

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

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

**ГБОУ СОШ № 8 п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО  
учачальных классов  
Оленина М.В.

Протокол № 1 от 31.08.2022

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по ВР  
Г.В. Кузнецова

31.08.2022

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
ГБОУ СОШ № 8  
п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель  
№ 384-ОД от 31.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»

Для 1-4 классов

на 2022-2023 учебный год

Составители: Трондина Е.В., Зайчикова А.А.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа по проведению коррекционно-развивающих занятий «Тропинка к своему Я» с учащимися 1 – 4 классов составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (приказ № 636 от 22.10.1999);
- типовое Положение об образовательном учреждении для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи (приказ № 2210 от 24.08.1998);
- письмо Министерства образования РФ от 27.06.2003 г. № 28-51-513/16 «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»;
- инструктивное письмо от 24.12.2001 г. № 29/1886-6 «Об использовании рабочего времени педагога-психолога образовательного учреждения».

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

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

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния
- способность справляться со страхами, обидами, гневом
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам
- умение справляться с негативными эмоциями
- стремление к изучению своих возможностей и способностей
- успешная адаптация в социуме.

**Цель** курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического

здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

#### **Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

#### **Общая характеристика предмета:**

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента:

**аксиологический** (связанный с сознанием), **инструментально-технологический и потребностно - мотивационный.**

**Аксиологический** компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

**Инструментальный** компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

**Потребностно-мотивационный** компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

**Задачи развития** являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

#### **Принципы реализации программы «Тропинка к своему Я»:**

1. *Принцип индивидуализации* предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
2. *Принцип доступности* от уровня психологических особенностей ребёнка.
3. *Принцип наглядности* - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игроподтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
4. *Принцип систематичности и последовательности* заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
5. *Принцип научности* лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей старшего дошкольного возраста.
6. *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

#### **Структура занятий**

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

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

#### **Формы организации коррекционно-развивающих занятий:**

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

Для успешной реализации используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 35 (1 класс) мин и 45 мин (2-4 класс).

**Формы контроля:** входная, промежуточная, итоговая диагностика.

#### **Описание ценностных ориентиров содержания курса «Тропинка к своему Я»**

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

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

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

В результате изучения данного курса на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся

воспринимать и анализировать сообщения, тексты, овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

#### *Личностные универсальные учебные действия*

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

*Выпускник получит возможность для формирования:*

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках; эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

#### *Познавательные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.

*Коммуникативные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

**Содержание курса «Тропинка к своему Я»**

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы и

включает следующие разделы:

### **Первый класс**

#### **Раздел 1. Я - школьник (10 часов)**

Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.

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

Зачем нужно ходить в школу Мои успехи в школе

Моя учебная сила

#### **Раздел 2. Мои чувства (23 часов)**

Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника.

Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты – наши первые помощники в общении.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев. Как справиться с гневом?

Может ли гнев принести пользу?

Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

### **Второй класс.**

#### **Раздел 1. Вспомни чувства (4 часа)**

Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.

Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника.

Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты – наши первые помощники в общении.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев. Как справиться с гневом?

Может ли гнев принести пользу?

Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

#### **Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (12 часов)**

Что такое качества людей, и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие – нет?

Как мы видим друг друга?

Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга. В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество. Кто такой сердечный человек.

Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?

#### **Раздел 3. Какой Я – какой Ты (18 часов)**

Люди отличаются друг от друга своими качествами. У каждого человека есть много разных положительных качеств.

Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя? Как распознать положительные качества у других людей?

Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания. А это важно при общении с окружающими.

Какие качества нужны для дружбы?

## **Третий класс**

### **Раздел 1. Я – фантазёр (7 часов)**

Я – третьеклассник. Что интересно третьекласснику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы?

Школа моей мечты - какая она?

Что такое фантазия и зачем она нужна человеку?

Все ли дети умеют фантазировать? Нужно ли учиться фантазировать? Кого можно назвать фантазёром?

Мои сны: что в них правда, а что – фантазии? Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии.

Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.

### **Раздел 2. Я и моя школа (5 часов)**

Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Какие чувства вызывают у учеников школьные занятия? Когда ученики любят учителя? Когда ученики боятся учителя?

Школа на планете «Наоборот». Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе? Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы – коллектив!

Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками»? Справиться с ними помогает формула: «Хочу – могу», «Не хочу – не могу».

### **Раздел 3. Я и мои родители (3 часа)**

Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи. Моя родословная. Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям?

Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости».

Почему родители наказывают детей?

Я понимаю, что родители, как и все люди, могут ошибаться, могут уставать и не всегда поступают правильно. Главное – это научиться прощать друг друга.

### **Раздел 4. Я и мои друзья (4 часа)**

Каким должен быть настоящий друг.

Умею ли я дружить и можно ли этому научиться? Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся?

Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере?

Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры?

Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?

### **Раздел 4. Что такое сотрудничество? (15 часов)**

Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений:

- из умения понять другого;

- из умения договориться;

- из умения уступить, если это нужно для дела;

--из умения правильно распределить роли в ходе работы. Что значит понимать другого и как можно этому научиться? Как научиться договариваться с людьми?

Что такое коллективная работа?

## **Четвёртый класс**

### **Раздел 1. Мои силы, мои возможности (9 часов)**

Моё лето. Как я провёл лето и чему научился за время летних каникул. После лета меня

называют по-новому –четвероклассник. Чем четвероклассник отличается от первоклассника? А от второклассника и третьеклассника? Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленюшка...это все мои друзья. Но команду здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля!

Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь?

Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие».

Мой выбор, мой путь.

Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни.

Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь.

Мой внутренний мир.

Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю.

Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно.

Что значит верить?

Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

## **Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (3 часа)**

Моё детство.

Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю? Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть.

Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас.

Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?

## **Раздел 3. Моё будущее (3 часа)**

Как заглянуть во взрослый мир?

Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас.

Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

## **Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (3 часа)**

Поведение человека зависит от его качеств.

Кто такой интеллигентный человек и какие качества должны у него присутствовать? Портретинтеллигентного человека.

Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком? Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем?

Что такое идеальное Я?

У многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.

## **Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно? (16 часов)**

Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется?

Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице».

Что такое «право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»?

В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Главные

праваи обязанности ученика. «Билль о правах ученика и учителя в школе».

Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я».

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов				Характеристика деятельности обучающихся
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	
Я-школьник	<p>Знакомство. Введение в мир психологии.</p> <p>Как зовут ребят моего класса?</p> <p>Зачем мне нужно ходить в школу?</p> <p>Мой класс.</p> <p>Какие ребята в моем классе?</p> <p>Мои друзья в классе.</p> <p>Мои успехи в школе.</p> <p>Моя учебная сила.</p>	10	-	-	-	<p>Формирование внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе.</p> <p>Формирование позитивного отношения к своему «Я».</p> <p>Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.</p> <p>Формирование познавательного интерес к новому материалу и способам решения новой задачи.</p> <p>Развитие эмпатии как понимание чувств других людей и сопереживание им.</p> <p>Развитие умения формулировать собственное мнение и позицию.</p>
Мои чувства	<p>Радость. Что такое мимика?</p> <p>Радость. Как ее доставить другому человеку?</p> <p>Жесты.</p> <p>Радость можно передать прикосновением.</p> <p>Радость можно подарить взглядом.</p> <p>Грусть.</p> <p>Страх.</p> <p>Страх. Его относительность.</p> <p>Как справиться со страхом.</p> <p>Страх и как его преодолеть.</p> <p>Гнев. С какими чувствами он дружит?</p> <p>Может ли гнев принести пользу?</p> <p>Обида.</p> <p>Разные чувства.</p>	23	-	-	-	<p>Развитие умения распознавать и описывать свои чувства и эмоций и чувства других людей, качества характера.</p> <p>Способствовать снижению уровня страха.</p> <p>Развитие умения ориентироваться в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей.</p> <p>Формирование способности к самооценке.</p>
Вспомним чувства	Чувства	-	4	-	-	<p>Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.</p> <p>Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.</p>
Чем люди отличаются друг от друга?	<p>Люди отличаются друг от друга своими.</p> <p>Хорошие качества людей.</p> <p>Самое важное хорошее качество.</p> <p>Кто такой сердечный человек?</p> <p>Кто такой доброжелательный человек?</p> <p>Трудно ли быть доброжелательным человеком?</p> <p>Я желаю добра ребятам в классе.</p> <p>Очищаю свое сердце.</p> <p>Какие качества нам нравятся в друг друге?</p> <p>Какими качествами мы отличаемся?</p> <p>Люди отличаются друг от друга своими качествами.</p> <p>В каждом человеке есть светлые и темные качества.</p>	-	12	-	-	<p>Познакомить детей с понятием «качества людей».</p> <p>Исследование своих качеств и особенностей.</p> <p>Формирование позитивного отношения к своему «Я».</p> <p>Повышение уверенности в себе.</p>
Какой я? – Какой ты?	<p><i>Какой Я?</i></p> <p><i>Какой Ты?</i></p> <p><i>Трудности второклассника в школе, дома, на улице.</i></p> <p><i>Школьные трудности.</i></p> <p><i>Домашние трудности.</i></p>	-	18	-	-	<p>Формирование позитивного отношения к своему «Я».</p> <p>Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.</p>

Я – фантазер.	Я – третьеклассник. Кого можно назвать фантазером? Я умею фантазировать! Мои сны. Я умею сочинять! Фантазии и ложь.	-	-	7	-	Осознание ценности умения фантазировать. Развитие креативных способностей.
Я и моя школа.	Я и моя школа. Что такое лень? Я и мой учитель. Как справиться с «немогучками».	-	-	5	-	Осознание особенности позиции ученика. Отреагирование своих чувств в отношении учителя.
Я и мои родители.	Я и мои родители. Я умею просить прощение. Почему родители наказывают детей?	-	-	3	-	Осознание требований родителей, сопоставление их со своими возможностями и желаниями. Обучение способам разрешения конфликтов с родителями. Формирование у обучающегося уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим. Формирование представления о семейных ценностях.
Я и мои друзья.	Настоящий друг. Умею ли я дружить? Трудности в отношениях с друзьями. Ссора и драка.	-	-	4	-	Установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке. Приобретения умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество.
Что такое сотрудничество?	Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа?	-	-	15	-	Развитие умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной. Развитие умения учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию. Воспитание нравственных чувств и этического сознания.
Кто я? Мои силы, мои возможности.	Мое лето. Кто я? Какой я – большой или маленький? Мои способности. Мой выбор, мой путь. Мой внутренний мир. Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира. Кого я могу впустить в свой внутренний мир? Что значит верить?	-	-	-	9	Усвоение понятия «способности», исследование своих способностей и возможностей. Осознание своей уникальности и неповторимости. Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности. Выработка адекватного отношения к ошибкам и неудачам. Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.
Я расту, я изменяюсь.	Мое детство. Я изменяюсь.	-	-	-	3	Помочь детям осознать происходящие в них изменения. Развитие умения планировать цели.
Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	Мое будущее. Хочу вырасти здоровым человеком.	-	-	-	3	Формирование установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках. Развитие умения формулировать собственное мнение и позицию.

Хочу вырасти интеллигентным человеком, что для этого нужно?	Кто такой интеллигентный человек? Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что такое идеальное Я?	-	-	-	3	Осознание понятия «интеллигентный человек». Обсуждение проблемы идеалов.
Хочу вырасти свободным человеком, что для этого нужно?	Кто такой свободный человек? Права и обязанности школьника. Что такое право на уважение? Права и обязанности. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как разрешить конфликты мирным путем?	-	-	-	16	Осознание личной свободы и свободы другого. Осознание необходимости признавать и уважать права других людей. Развитие умения учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

### Первый класс.

Основная задача – первичное осознание позиции школьника, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учиться выполнять.

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

В групповые занятия должны включаться игровые и двигательные задания.

Первоклассники еще не могут контролировать свои действия. Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Предлагаемая программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Для первоклассников самой значимой фигурой становится учитель. Его похвала или порицание часто более важны, чем тот же отзыв, полученный от родителей. Детям кажется, что они занимают центральное место в жизни педагога, что все его беды и радости связаны только со школой и с ними. Поэтому полезно включать в занятия задания, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и чтение книг, к примеру, или общение с собственными детьми. Это поможет учащимся справиться с возможным страхом перед учителем.

Другая важная задача в работе с первоклассниками – установление атмосферы дружелюбия.

### Тематическое планирование 1 класс.

№ п.п	Тема, цель	Занятия (тема).
1	<b>Я – школьник.</b> <i>Цели:</i> - содействовать осознанию	1. Я школьник. Знакомство. 2. Введение в мир психологии. 3. Знакомство со школой. Экскурсия по школе.

	позиции школьника; - способствовать формированию дружеских отношений в классе; - развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.	4. Школьные правила. 5. Как зовут ребят в моего класса. 6. Зачем мне нужно ходить в школу 7. Моя школа 8. Мой класс 9. Какие ребята в моем классе 10. Мои друзья в классе
2.	<b>Мои чувства.</b> Цели: - рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева; - обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; - помочь детям осознать относительность оценки чувств; - способствовать снижению уровня страхов.	11. Мои друзья. 12. Мой лучший друг. 13. Мои успехи в школе. 14. Мои успехи. 15. Моя учебная сила. 16. Страна психологических успехов. 17. Я умею преодолевать трудности. 18. Я умею слушать других. 19. Я умею учиться у ошибки. 20. Я учусь быть доброжелательным, ласковым, сильным духом. 21. Я умею быть доброжелательным. 22. Я доброжелательный. 23. Я умею быть ласковым. 24. Я ласковый. 25. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе. 26. Мои чувства. Радость. Как ее доставить другому. 27. Жесты. 28. Радость можно передать прикосновением. Радость можно передать взглядом. 29. Грусть. 30. Страх. Его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть. 31. Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу. 32. Обида. Разные чувства. 33. Итоговое задание. Портрет первоклассника.

### Второй класс.

Второклассник начинает учиться в совершенно ином настроении, нежели год назад. Он уже привык к своему новому статусу, к школьным обязанностям, у него сформировался образ хорошего ученика.

В течение второго учебного года дети должны получить довольно полное представление о своих индивидуальных способностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках.

Во втором классе происходит активное освоение учебной деятельности. Ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлексию. По-прежнему сохраняется острое желание быть успешным в учебе, «быть хорошим, любимым», у некоторых детей появляется тенденция к снижению самооценки. Она может закрепляться, если ребенок считает, что родителей сильно огорчают его неуспехи. Поэтому особое значение приобретает тема «Качества», в процессе освоения которой учащиеся получают возможность исследовать себя, узнают, что все люди имеют те или иные недостатки.

Вследствие развития умения действовать по образцу у некоторых детей снижаются творческие способности, исчезает стремление фантазировать. Чтобы предотвратить это, в занятия включено много творческих заданий. 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. По сути, это первые шаги на пути взросления, который характеризуется наличием гармонии в стремлении принимать и отдавать.

#### Тематическое планирование 2 класс.

№ п.п.	Тема (цели)	Занятие (тема)		
1	Вспомним чувства. Цель_ актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.	1. Мы рады встрече.		
		2. Понимаем чувства другого.		
		3. Мы испытываем разные чувства.		
		4. Мы испытываем разные чувства		
		5. Мы испытываем разные чувства		
2.	Чем люди отличаются друг от друга?	6. Люди отличаются друг от друга своими качествами.		
		7. Люди отличаются друг от друга своими качествами.		
		8. Хорошие качества людей.		
		9. Хорошие качества людей.		
		10. Самое важное хорошее качество.		
		11. Самое важное хорошее качество.		
		12. Кто такой сердечный человек.		
		13. Кто такой доброжелательный человек		
		14.Трудно ли быть доброжелательным человеком.		
		15. «Я желаю добра ребятам в классе»		
		16. «Я желаю добра ребятам в классе»		
		17. Очищаем свое сердце.		
		18. Какие качества нам нравятся друг в друге.		
		19. Какие качества нам нравятся друг в друге.		
		20. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.		
		21. Люди отличаются друг от друга своими качествами.		
		22. В каждом человеке есть светлые и темные качества.		
		3.	Какой Я – Какой Ты? Цели: - помочь детям осознать наличие у них разнообразных положительных качеств; - учить детей находить положительные качества во всех людях.	23. Какой Я?
				24. Какой Я?
				25. Какой Ты?
				26. Какой Ты? (продолжение)
				27. Трудности второклассника в школе, дома, на улице.
28. Трудности второклассника в школе, дома, на улице.				
29. Школьные трудности.				
30. Школьные трудности. (продолжение)				
31. Домашние трудности.				
32. Домашние трудности (продолжение)				
33. Домашние трудности				
34. Итоговое занятие.				

#### 3 класс.

К началу третьего класса у ребенка уже четко сформирован отчетливый образ хорошего ученика, он

ясно представляет себе, что надо делать, чтобы соответствовать этому образу, однако в результате в какой-то степени утрачивается детская непосредственность, индивидуальные особенности ребенка несколько стираются, снижаются творческие возможности. Все это ослабляет контакт с той ванной составляющей личности, которую психологи называют «внутренним ребенком».

Взрослые в этот период обычно удовлетворенно отмечают стабильную способность детей выполнять стандартные задания, умение действовать по образцу. Но, как правило, они не замечают, что эти качества утверждаются в ребенке за счет обеднения фантазии, снижения изобретательности, оригинальности восприятия. Родители, педагоги и психологи констатируют уровень развития мышления, памяти, внимания детей, упуская из виду упадок воображения, снижение креативных способностей. Однако это – явление временное и обратимое, если вовремя начать работу по актуализации творческих способностей детей. Поэтому важнейшей темой психологических занятий в третьем классе становится тема «Я-фантазер», в ходе проработки которой можно «реанимировать фантазию», утвердить ее ценность в глазах детей и взрослых.

Другая важная особенность этого возраста – качественные изменения во взаимоотношениях детей со значимыми взрослыми – учителем и родителями. К этому времени учитель в сознании детей во многом утрачивает свой идеальный образ. Дети начинают смотреть на него более реалистично, однако при этом «идеал» может полностью разрушиться, уступив место пренебрежительному отношению, своеобразному «нигилизму». Внутренне отдаление от авторитета учителя может вызвать страх перед ним либо злость и обиду. Поэтому усилия психолога должны быть направлены на то, чтобы поддержать в ребенке реальный образ учителя, не снижая при этом его ценности.

Сходный процесс идет и в отношении родителей. Дети должны научиться воспринимать их как живых людей со своими достоинствами и недостатками, не переставая любить. Ребенок привыкает к тому, что самые близкие люди имеют право иногда уставать или сердиться, могут порой допустить несправедливость, нечаянно обидеть, быть невнимательным. Но при этом они любят ребенка не меньше, чем в благоприятные моменты. Ведь они, как правило, способны вовремя простить ребенка и сами попросить прощения. Дети тоже понемногу учатся налаживать отношения, делать шаги навстречу близким людям при трудностях в общении, дорожить ценностью установившихся привязанностей.

Важной темой остается и тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничества в классе. Отношения с друзьями в этот период становятся более значимыми, нежели в первые два школьные года, меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов. Самооценка ребенка теперь в большей степени строится на отношениях с друзьями. Занятия на тему дружбы неизменно вызывают у третьеклассников живой интерес и воодушевление.

К окончанию третьего учебного года дети способны брать на себя роль ведущего в знакомых психологических играх и упражнениях, быть внимательным к остальным участникам, уметь договариваться с ними об условиях игры, давать внятные инструкции, контролировать ход выполнения заданий. Взрослый ведущий старается провести через лидерские роли как можно больше детей группы, чтобы каждый ощутил психологическую разницу между положением лидера и исполнителя на самом себе.

#### Тематическое планирование 3 класс.

№ п.п	Тема (цели)	Занятия (темы)
1.	<b>Я- фантазер.</b> Цели: - помочь детям осознать ценность умения фантазировать; - развивать креативные способности детей	1. Я-третьеклассник. 2. Кого можно назвать фантазером? 3. Я умею фантазировать! 4. Я умею фантазировать! 5. Мои сны 6. Я умею сочинять! 7. Мои мечты 8. Фантазии и ложь 9. Фантазии и ложь

2	<b>Я и моя школа.</b> Цели: - помочь детям осознать особенности позиции ученика; - предоставить учащимся возможность отреагировать свои чувства в отношении учителя; -помочь детям принять учителя таким, какой он есть.	10. Я и моя школа. Я и моя школа. 11. Что такое лень? 12. Я и мой учитель 13. Я и мой учитель (продолжение) 14. Как справляться с «Немогучками»
3.	<b>Я и мои родители.</b> Цели: - помочь детям осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями; - обучить детей способам разрешения конфликтов с родителями.	15. Я и мои родители. 16. Я и мои родители. 17. Я умею просить прощения. 18.Я умею прощать. 19.Почему родители наказывают детей? 20.Почему родители наказывают детей?
4..	<b>Я и мои друзья.</b> Цели: - помочь детям осознать качества настоящего друга; -подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить.	21.Настоящий друг. 22.Настоящий друг. 23.Умею ли я дружить? 24.Умею ли я дружить? 25.Трудности в отношении с друзьями. 27.Ссора и драка. 27.Ссора и драка.
5.	<b>Что такое сотрудничество?</b> Цель – дать детям представление о понятии «сотрудничество».	28. Что такое сотрудничество? 29. Я умею понимать другого 30. Я умею договариваться с людьми. 31. Мы умеем действовать сообща. 32. Что такое коллективная работа? 33. Что такое коллективная работа? 34. Итоговое занятие.

#### 4 класс.

Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и 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 взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают их туда. Однако взрослые должны помнить, что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт.

#### Тематическое планирование 4 класс.

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

		11-12. Что значит верить?
2.	<p><b>Я расту, я изменяюсь</b></p> <p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения;</li> <li>- помочь детям научиться планировать цели и пути самоизменения.</li> </ul>	<p>13.Мое детство.</p> <p>14. Мое детство (продолжение).</p> <p>15-16.Я изменяюсь</p>
3.	<p><b>Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?</b></p> <p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-дать детям возможность задуматься о будущем, попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты будущего;</li> <li>- Помочь детям понять, что будущее начинается в настоящем;</li> <li>- ввести понятие «Жизненный выбор»</li> </ul>	<p>17-18. Мое будущее.</p> <p>19-20.Мое будущее (продолжение)</p> <p>21-22. Хочу вырасти здоровым человеком!</p>
4.	<p><b>Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?</b></p> <p>Цель – помочь детям осознать понятие «Интеллигентный человек», обсудить проблему идеалов.</p>	<p>23. Кто такой интеллигентный человек?</p> <p>24.Хочу вырасти интеллигентным человеком.</p> <p>25.Что такое идеальное Я?</p>
5.	<p><b>Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?</b></p> <p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- помочь детям осознать личную свободу и свободу другого;</li> <li>-помочь им понять, что свобода часто связана с наличием обязанностей;</li> <li>- помочь осознать, что необходимо признавать и уважать права других людей.</li> </ul>	<p>26. Кто такой свободный человек?</p> <p>27-28. Права и обязанности школьника</p> <p>29. Что такое «право на уважение»?</p> <p>30-31. Права и обязанности.</p> <p>32. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.</p> <p>33. Как разрешать конфликты мирным путем?</p> <p>34. Итоговое занятие.</p>

**К концу обучения курса учащиеся получают возможность:**

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

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КУРСА «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я».**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1. Печатные пособия</b>		
	<p align="center"><b>Учебно - методическое обеспечение программы</b></p> <p>Ведение курса психологических занятий обеспечивается следующими пособиями:</p> <p><b>Для педагога</b></p> <p>1.О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2011.</p> <p>2.Р.В. Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.</p> <p><b>Для обучающегося</b></p> <p>Рабочая тетрадь. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис, 2010.</p>	1
<b>2. Технические средства обучения</b>		
	Магнитофон;	1
	Компьютер;	1
	Проектор	1
	Экран	1
<b>3. Экранно-звуковые пособия</b>		
	Диски с записями детской и классической музыки.	1
<b>4. Игры и игрушки</b>		
	Настольно-печатные игры;	1
	Развивающие игры.	3
	Мягкая игрушка	1
	Карандаши, фломастеры, краски, бумага	
<b>5. Оборудование кабинета</b>		
	Стол;	8
	Стулья;	16
	Шкафы;	1
	Компьютер;	1
	Проектор	1
	Экран	1
	Доска	1

**Литература:**

- Андрианов М. А. Философия для детей (в сказках и рассказах) Минск, Современное слово, 2009 г. – 280 с.
- Казанцева – Залеская О.В. Настольная развивающая игра из сундучка детского психолога
- Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. Вузов. – 9-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия2», 2004. – 456с.
- Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.:Издательство ГНОМ иД, 2000. – 160с.
- Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной М., 1998.
- Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы /Под ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
- Психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1985.
- Р.В.Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера»,2001.
- Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков /Под ред. А.Д.

Андреевой. М., 1997.

10. Сартан П.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: Сфера, 2001. – 128с.

11. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.:Генезис, 2009. – 344с.

### Календарно-тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий по программе

#### «Тропинка к своему Я»

#### Раздел 1. Мои чувства (занятия 1 – 13)

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество	Характеристика деятельности учащихся	Примечания	Универсальные учебные действия (УУД)
1.		Я школьник. Знакомство.	1	Познакомиться с новым предметом, учителем и одноклассниками. Познакомиться с понятиями «мимика», «жесты», «эмоции», «чувства». Описывать свои чувства и состояние и сравнивать их с чувствами партнёров по общению. Осваивать правила общения со сверстниками ..	Беседа «Введение в мир психологии» Упр. «Знакомство», «Имя оживает», «Рисунок имени», «Зоопарк», «Зайчик испугался- зайчик рассмеялся», «Собираем добрые слова», «Передай сообщение», «Пойми меня», «Страшное и смешное», «Придумай весёлый конец». Работа со сказкой.	Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками. <b>(Р)</b> Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха, гнева. <b>(П)</b> Доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах <b>(К)</b>
2.		Введение в мир психологии.	1			
3.		Знакомство со школой. Экскурсия по школе.	1			
4.		Школьные правила.	1			
5.		Как зовут ребят в моем классе.	1			
6.		Зачем мне нужно ходить в школу.	1			
7.		Моя школа.	1			
8.		Мой класс.	1			
9.		Какие ребята в моем классе	1			
10.		Мои друзья в классе	1			
11.		Мои друзья.	1			
12.		Мой лучший друг	1			
13.		Мои успехи в школе	2			

#### Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (занятия 14 – 17)

14		Моя учебная сила	1	Познакомиться с понятием «качества людей» Анализировать свои поступки и поступки других людей и учиться объяснять их спомощью учителя. Работать с пословицами и о лучших человеческих качествах.	Упр. «Отношения», «Придумай и отгадай», «Снежная королева», «Ладощка», «Мы похожи -мы отличаемся». Работа со сказкой.	Извлекать с помощью учителянеобходимую информацию из текста сказки. <b>(Р)</b> Учиться исследовать свои качества и свои особенности <b>(П)</b> Учиться работать в парах <b>(К)</b>
15		Страна психологических успехов	1			
16		Я умею преодолевать трудности	1			
17		Я умею слушать других	1			
18		Я умею учиться у ошибки	1			
19		Я учусь быть доброжелательным, ласковым, сильным духом.	1			
20		Я умею быть доброжелательным.	1			
21		Я умею быть ласковым	1			
22		Я доброжелательный	1			
23		Я умею быть ласковым	1			
24		Я ласковый	1			
25		Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе	1			
26		Мои чувства. Радость. Как ее доставлять другим.	1			
27		Жесты.	1			

28		Радость можно передать прикосновением. Радость можно передать взглядом.	1			
29		Грусть	1			
30		Страх. Его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть.	1			
31		Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу.	1			
32		Обида. Разные чувства.	1			
33		Итоговое задание. Портрет первоклассника.	1			

### Раздел 3. Какой Я – какой Ты? (занятия 18 – 22)

18		Какой Я?	2	Описывать своё настроение. Учиться правильно выражать свои чувства в общении с другими людьми.	Разминка «Противоположные чувства» Упр. «Психологическая разгадка», «Цыганка», «Заяц- Хваста». Работа со сказкой.	Уметь оценивать свой результат с помощью учителя(Р) Учиться находить положительные качества у себя и у других людей(П) Учиться договариваться и уважать разные мнения (К)
19		Мой автопортрет	1			
20		Моё настроение	1			
21		Какой ты?	2			
22		Я и другие	2			

### Раздел 4. Трудности первоклассника (занятия 23-27)

23		Трудности первоклассника в школе, дома, на улице.	1	Осваивать правила поведения в разных ситуациях: в школе, дома, на улице, в общественных местах. Работать с иллюстрациями. Находить необходимую информацию. Моделировать ситуацию.	Разминка «Разнообразие характеров». Упр. «Копилка трудностей», «Театр». Рисование «Трудные ситуации первоклассника». Работа со сказкой. Конкурс достижений.	Учиться осознавать свои трудности и стремиться преодолевать их (Р) Учиться рассуждать, строить логические умозаключения(П) Уметь договариваться и приходить к общему решению(К)
24		Школьные трудности	1			
25		Домашние трудности	1			
26		На улице (поведение и общение)	1			
27		В магазине (поведение в общественных местах)	1			
28		Итоговое занятие	1			

### Второй класс

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

1.		Я - второклассник	1	Угадывать партнёра по описанию его качеств. Угадывать и описывать ситуацию по её пластическому представлению. Придумывать	Разминка «Мы снова вместе». Упр. «Небылицы», «Кто это?». Рисование «Мой сон». Работа со сказкой.	Строить речевое высказывание в устной форме(Р) Осознавать ценность умения фантазировать(П) Учиться выполнять разные роли(К)
2		Кого можно назвать фантазёром?	1			
3		Я умею фантазировать	2			
4		Мои сны	1			
5		Я умею сочинять	1			
6		Мои мечты	2			

7		Фантазии и ложь	2	невероятные истории по заданию учителя обсуждать их в группе.		
---	--	-----------------	---	---------------------------------------------------------------	--	--

### Раздел 2. Я и моя школа (занятия 8 – 12)

8		Я и моя школа	2	Участвовать в учебной игре о правилах поведения в школе. Моделировать ситуацию по заданию учителя и обсуждать её.	Разминка «слова и действия». Упр. «Мешок хороших качеств», «Школьные ситуации». Работа со сказкой «О ленивой звёздочке»	Учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников(Р) Осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией(К)
9		Я и мой учитель	2			
10		Я и мои одноклассники	2			
11		Что такое лень?	1			
12		Как справиться с «Немогучками»?	2			

### Раздел 3. Я и мои родители (занятия 13 – 16).

13		Я и мои родители	1	Познакомиться с историей своей семьи. Участвовать в групповой работе по составлению родословной. Обсуждать и анализировать полученный результат. Участвовать в беседе «Почему родители наказывают детей?»	Конкурс рисунков «Моя семья», «История моей семьи». Составление родословной Этюд «Дружная семья» Подвижные игры: «Бабушка Маланья», «Ловишки»	Извлекать необходимую информацию из различных источников(текст, фото, рисунок) (Р) Учиться графически оформлять изучаемый материал(П) Овладевать способами разрешения конфликтов с родителями (К)
14		«Урок мудрости» (уважение к старшим)	1			
15		Я умею просить прощения	1			
16		Почему родители наказывают детей?	2			

### Раздел 4. Я и мои друзья (занятия 17– 23).

17		Настоящий друг	2	Выполнять различные роли в играх. Передавать черты характера через выразительные движения и позы. Участвовать в беседе о дружбе. Анализировать полученный результат.	Разминка «Добрые дела и отношения». Беседа «Нужно ли уметь дружить?». Работа со сказкой.	Учиться прогнозировать последствия своих поступков(Р) Осознавать качества настоящего друга(П) Учиться понимать эмоции и поступки других людей(К)
18		Умею ли я дружить?	1			
19		Трудности в отношениях с друзьями	1			
20		Я и мои «колючки»	1			
22		Ссора и драка	2			
23		Что такое одиночество?	1			
24		Итоговое занятие	1			

## Третий класс

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

1		Я – третьеклассник	1	Передавать внутренние черты характера через выразительные движения, позы. Моделировать положительные черты характера.	Разминка «Запретный номер». Этюды «Эгоист», «Злюка». Игры на расслабление «Кулачки», «Штанга», «Пружинки».	Осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением (Р) Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей(П) Контролировать
2		Я – это мои цели.	1			
3		Хозяин своего Я	2			
4		Не хочу быть плохим	2			
5		Умей расслабиться	2			

						свою речь и поступки(К)
--	--	--	--	--	--	-------------------------

## Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (занятия 6 -9)

6		Мой любимый герой (примеры для подражания)	2	Работать с литературными текстами. Объяснять и обосновывать сделанный выбор. Моделировать и оценивать своё поведение в различных ситуациях	Разминка «Чувства и ассоциации». Упр. «Агрессивные чувства», «Изобразиситуацию». Работа с текстами литературных произведений.	Извлекать необходимую информацию из текста(Р) Учиться наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять (П) Учиться толерантному отношению к другому мнению (К)
7		Добро и зло (совесть)	2			
8		Что такое хорошо и что такое плохо(хорошие и дурные привычки)	2			
9		Конфликт. Моё поведение в трудных ситуациях	2			

## Раздел 3. Культура общения (занятия 10 -15)

10		Волшебные слова	1	Познакомиться с понятием «этикет» Познакомиться с правилами поведения в обществе. Участвовать в игре- драматизации. Обсуждать особенности поведения в различных ситуациях.	Игра-драматизация «Кот, петух и лиса», «Теремок». Беседы «Ваши добрые поступки», «Мнения». Упр. на развитие речи к доброму отношению друг к другу: «День рождения», «Уроки сказки».	Правильно строить речевое высказывание в устной форме(Р) Обогащать своё представление о культуре общения людей(П) Соблюдать правила этикета(К)
11		Учимся вежливо говорить	1			
12		Я вам пишу	1			
13		Мой день рождения	1			
14		Мы смеёмся	1			
15		Мальчик и девочка	2			

## Раздел 4. Что такое сотрудничество (занятия 16 – 20)

16		Что такое сотрудничество?	2	Участвовать в групповой работе. Обсуждать полученный результат. Сравнить полученный результат с предполагаемым, делать выводы. Передавать разные чувства с помощью мимики.	Разминка «Умей сказать приятные слова». Упр. «Передай чувство», «Извини меня». Этюды: «Кто лишний?», «Что значит понимать другого?», «Я умею договариваться». Работа со сказкой «Чтобы тебя любили».	Определять и формулировать цель в совместной работе (Р) Расширить своё представление о понятии «сотрудничество (П) Уметь работать в группе, договариваться и приходить к общему решению (К)
17		Я умею понимать другого	2			
18		Я умею договариваться с людьми	2			
19		Мы умеем действовать сообща	2			
20		Что такое коллективная работа?	2			
21		Итоговое занятие	1			

## Четвёртый класс

### Раздел 1. Кто я? Мои силы, мои возможности (занятия 1 – 10)

1		Моё лето	1	Познакомиться с понятием «способности». Исследовать свои способности и возможности в различных видах деятельности. Участвовать в составлении и обсуждении устных рассказов о лете и	Разминка «Летние впечатления». Упр. «Я- четвероклассник», «Роли», «Конкурс портретов». Беседа «Что такое способности». Этюды «Отгадай, кто я?», Отражение в озере». Рисование «Мой автопортрет». Работа со сказкой.	Учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях(Р) Обогащать представления о собственных возможностях и способностях(П) Учиться самостоятельно решать проблемы общения(К)
2		Кто я?	2			
3		Какой я? Большой или маленький?	1			
4		Мои способности	1			
5		Мой выбор, мой путь	1			
6		Мой внутренний мир	1			
7		Кто в ответе за мой внутренний мир?	1			

8		Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	1	конкурсе рисунков с последующим обсуждением. Исполнять		
9		Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1	различные роли. Моделировать и		
10		Что значит верить?	1	анализировать ситуации.		

## Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (занятия 11 – 13)

11		Моё детство	1	Выполнять различные роли. Отгадывать по заданию учителя главного героя сказок по описанию. Участвовать в беседе. Моделировать различные жизненные ситуации.	Разминка «Вспомним детство». Упр. «Маленькое имя», «Любимый сказочный герой», «Неопределённые картинки» Рисование «Любимая фотография» Беседа «Раньше и сейчас». Работа со сказкой	Осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит(Р) Учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения(П) Формулировать своё собственное мнение и позицию (К)
12		Нужно ли человеку изменяться?	2			
13		Я расту, я изменяюсь	2			

## Раздел 3. Моё будущее (занятия 14 – 16)

14		Моё будущее	2	Познакомиться с понятием «жизненный выбор». Обсуждать возможные варианты будущего. Обсуждать правила ЗОЖ. Раскрывать потенциально опасные ситуации для жизни и здоровья	Разминка «Заглянуть во взрослый мир». Упр. «Я в будущем», «Хочу в будущем – делаю сейчас». Рисование: «Я в настоящем и в будущем». Беседа о взаимосвязи физического и психологического здоровья	Планировать цели и пути самоизменения (Р) Оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости(П) При работе в группе учитывать мнение товарищей(К)
15		Кем бы я хотел стать?	1			
16		Хочу вырасти здоровым человеком.	2			

## Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что для этого нужно? (занятия 17 – 19.)

17		Кто такой интеллигентный человек?	1	Познакомиться с понятиями «интеллигентный человек», «идеал» Участвовать в беседе. Моделировать ситуации, где необходимы согласие, взаимопомощь, личная ответственность.	Разминка «Качества человека и поведение» Упр. «Улыбнись как...», «Антонимы». Этюд «В ресторане». Беседа «Кто может стать интеллигентным человеком?». Работа со сказкой	Соотносить результат с целью и оценивать его(Р) Учиться моделировать новый образ на основе личного опыта(П) Учиться формулировать собственное понимание смысла текста сказки(К)
18		Хочу вырасти интеллигентным человеком.	1			
19		Что такое идеальное «Я»?	1			

## Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком. Что для этого нужно? (занятия 20 - 25)

20		Кто такой свободный человек?	1	Произносить заданную фразу с разными интонациями Составлять устные сочинения на заданную тему. Участвовать в	Разминка «Наладить контакт». Упр. «Должен и имею право», «Синонимы». Беседа «Кто такой	Осознавать, что свобода не может быть безграничной(Р) Учиться находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию(П)
21		Права и обязанности школьника	1			
22		Что такое «право на уважении»?	1			
23		Права и обязанности	1			

24		Нарушение прав других людей может привести к конфликтам	2	беседе о правах и обязанностях человека. Обсуждать описанные в тексте ситуации истроить предположения о том, как могут поступать герои.	свободный человек». «Пять главных прав» Этюд «Ссора друзей». Работа со сказкой. Игра-драматизация «Я так хочу».	Осознавать необходимость признания и уважения прав других людей(К)
25		Как разрешить конфликты мирным путём?	2			
26		Итоговое занятие	1			