.

**Средства, используемые в ходе занятия:** тетради, цветные карандаши.

Разминка.

«Я психологом родился...».

Основная часть.

**Упражнение «Об эмоциональной грамотности»**

Заключение.

**Рисунок «Здоровый человек».**

### **Занятие 20. Хочу вырасти здоровым человеком! (продолжение)**

**Цель:** введение понятия «психологическое здоровье».

**Задача:** дать возможность детям понять связь нашего эмоционального состояния и здоровья.

**Средства, используемые в ходе занятия:** корзина для мусора, тетради, цветные карандаши.

Разминка.

«Скажи так, чтобы тебе поверили».

Основная часть.

**Упражнение «Мусорное ведро».**

Заключение.

**Упражнение «Закончи фразу».**

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

### **Занятие 21. Кто такой интеллигентный человек?**

**Цель:** ввести понятие «интеллигентный человек».

**Задачи:** попробовать себя в роли интеллигентного человека.

**Средства, используемые в ходе занятия:** тетради, цветные карандаши.

Разминка:

«Антонимы».

«Улыбнись, как...»

«В ресторане»

Основная часть.

**Упражнение «Кто такой интеллигентный человек?».**

Заключение.

**Работа со сказкой «Я иду к своей звезде».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 22. Хочу вырасти интеллигентным человеком!**

**Цель:** работа с понятием «интеллигентный человек».

**Задачи:** помочь осознать понятие, обсудить проблему идеалов.

**Средства, используемые в ходе занятия:** тетради, цветные карандаши.

Разминка.

«Антонимы»

«Поприветствуй меня, как...»

«Если ты корабль...»

Основная часть.

**Упражнение «Кто может стать интеллигентным человеком?».**

Заключение.

**Работа со сказкой «Жила-была девочка...».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 23. Что такое идеальное Я?**

**Цель:** ввести понятие «идеальное Я».

**Задачи:** обсудить понятие идеалов.

**Средства, используемые в ходе занятия:** тетради, цветные карандаши.

Разминка.

«Антонимы»

«Произнеси фразу»

Основная часть.

**Упражнение «Идеальное Я».**

Заключение.

**Работа со сказкой «Я умею жалеть».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 24. Что такое идеальное Я? (продолжение)**

**Цель:** ввести понятие «идеальное Я».

**Задачи:** продолжать обсуждение понятия идеалов.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради (по числу детей).

Разминка:

«Поприветствуй меня, как...»

«Если ты водоем...»

Основная часть.

**Упражнение «Неоконченные предложения»:**

«Идеальный человек, это...»

«Иметь идеал хорошо, потому что...»

«Иметь идеал плохо, потому что...»

Заключение.

**Упражнение «Я-концепция».**

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

### **Занятие 25. Кто такой свободный человек?**

**Цель:** помощь детям в сознании свободы человека.

**Задача:** помочь им понять, что значит свободный человек.

**Средства, используемые в ходе занятия:** тетради, цветные карандаши.

Разминка.

«Скажи так, чтобы тебе поверили»

«Взгляд».

Основная часть.

**Упражнение «Что такое свобода?».**

Заключение.

**Работа со сказкой «О свободном человеке Иване Гаврикове и несвободной мухе».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 26. Кто такой свободный человек? (продолжение)**

**Цель:** помощь детям в осознании личной свободы и свободы другого;

**Задача:** помочь им понять, что свобода часто связана с наличием обязанностей;

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч.

Разминка.

«Я психологом родился...»

Основная часть.

**Упражнение «Я так хочу».**

Заключение.

**Упражнение «Любимая игра».**

### **Занятие 27. Права и обязанности школьника**

**Цель:** знакомство с правами и обязанностями школьника.

**Задача:** помочь детям разобраться в этих понятиях, увидеть разницу между ними.

**Средства, используемые в ходе занятия:** тетради, цветные карандаши.

Разминка.

«Синонимы».

«Произнеси фразу по-разному»

«Поприветствуй меня, как...»

«Если вы – источник света...»

Основная часть.

**Упражнение:** «Должен и имею право: в школе, дома, на улице»:

«В школе ты должен...»

«В школе ты имеешь право...»

«Дома ты должен...»

«Дома ты имеешь право...»

«На улице ты должен...»

«На улице ты имеешь право...»

Заключение.

**Работа со сказкой:** «Про великана Гришку и недобрую фею». Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

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

**Цель:** знакомство с понятием «право на уважение».

**Задача:** дать возможность попробовать себя в роли составителя прав.

**Средства, используемые в ходе занятия:** карточки с изображением животных, тетради.

Разминка.

«Голковый словарь»

«Поприветствуй меня, как...»

Основная часть.

**Упражнение «Закончи рассказы».**

Заключение.

**Упражнение «Любимая игра».**

### **Занятие 29. Права и обязанности**

**Цель:** знакомство детей с понятиями права и обязанности.

**Задача:** помочь детям в нахождении разницы между правами и обязанностями.

**Средства, используемые в ходе занятия:** тетради, цветные карандаши.

Разминка.

«Голковый словарь».

«Точка, точка, запятая».

Основная часть.

**Упражнение «Я - учитель».**

Заключение.

**Упражнение «Пять главных прав».**

### **Занятие 30. Права и обязанности (продолжение)**

**Цель:** продолжение знакомства детей с понятиями права и обязанности.

**Задача:** составить билль о правах.

**Средства, используемые в ходе занятия:** листы бумаги А 4, цветные карандаши.

Разминка.

«Толковый словарь».

Основная часть.

**Упражнение «Билль о правах».**

Заключение.

**Упражнение «Референдум».**

### **Занятие 31. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам**

**Цель:** помощь в осознании последствий нарушения прав других людей.

**Задача:** дать возможность понять, к чему приводит нарушение прав другого человека.

**Средства, используемые в ходе занятия:** прищепки, тетради, цветные карандаши.

Разминка.

«Толковый словарь»

«Придумай реплику»

«Прищепка».

Основная часть.

**Упражнение «Нарушение прав».**

Заключение.

**Работа со сказкой «Друг Великана».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 32. Как разрешать конфликты мирным путем?**

**Цель:** содействие детям в осознании необходимости признавать и уважать чужие права.

**Задачи:** познакомить детей с мирными способами решения конфликтов.

**Средства, используемые в ходе занятия:** тетради и цветные карандаши.

Разминка.

«Толковый словарь»

«Точка, точка, запятая».

Основная часть.

**Упражнение «Разыграй конфликт».**

Заключение.

**Работа со сказкой «Лети вверх, Соня».** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **Занятие 33. Как разрешать конфликты мирным путем? (продолжение)**

**Цель:** содействие детям в осознании необходимости признавать и уважать чужие права.

**Задача:** познакомить детей с мирными способами решения конфликтов.

**Средства, используемые в ходе занятия:** листы бумаги А3, фломастеры.

Разминка.

«Передай чувства спиной».

Основная часть.

**Упражнение «Разыграй конфликт».**

Заключение.

**Упражнение «Решение конфликта».**

### **Занятие 34. Итоговое**

**Цель:** подготовка детей к переходу в среднее звено школы.

**Задача:** пройти ряд испытаний, совершить ряд подвигов.

**Средства, используемые в ходе занятия:** мяч, тетради, цветные карандаши.

1. Испытания на взросление.
2. Обратная связь «Ученики о занятиях психологии».

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
	<b>Тема 1. Введение.</b>	<b>1 час</b>	
1.	Зачем человеку занятия психологией?	1 час	
	<b>Тема 2. Я - это Я.</b>	<b>9 часов</b>	
2-3.	Кто Я, какой Я?	2 часа	
4.	Я - могу	1 час	
5.	Я нужен!	1 час	
6.	Я мечтаю	1 час	
7.	Я – это мои цели	1 час	
8.	Я – это мое детство	1 час	
9.	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1 час	
10.	Я – это Я. Обобщение	1 час	
	<b>Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства</b>	<b>6 часов</b>	
11-12.	Чувства бывают разные	2 часа	
13-14.	Стыдно ли бояться?	2 часа	
15.	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1 час	
16.	Обобщение	1 час	
	<b>Тема 4. Я и мой внутренний мир</b>	<b>3 часа</b>	
17.	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	1 час	
18-19.	Любой внутренний мир ценен и уникален	2 часа	
	<b>Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир</b>	<b>4 часа</b>	
20.	Трудные ситуации могут научить меня	1 часа	
21-22.	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	2 часа	
23.	Обобщение	1 час	
	<b>Тема 6. Я и Ты.</b>	<b>6 часов</b>	
24.	Я и мои друзья	1 час	
25-26.	У меня есть друг	2 часа	
27.	Я и мои «колючки»	1 час	
28.	Что такое одиночество	1 час	
29.	Я не одинок в этом мире	1 час	
	<b>Тема 7. Мы начинаем меняться</b>	<b>4 часа</b>	
30-31.	Нужно ли человеку меняться?	2 часа	
32-33	Самое важное захотеть меняться	2 часа	
	<b>Тема 8. Обобщение.</b>	<b>1 час</b>	
34.	Итоговое занятие.	1 час	
	<b>Всего количество часов</b>	<b>34 часа</b>	