

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 6»
Камышловского городского округа**

ПРИНЯТО

педагогическим советом

Протокол № 1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

№ 97-од от 31.08.2026

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
для обучающихся 1-4 классов**

Камышлов, 2026

Содержание.

Пояснительная записка	3
1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	6
2. Содержание курса внеурочной деятельности.....	7
3. Тематическое планирование	8

Пояснительная записка

Назначение программы

Данная программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, так как 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 создает 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.

Актуальность и перспективность курса

Как помочь ребёнку найти правильную дорогу в школе? Обычно взрослые сосредотачивают свои усилия только на тренировке детей в различных учебных умениях: чтении, письме и счёте. Забывают, что ребёнок в школе не только читает, пишет и считает, но чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей и взрослых. И помогать ему надо прежде всего в понимании самого себя и своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами и учителем. Помогать в поиске своих ресурсов, утверждении веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению школьных трудностей. И тогда ребенок в школе будет познавать не только внешний мир, но и самого себя.

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 рефлекссию. 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.

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.

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 положениями лидера и исполнителя на самом себе.

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.

Развивающие занятия по программе «Тропинка к своему» способствуют развитию личности младших школьников и формированию общей психологической культуры.

Развитие данных показателей способствует раскрытию внутреннего потенциала личности каждого ребенка и умению пользоваться своими внутренними ресурсами всегда, когда это необходимо.

Проведение занятий по программе «Тропинка к своему Я» позволит детям успешно функционировать и развиваться в школьной среде.

Упражнения, описанные в данной программе, могут использовать классные руководители при организации воспитательной работы в классе, а также воспитатели группы продленного дня для организации внеурочной деятельности первоклассников.

Возрастная группа обучающихся

Программа предназначена для обучающихся 1, 2, 3 и 4 классов в возрасте от 7 до 11 лет.

Объем часов, отпущенных на занятия

Программа для обучающихся 1 класса – 33 учебных часа в год; 2- 4 классов рассчитана на 34 учебных часа в год. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

Цели программы:

1. Помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни.
2. Формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к социуму.

Задачи:

- ☐ Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей.
- ☐ Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
- ☐ Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
- ☐ Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей – установку преодоления.
- ☐ Познакомить с приёмами целеполагания и планирования деятельности.
- ☐ Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом, учителями и окружающими.
- ☐ Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
- ☐ Расширять пассивный и активный словарь обучающихся, формировать связную и последовательную речь.
- ☐ Способствовать повышению уровня психологической культуры младших школьников.
- ☐ Формировать позитивную «Я-концепцию».

Формы и методы работы

В программе используются ролевые и подвижные игры и упражнения, психологические этюды; элементы сказкотерапии, обсуждение, дискуссии, парная и групповая работа. Данные методы и формы работы направлены на формирование навыков общения, способов разрешения трудных ситуаций, необходимых детям в их повседневном общении со сверстниками.

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе авторской программы Хулаева О.В. «Тропинка к своему Я» (Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в начальной школе (1-4 классы) - М.:» Генезис», 2014).

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

1.1. Личностные результаты:

- ☐ развитие коммуникативной сферы у младших школьников;
- ☐ формирование положительного настроя детей друг к другу, взрослым в школе; ☐ минимизация конфликтных проявлений среди младших школьников;
- способность сопереживать, сочувствовать, проявлять внимание к другим людям;
- ☐ развитие познавательной активности у младших школьников;
- ☐ уверенность в собственных силах, формирование устойчивой самооценки;

1.2. Метапредметными результатами обучающихся являются:

- ☐ повышение уровня учебной мотивации младших школьников;
- ☐ снижение уровня агрессивности, тревожности, адекватная устойчивая самооценка младших школьников;
- ☐ повышение уровня сформированности коммуникативных навыков младших школьников;
- ☐ становление произвольности у обучающихся 1-х классов;
- ☐ оценка эмоционального состояния учеников в начале и конце занятия: выбрать цветную карточку (свое настроение). Выбор красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого – о радостном, зеленого – о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового – о тревожности, напряженности, черного – об унынии, разочаровании. Сравнение результатов этого задания, полученных в начале и конце занятия, изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого ученика.

1.3. Предметными результатами обучающихся являются показатели освоения курса программы по уровням:

1 уровень - низкий (школьная дезадаптация и низкая степень адаптации, низкое, слабое или неравномерное развитие диагностируемых УДД).

2 уровень – средний уровень, средняя норма (средняя адаптация, развитие диагностируемых УДД в пределах нормы).

3 уровень – высокий уровень (хорошая адаптация, незначительное присутствие факторов дезадаптации, высокое развитие диагностируемых УДД).

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Срок реализации программы – 4 года (1, 2, 3, 4 класс).

Программа реализуется педагогом-психологом во внеурочное время.

Форма проведения – групповые занятия длительностью 40 минут.

Количество участников группы – 15 - 25 человек.

Средства реализации программы:

- ☐ психолого-педагогические игры и упражнения;
- ☐ элементы психогимнастики;
- ☐ продуктивные виды деятельности (рисование, аппликация);
- ☐ релаксационные упражнения;
- ☐ беседа.

Структура занятия.

По своей структуре занятие делится на вводную часть, основную и заключительную.

Вводная часть – приветствие, формирование положительного настроения на занятие (2-3 минуты).

Основная часть - игры, направленные на формирование доброжелательного отношения к сверстникам, повышение сплоченности группы, развитие произвольности, навыков общения и способности к децентрации, повышение самооценки, коррекцию тревожности и т.п. (каждая игра по 5-10 минут).

Заключительная часть – упражнения на релаксацию, снятие напряжения, элементы рефлексии и ритуал прощания (10 минут).

Принципы проведения занятий:

1. Безопасность.

Создание атмосферы доброжелательности, психологического комфорта, принятия каждого ребенка.

2. Возрастное соответствие.

Предлагаемые упражнения учитывают возрастные особенности детей младшего школьного возраста.

3. Деятельностный принцип.

Задачи развития коммуникативных навыков достигаются через использование различных видов деятельности.

4. Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных особенностей учащихся.

5. Рефлексия.

Совместное обсуждение понятного, почувствованного на занятии и краткое резюме педагога в конце занятия.

Тематическое планирование.

	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов		Всего часов
		теория	практика	
Первый класс (33 часа)				
1	Первичная диагностика		2	2
2	Раздел 1. Я-школьник	2	8	10
3	Раздел 2. Мои чувства.	2	11	13
4	Раздел 3. Какой Я - какой Ты	1	1	2
5	Раздел 4. Трудности первоклассника	1	2	3
7	Итоговое занятие		1	1
8	Итоговая диагностика		2	2
	Всего	6	27	33
Второй класс (34 часа)				
1	Раздел 1. Вспомним чувства	1	4	5
2	Раздел 2. Качества людей	4	12	16
3	Раздел 3. Какой Я – какой Ты	2	8	10
4	Итоговое занятие		1	1
5	Итоговая диагностика		2	2
	Всего	7	27	34
Третий класс (34 часа)				
1	Раздел 1. Я-фантазер	3	9	12
2	Раздел 2. Я и моя школа	2	5	7
3	Раздел 3. Я и мои родители	1	3	4
4	Раздел 4. Я и мои друзья	1	3	4
5	Раздел 5. Что такое сотрудничество	1	4	5
6	Итоговое занятие		1	1
7	Итоговая диагностика		1	1
	Всего	8	26	34
Четвертый класс (34 часа)				
1	Раздел 1. Кто я? Мои особенности и возможности	2	10	12
2	Раздел 2. Я расту, я изменяюсь	1	2	3
3	Раздел 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	1	2	3
4	Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?	1	3	4
5	Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?	2	9	11
6	Итоговое занятие.		1	1
	Всего	7	27	34

3. Тематическое планирование

Календарно-тематический план Первый класс (33 часа)

	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Дата		Результаты		
			планируе мая	фактическ ая			
					предметные	метапредметные	личностные
Раздел 1. Я-школьник		12					
1	Занятие №1. Знакомство с понятием «Кто такой школьник?»	1	05.09.2023		Знакомство с понятием «Кто такой школьник?»	Развитие уверенности в себе	Содействие осознанию позиции школьника
2	Диагностика первичная	2	12.09.2023 19.09.2023		Оценка УДД Изучение адаптации по проективной методике «Школа зверей», «Лесенка»	Предупреждение и преодоление школьных факторов риска	Успешная адаптация обучающихся к обучению в школе.
3	Занятие №2.Как зовут ребят моего класса	1	26.09.2023		Знакомство с понятием «Кто такой школьник?»	Формирование дружеских отношений	Содействие осознанию позиции школьника
4	Занятие №3. Зачем мне нужно ходить в школу	1	03.10.2023		Осознание различий в позициях «дошкольник» и «школьник»	Развитие уверенности в своих учебных возможностях	Содействие осознанию позиции школьника
5	Занятие №4. Мой класс	1	10.10.2023		Действие по правилу	Формирование дружеских отношений	Коммуникативные навыки
6	Занятие №5. Какие ребята в моем классе	1	17.10.2023		Расширение знаний друг о друге. Развитие навыков общения.	Формирование дружеских отношений	Коммуникативные навыки
7	Занятие №6.Мои друзья в классе	1	24.10.2023		Расширение знаний друг о друге. Развитие навыков общения.	Формирование дружеских отношений	Коммуникативные навыки
8	Занятие №7.Мои друзья	1	07.11.2023		Расширение знаний друг о	Формирование	Коммуникативные

	в классе				друге. Развитие навыков общения.	дружеских отношений	навыки
9	Занятие №8. Мои успехи в школе	1	14.11.2023		Расширение знаний друг о друге. Развитие навыков общения. Сплочение коллектива.	Формирование дружеских отношений	Коммуникативные навыки
10	Занятие №9. Мои успехи в школе	1	21.11.2023		Адекватная самооценка, формирование учебной мотивации	Развитие уверенности в себе и в своих учебных возможностях	Повышение самооценки, ситуация успеха
11	Занятие №10. Моя «учебная сила»	1	28.11.2023		Формирование учебной мотивации	Развитие уверенности в себе и в своих учебных возможностях	Повышение самооценки, ситуация успеха
Раздел 2. Мои чувства.		14					
12	Занятие №11. Радость. Что такое мимика?	1	05.12.2023		Знакомство с понятием «чувство», «мимика».	Навыки самоконтроля в общении	Умение описывать свои чувства и чувства других людей.
13	Занятие 12. Радость. Как её доставить другому человеку?	1	12.12.2023		Знакомство с понятием «радость», добрыми словами.	Умение доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах.	Умение распознавать свои чувства и чувства других людей.
14	Занятие №13. Жесты	1	19.12.2023		Знакомство с понятием «жесты»	Развитие сплоченности, навыков общения, групповой доброжелательности.	Умение распознавать свои чувства и чувства других людей.
15	Занятие 14. Радость можно передать прикосновением	1	26.12.2023		Понятие «Радость»	Развитие сплоченности, навыков общения,	Снижение уровня тревожности

						групповой доброжелательнос ти.	
16	Занятие 15. Радость можно подарить взглядом	1	09.01.2024		Понятие «Радость»	Развитие сплоченности, навыков общения, групповой доброжелательнос ти.	Снижение уровня тревожности
17	Занятие №16. Грусть.	1	16.01.2024		Знакомство с понятием «грусть», обсуждение грустных ситуаций.	Умение доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах, эмпатия по отношению к другим людям.	Умение описывать свои чувства и чувства других людей.
18	Занятие №17. Страх.	1	23.01.2024		Знакомство с понятием «страх»	Умение различать эмоции радости, страха и т.п., рефлексия собственных чувств.	Умение описывать свои чувства и чувства других людей.
19	Занятие №18. Страх, его относительность.	1	30.01.2024		Способы преодоления страха.	Умение различать эмоции радости, страха и т.п., рефлексия собственных чувств.	Умение описывать свои чувства и чувства других людей.
20	Занятие №19. Как справиться со страхом	1	06.02.2024		Способы преодоления страха.	Умение различать эмоции радости, страха и т.п., рефлексия собственных чувств.	Умение описывать свои чувства и чувства других людей.
21	Занятие №20. Страх и	1	20.02.2024		Способы преодоления	Умение различать	Умение описывать

	как его преодолеть				страха.	эмоции радости, страха и т.п., рефлексия собственных чувств.	свои чувства и чувства других людей.
22	Занятие №21. Гнев. С какими чувствами он дружит?	1	27.02.2024		Знакомство с понятием «гнев», способы преодоления гнева.	Умение различать эмоции радости, гнева и т.п., рефлексия собственных чувств.	Умение описывать свои чувства и чувства других людей.
23	Занятие №22. Может ли гнев принести пользу?	1	05.03.2024		Польза и вред гнева	Умение различать эмоции радости, гнева и т.п., рефлексия собственных чувств.	Умение описывать свои чувства и чувства других людей.
24	Занятие №23. Обида	1	12.03.2024		Знакомство с понятием «обида», способы преодоления гнева	Умение различать эмоции грусти, обиды и т.п., рефлексия собственных чувств.	Умение описывать свои чувства и чувства других людей.
25	Занятие №24. Разные чувства?	1	19.03.2024		Разновидности чувств	Умение различать эмоции, рефлексия собственных чувств.	Умение описывать свои чувства и чувства других людей.
Раздел 3. Какой Я - какой Ты		2					
26	Занятие №25. Какой Я?	1	09.04.2024		Положительные качества	Повышение самооценки, уверенности в себе	Осознание наличия разнообразных положительных качеств
27	Занятие №26. Какой Ты?	1	16.04.2024		Положительные качества в других людях	Коммуникативные навыки	Умение находить разнообразные

							положительные качества в других людях
Раздел 4. Трудности первоклассника		5					
28	Занятие №27. Трудности первоклассника в школе, дома, на улице	1	23.04.2024		Трудности первоклассника	Умение преодолевать трудности, решать конфликты, договариваться	Определение трудностей
29	Занятие №28. Школьные трудности	1	30.04.2024		Трудности первоклассника в школе	Умение преодолевать трудности, решать конфликты, договариваться	Определение школьных трудностей
30	Занятие №29. Домашние трудности	1	07.05.2024		Трудности первоклассника в дома	Умение преодолевать трудности, договариваться, контролировать себя	Определение домашних трудностей
31	Итоговое занятие.	1	14.05.2024		Викторина.	Навыки самоконтроля в общении со сверстниками.	Навыки общения, умение осмыслять свое поведение и поведение других, самоконтроль.
32	Итоговая диагностика	1	21.05.2024		Оценка УДД «Что мне нравится в школе»	Предупреждение и преодоление школьных факторов риска	Успешная адаптация обучающихся к обучению в школе
Всего:		33					

**Календарно-тематический план
Второй класс (34 часа)**

Наименование разделов, блоков, тем		Всего часов	Дата		Результаты		
			планируе ая	фактическ ая			
					предметные	метапредметные	личностные
Раздел 1. Вспомним чувства		5					
1	Мы рады встрече	1	05.09.2023		Знания об эмоциональной сфере человека	Умение строить речевое высказывание в устной форме.	Актуализация у детей знания об эмоциональной сфере человека
2	Понимаем чувства другого	2	12.09.2023 19.09.2023		Внутренний мир другого человека, его чувства.	Эмпатия, толерантность	Способность к сочувствию, сопереживанию
3	Мы испытываем разные чувства	2	26.09.2023 03.10.2023		Чувства людей	Эмпатия, толерантность	Способность к сочувствию, сопереживанию
Раздел 2. Качества людей		16					
4	Люди отличаются друг от друга своими качествами	2	10.10.2023 17.10.2023		Знакомство с понятием «Качества людей» Расширение знаний друг о друге.	Умение находить положительные качества во всех людях, толерантное отношение к другим.	Исследование своих качеств, изучение своих особенностей.
5	Хорошие качества людей	2	24.10.2023 07.11.2023		Продолжение знакомства с понятием «Качества людей» Расширение знаний друг о друге.	Умение находить положительные качества во всех людях, толерантное отношение к другим.	Исследование своих качеств, изучение своих особенностей.
6	Самое важное хорошее качество	1	14.11.2023		Продолжение знакомства с понятием «Качества людей» Расширение знаний друг о друге.	Умение находить положительные качества во всех людях, толерантное отношение к другим.	Исследование своих качеств, изучение своих особенностей, осознание детьми наличия у других людей разнообразных

							положительных качеств.
7	Кто такой сердечный человек?	1	21.11.2023		Качества «сердечного человека»	Умение находить положительные качества во всех людях, толерантное отношение к другим.	Осознание детьми наличия у других людей разнообразных положительных качеств.
8	Кого называют «доброжелательным человеком»?	1	28.11.2023		Качества доброжелательного человека, зачем нужны качества, правила хорошего поведения.	Развитие и формирование конструктивных способов общения.	Осознание своих положительных качеств, коммуникативные навыки.
9	Трудно ли быть доброжелательным человеком?	1	05.12.2023		Качества доброжелательного человека, зачем нужны качества, правила хорошего поведения.	Развитие и формирование конструктивных способов общения.	Осознание своих положительных качеств, коммуникативные навыки.
10	Я желаю добра ребятам в классе	1	12.12.2023		Понятие «добро», способы проявления доброты.	Развитие чувства эмпатии	Сопереживание к другим людям.
11	Очищаем свое сердце	2	19.12.2023 26.12.2023		Сопереживание (эмпатия), толерантность к другим людям.	Эмпатия к окружающим.	Понимание собственного внутреннего мира и мира другого.
12	Какие качества нам нравятся друг в друге	2	09.01.2024 16.01.2024		Сопереживание (эмпатия), толерантность к другим людям.	Эмпатия к окружающим.	Понимание собственного внутреннего мира и мира другого.
13	Какими качествами мы похожи, а какими различаемся?	1	23.01.2024		Понятие «индивидуальность», различия людей	Эмпатия к окружающим.	Понимание собственного внутреннего мира и мира другого.
14	Каждый человек уникален	1	30.01.2024		Уникальность каждого человека, толерантность.	Эмпатия к окружающим, толерантное	Понимание собственного внутреннего мира и

						поведение.	мира другого.
15	В каждом человеке есть темные и светлые качества	1	06.02.2024		Положительные и отрицательные качества человека	Толерантность в отношениях с окружающими.	Оптимизация самооценки обучающихся, понимание собственного внутреннего мира.
Раздел 3. Какой Я – какой Ты		10					
16	Какой Я?	1	13.02.2024		Умение определять собственные положительные качества	Эмпатия, толерантность.	Осознание наличия разнообразных положительных качеств
17	Какой ты?	1	20.02.2024		Положительные качества в других людях	Позитивное отношение к окружающим	Осознание наличия разнообразных положительных качеств в других людях
18	Какой ты? Учимся договариваться.	2	27.02.2024		Дружба, бесконфликтное поведение	Коммуникативные навыки	Умение определять качества настоящего друга,
19	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	2	05.03.2024 12.03.2024		Проблемы, возникающие в учебе, во внешкольной деятельности обучающихся	Рефлексия собственного поведения	Умение прогнозировать последствия своих поступков
20	Школьные трудности	2	19.03.2024 09.04.2024		Проблемы, возникающие в учебе, в школе	Ответственность. Рефлексия собственного поведения	Умение прогнозировать последствия своих поступков
21	Домашние трудности	2	16.04.2024 23.04.2024		Проблемы, возникающие дома, вне учебы	Ответственность. Рефлексия собственного поведения	Умение прогнозировать последствия своих поступков
22	Что нового ты узнал о себе? Итоговая диагностика	2	30.04.2024 07.05.2024		Рефлексия собственных качеств и чувств	Рефлексия собственного поведения	Анализ собственных переживаний, внутреннего мира

23	Итоговое занятие	1	<u>14.05.2024</u>		Оценка УДД	Оценка УДД	Оценка УДД
Всего:		34					

**Календарно-тематический план
Третий класс (34 часа)**

	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Дата		Результаты		
			планируе ая	фактическ ая	предметные	метапредметные	личностные
Раздел 1. Я-фантазер		12					
2	Я-третьеклассник	1	04.09.2023		Речевое развитие в устной форме	Умение строить речевое высказывание в устной форме.	Актуализация у детей знания об эмоциональной сфере человека
3	Кого можно назвать фантазером?	1	11.09.2023		Понятие «фантазия», «воображение»	Развитие креативных способностей у детей	Осознание ценности учения фантазировать
	Я умею фантазировать	1	18.09.2023		Понятие «фантазия», «воображение»	Развитие креативных способностей у детей	Осознание ценности учения фантазировать
4	Я умею фантазировать (продолжение)	1	25.09.2023		Понятие «фантазия», «воображение»	Развитие креативных способностей у детей	Осознание ценности умения фантазировать
	Я умею сочинять!	1	02.10.2023		Понятие «фантазия», «воображение»	Развитие креативных способностей у детей	Осознание ценности умения фантазировать
5	Мои мечты	1	09.10.2023		Понятие «сон», «сновидение»	Развитие креативных способностей у детей	Осознание ценности умения фантазировать
6	Мои мечты	1	16.10.2023		Успешность деятельности	Умение добиваться положительного результата в деятельности	Уверенность в собственных силах, мотивация на достижение успеха
7	Мои сны	1	23.10.2023		Речевое развитие в устной форме	Умение строить речевое высказывание в устной форме.	Умение проводить ассоциации
8	Фантазии и ложь	2	06.11.2023 13.11.2023		Понятие «мечта»	Умение двигаться к намеченной цели, доводить начатое до конца	Развитие целеустремленности
9	Я и моя школа	2	20.11.2023		Различие понятий	Умение определять у	Анализ хороших и

			27.11.2023		«фантазия» и «ложь»	человека положительные и отрицательные качества	плохих качеств
Раздел 2. Я и моя школа		7					
13	Что такое лень?	2	04.12.2023 11.12.2023		Школьная жизнь ученика 3-го класса	Осознание особенности позиции ученика. Правила поведения школьника.	Формирование позиции школьника.
14	Я и мой учитель	2	18.12.2023 25.12.2023		Понятие «лень»	Осознание особенности позиции ученика.	Исследование своих личностных особенностей поведения.
15	Как справляться с немогучками?	2	08.01.2024 15.01.2024		Чувства по отношению к учителю	Осознание особенности позиции ученика. Правила поведения школьника.	Формирование позиции школьника.
16	Мой верный попутчик – стремление все делать на отлично	1	22.01.2024		Понятие «Уверенности в себе»	Осознание своей успешности	Уверенность в собственных силах, мотивация на достижение успеха. Адекватная самооценка.
Раздел 3. Я и мои родители		4					
16	Я и мои родители	1	29.01.2024		Роль родителей в жизни ребенка	Уважительное отношение к родителям	Осознание роли и значимости родителя в жизни каждого человека
17	Я умею просить прощения	1	05.02.2024		Способы понимания и прощения	Умение понимать ошибки и прощать	Анализ последствий поступков других людей (рефлексия)
18	Почему родители наказывают детей?	1	12.02.2024		Причины наказаний детей родителями	Умение прогнозировать последствия плохих поступков	Анализ последствий поступков других людей (рефлексия)
19	Я взрослею	1	19.02.2024		Возрастные	Умение	Исследование

					особенности 3-классников		возрастных особенностей
Раздел 4. Я и мои друзья		4					
20	Настоящий друг	1	26.02.2024		Понятие «друзья», «настоящий друг»	Коммуникативные навыки	Умение определять и осознавать качества настоящего друга,
21	Умею ли я дружить?	1	04.03.2024		Дружба	Умение дружить, общаться, налаживать контакты	Осознание собственного умения дружить
22	Трудности в отношениях с друзьями	1	11.03.2024		Причины трудностей в отношениях с друзьями	Умение понимать эмоции и поступки другого	Учиться понимать эмоции и поступки других людей
23	Ссора и драка	1	18.03.2024		Ссора, драка. Причины.	Навыки толерантного поведения.	Учиться понимать эмоции и поступки других людей
Раздел 5. Что такое сотрудничество?		5					
24	Что такое сотрудничество?	1	08.04.2024		Понятие «сотрудничество».	Навыки коммуникативного общения	Определение и формулирование цели в совместной работе
25	Я умею понимать другого	1	15.04.2024		Расширение представления о понятии «сотрудничество»	Умение договариваться и приходить к общему решению	Анализ поступков действий других людей
26	Я умею договариваться с людьми	1	22.04.2024		Расширение представления о понятии «сотрудничество»	Навыки коммуникативного общения	Правила общения
27	Мы умеем действовать сообща	1	29.04.2024		Расширение представления о понятии «сотрудничество»	Умение договариваться и приходить к общему решению	Определение и формулирование цели в совместной работе
28	Что такое коллективная работа	1	06.05.2024		Расширение представления о понятии	Навыки коммуникативного взаимодействия	Определение и формулирование цели в совместной работе

					«сотрудничество»		
31	Итоговая диагностика	1	13.05.2024		Оценка УДД	Оценка УДД	Оценка УДД
32	Итоговое занятие	1	20.05.2024		Подведение итогов. Рефлексия		
	Всего	34					

**Календарно-тематический план
Четвертый класс (34 часа)**

	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Дата		Результаты		
			планируе ая	фактическ ая	предметные	метапредметные	личностные
Раздел 1. Кто я? Мои силы, мои возможности.		12					
2	Мое лето.	1	05.09.2023		Знания об эмоциональной сфере человека	Умение строить речевое высказывание в устной форме.	Актуализация у детей знания об эмоциональной сфере человека
3	Кто я?	1	12.09.2023		Внутренний мир другого человека, его чувства.	Эмпатия, толерантность	Способность к сочувствию, сопереживанию
4	Какой я – большой или маленький?	1	19.09.2023		Чувства людей	Эмпатия, толерантность	Способность к сочувствию, сопереживанию
6	Мои способности	2	26.09.2023 03.10.2023		Знакомство с понятием «Качества людей» Расширение знаний друг о друге.	Умение находить положительные качества во всех людях, толерантное отношение к другим.	Исследование своих качеств, изучение своих особенностей.
7	Мой выбор, мой путь.	1	10.10.2023		Продолжение знакомства с понятием «Качества людей» Расширение знаний друг о друге.	Умение находить положительные качества во всех людях, толерантное отношение к другим.	Исследование своих качеств, изучение своих особенностей.
8	Мой внутренний мир	2	17.10.2023 24.10.2023		Продолжение знакомства с понятием «Качества людей» Расширение знаний друг о друге.	Умение находить положительные качества во всех людях, толерантное отношение к другим.	Исследование своих качеств, изучение своих особенностей, осознание детьми наличия у других людей разнообразных

							положительных качеств.
9	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	2	07.11.2023 14.11.2023		Качества «сердечного человека»	Умение находить положительные качества во всех людях, толерантное отношение к другим.	Осознание детьми наличия у других людей разнообразных положительных качеств.
10	Кого я могу впустить в свой внутренний мир.	1	21.11.2023		Качества доброжелательного человека, зачем нужны качества, правила хорошего поведения.	Развитие и формирование конструктивных способов общения.	Осознание своих положительных качеств, коммуникативные навыки.
11	Что значит верить?	1	28.11.2023		Качества доброжелательного человека, зачем нужны качества, правила хорошего поведения.	Развитие и формирование конструктивных способов общения.	Осознание своих положительных качеств, коммуникативные навыки.
Раздел 2. Я расту, я изменяюсь		3					
12	Мое детство.	1	05.12.2023		Понятие «добро», способы проявления доброты.	Развитие чувства эмпатии	Сопереживание к другим людям.
13	Я изменяюсь.	2	12.12.2023 19.12.2023		Сопереживание (эмпатия), толерантность к другим людям.	Эмпатия к окружающим.	Понимание собственного внутреннего мира и мира другого.
Раздел 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?		3					
14	Моё будущее	2	09.01.2024 16.01.2024		Сопереживание (эмпатия), толерантность к другим людям.	Эмпатия к окружающим.	Понимание собственного внутреннего мира и мира другого.
15	Хочу вырасти здоровым человеком!	1	26.12.2023		Понятие «индивидуальность», различия людей	Эмпатия к окружающим.	Понимание собственного внутреннего мира и мира другого.

Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?		4					
16	Кто такой интеллигентный человек?	1	23.01.2024		Уникальность каждого человека, толерантность.	Эмпатия окружающим, толерантное поведение.	к Понимание собственного внутреннего мира и мира другого.
17	Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?	1	30.01.2024		Положительные и отрицательные качества человека	Толерантность в отношениях с окружающими.	Оптимизация самооценки обучающихся, понимание собственного внутреннего мира.
18	Что такое идеальное Я?	2	06.02.2024 13.02.2024				
Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?		11					
19	Кто такой свободный человек?	2	27.02.2024 20.02.2024		Положительные качества в других людях	Позитивное отношение к окружающим	Осознание наличия разнообразных положительных качеств в других людях
20	Права и обязанности школьника.	2	05.03.2024 12.03.2024		Дружба, бесконфликтное поведение	Коммуникативные навыки	Умение определять качества настоящего друга,
21	Что такое «право на уважение»	2	19.03.2024 09.04.2024		Проблемы, возникающие в учебе, во внешкольной деятельности обучающихся	Рефлексия собственного поведения	Умение прогнозировать последствия своих поступков
22	Права и обязанности	2	16.04.2024 23.04.2024		Проблемы, возникающие в учебе, в школе	Ответственность. Рефлексия собственного поведения	Умение прогнозировать последствия своих поступков
23	Нарушение прав других	2	30.04.2024		Проблемы, возникающие	Ответственность.	Умение

	людей может привести к конфликтам		07.05.2024		дома, вне учебы	Рефлексия собственного поведения	прогнозировать последствия своих поступков
24	Как разрешать конфликты мирным путем	1	14.05.2024		Рефлексия собственных качеств и чувств	Рефлексия собственного поведения	Анализ собственных переживаний, внутреннего мира
25	Итоговое занятие	1	21.05.2024				
Всего:		34					

Мониторинг в рамках данной программы предполагает изучение:

- ☐ коммуникативной сферы у младших школьников (социометрическая методика Морено); ☐ познавательной активности, мотивации младших школьников (анкета Лускановой);
- ☐ уверенность в собственных силах, самооценка (методика «Лесенка»);
- ☐ уровня агрессивности, тревожности (тест на изучение тревожности Тэмпл – Дорки, проективная методика «Кактус»);
- ☐ оценка эмоционального состояния учеников в начале и конце занятия: выбрать цветную карточку (свое настроение). Сравнение результатов этого задания, полученных в начале и конце занятия, изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого ученика.

Данная программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, так как 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 создает 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. Считаем необходимым продолжение занятий по данной программе в соответствии с возрастом в среднем звене.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312785006653143968851816314299382482766709872302

Владелец Захарова Наталья Николаевна

Действителен с 10.08.2026 по 10.08.2027