

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
Пронского района Рязанской области

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ЦППМ и СП»
 Г.А. Сальникова
Приказ № 434 «31» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
«Хочу быть успешным»

Адресат программы:
учащиеся 2-3 классов
Срок реализации: 2 года

Педагог-психолог
Абрашина Б.В.

Новомичуринск, 2020

Пояснительная записка.

Программа формирования и сохранения психологического здоровья младших школьников составлена на основе «Программы по формированию и сохранению психологического здоровья младших школьников «Хочу быть успешным» (автор программы О.В.Хухлаева). Предложенная программа относится к программам дополнительного образования. Она адаптирована для учреждения дополнительного образования. Программа является развивающей.

Направленность : социально- педагогическая.

Актуальность : определена социальным заказом.

Отличительные особенности: перспективность программы обусловлена тем, что, проходя курс занятий по ней, ребенок учится находить опору в себе самом уже в младшем школьном возрасте, учится наращивать ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности.

Педагогическая целесообразность:

В программе соединены элементы тренинга личностного роста, различные психологические упражнения, используемые в тренинговых программах (К. Фопель, Г.А. Цукерман, Н.В. Самоукина, Д.Валкер).

На занятиях используются психогимнастические и творческие игры, ролевые игры, свободное и тематическое рисование, релаксационные методы, работа со сказкой.

Адресат : младшие школьники(учащиеся 2-3 классов)

Объем программы: 68ч. (34ч. для уч-ся 2 класса и 34ч. для уч-ся 3 класса)

Срок реализации: 2 года.

Форма реализации: групповая.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 раз в неделю, продолжительность занятия- 40 мин.

Цель программы: профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья младших школьников.

Задачи:

- помочь детям в становлении психологического здоровья личности;
- принятие себя, своих достоинств и недостатков;
- принятие других людей, формирование к окружающим людям, развитие чувства понимания и сопереживания др.людям;
- развитие рефлексии, умение распознавать свои эмоциональные состояния, последствия поступков;
- стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации.

Предполагаемые результаты.

- развитие эмпатии;
- развитие личностной сферы: формирование адекватной самооценки, положительных поведенческих навыков, повышение уверенности в себе, снижение агрессии;
- развитие коммуникативных умений и навыков, необходимых для успешного развития процесса общения и нахождение выходов из фрустрирующих ситуаций;
- развитие произвольности поведения, саморегуляции.

Предлагаемая развивающая программа представляет собой систему взаимосвязанных, логически последовательных занятий, направленных на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников.

Структура построения программы включает в себя три основных компонента- аксиологический (связанный с самопознанием), инструментально-технологический(овладение рефлексией как средством самопознания, способностью контролировать сознание на самом себе, на своем внутреннем

мире и своем месте во взаимоотношениях с другими людьми, а также потребностно-мотивационный (обеспечивает у ребенка потребность в саморазвитии).

В программу включен цикл занятий, разделенных на блоки:

Содержание программы (для уч-ся 2 класса).

- 1 блок-Мои чувства и эмоции (-1-17занятия)-17ч.
- 2 блок- Преодоление трудностей.(18-34 занятия)17ч.
- **Итого:** 14 тем(34 занятия по 40 минут)

Содержание программы (для уч-ся 3 класса).

- 1 блок-Работа с эмоциями. Самопознание. (-1-17занятия)-17ч.
- 2 блок- Развитие навыков общения.(18-34 занятия)17ч.
- **Итого:** 14 тем(34 занятия по 40 минут)

Учебный план программы (1 год обучения).

№	Наименование блоков	Всего часов	В том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Мои чувства и эмоции.	17ч	4.2ч	12.8ч	Наблюдение, анкетирование, рефлексия
1)	Инструктаж по технике безопасности	1ч	0.2ч	0.8ч	анкетирование
	Знакомство.				
2)	Что такое мимика?	1ч	0.2ч	0.8ч	наблюдение
3)	Жесты.	1ч	0.2ч	0.8ч	Наблюдение, рефлексия дня
4)	Страх.	1ч	0.2ч	0.8ч	Рефлексия дня
5)	Страх, его относительность.	1ч	0.2ч	0.8ч	наблюдение
6)	Как справиться со страхом.	1ч	0.2ч	0.8ч	Наблюдение, рефлексия дня
7)	Гнев .С какими чувствами он дружит?	2ч	0.4ч	1.6ч	Рефлексия дня
8)	Может ли гнев принести пользу?	1ч	0.2ч	0.8ч	Наблюдение, рефлексия дня
9)	Разные чувства.	2ч	0.4ч	1.6ч	наблюдение
10)	Качества людей.	1ч	0.2ч	0.8ч	Рефлексия дня
11)	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	2ч	0.4ч	1.6ч	Рефлексия дня
12)	В каждом человеке есть светлые и темные качества.	1ч	0.2ч	0.8ч	Наблюдение, рефлексия дня
13)	Трудности в школе, дома, на улице.	1ч	0.2ч	0.8ч	Рефлексия дня
14)	Умение преодолевать трудности.	1ч	0.2ч	0.8ч	Рефлексия дня
2.	Преодоление трудностей.	17ч	3.4ч	13.6ч	Наблюдение, рефлексия дня, анкетирование
1)	Школьные трудности.	2ч	0.4ч	1.6ч	Рефлексия дня
2)	Домашние трудности.	1ч	0.2ч	0.8ч	Рефлексия дня
3)	Трудности в отношениях с друзьями.	2ч	0.4ч	1.6ч	Наблюдение, рефлексия дня
4)	Умение отстаивать свое мнение.	1ч	0.2ч	0.8ч	Рефлексия дня
5)	Настоящий друг.	1ч	0.2ч	0.8ч	наблюдение
6)	Ссора и драка.	1ч	0.2ч	0.8ч	
7)	Я умею договариваться с людьми.	1ч	0.2ч	0.8ч	Рефлексия дня
8)	Что такое коллективная работа?	1ч	0.2ч	0.8ч	Рефлексия дня
9)	Кто такой интеллигентный человек.	1ч	0.2ч	0.8ч	наблюдение
10)	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	1ч	0.2ч	0.8ч	Опрос.наблюдение
11)	Что такое идеальное Я?	1ч	0.2ч	0.8ч	Рефлексия дня
12)	Права и обязанности школьника.	1ч	0.2ч	0.8ч	Рефлексия дня
13)	Что такое «право на уважение»?	1ч	0.2ч	0.8ч	наблюдение
14)	Как разрешать конфликты мирным путем.	2ч	0.4ч	1.6ч	анкетирование
	Итого	34ч	7.8ч	26.2ч	

Содержание программы 1-го года обучения.

Раздел «Мои эмоции и чувства» 17ч (1-17 занятия).

Занятие «Инструктаж по технике безопасности. Знакомство».

Теоретическая часть. Ознакомление с правилами поведения в группе в МБУ ДО «ЦППМ и СП».

Практическая часть. Упражнение «Знакомство». Ролевая игра «Имя оживает». Творческое задание «Рисунок имени». Рефлексия.

Занятие «Что такое мимика?».

Теоретическая часть. Приветствие, объяснение и раскрытие темы занятия, ознакомление с понятием «мимика».

Практическая часть. Разминка «Зайчик испугался-зайчик рассмеялся». Упражнение «Закончи предложение». Работа по карточкам «Зоопарк». «Рисунок радости». Рефлексия.

Занятие «Жесты».

Теоретическая часть. Приветствие, объяснение и раскрытие темы занятия. Обучение умению по жестам распознавать настроение других людей.

Практическая часть. Разминка «Отгадай, где я иду». Ролевая игра «Передай сообщение». Работа в парах «Пойми меня».

Занятие «Страх».

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия. Ознакомление с эмоцией «страх».

Практическая часть. Разминка «Страшно- не страшно». Работа со сказкой «девочка с Мишкой». Рефлексия.

Занятие «Страх, его относительность».

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия.

Практическая часть. Разминка «Какими бывают страхи?». Упражнение «Конкурс пугалок. Демонстрация детских рисунков на тему «Страх».

Упражнение «закончи предложение». Работа со сказкой. «Маша и Миша». Рефлексия.

Занятие «Как справиться со страхом».

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа о страхе.

Практическая часть. Разминка «Страшное и смешное». Психогимнастическая игра «Придумай веселый конец». Упражнение «Камушек в ботинке».

Упражнение «Нарисуй свой страх». Игра «Расставание со страхами». Рефлексия.

Занятие «Гнев. С какими чувствами он дружит?» (1 –ое занятие)

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия. Знакомство с эмоцией «гнев».

Практическая часть. Разминка «Попугай». Работа со сказкой. Обсуждение сказки. Упражнение «Закончи предложение». Игра «Протянуть руку». Рефлексия.

Занятие «Гнев. С какими чувствами он дружит?» (2 –ое занятие)

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа о том, что нужно стараться адекватно выражать свои чувства.

Практическая часть. Разминка «Покажи маме дневник». Работа со сказкой. Упражнение «Закончи предложение». Игра «Протянуть руку». Рефлексия.

Занятие «Может ли гнев принести пользу?»

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия. Слово педагога об разрушающем воздействии отрицательных эмоций на здоровье человека.

Практическая часть. Разминка «Черная рука- белая рука». Психотехнические упражнения «Разозлились-одумались», «Поссорились- помирились». Упражнение «закончи предложение».

Занятие «Разные чувства». (1 занятие).

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа о различных чувствах и способах их выражения людьми.

Практическая часть. Разминка «Способы выражения чувств».Ролевая игра «Какая отметка?». Игра «закончи предложение». Работа в малых группах «Рисунок чувств».Рефлексия

Занятие «Разные чувства».(2 занятие).

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия. Ознакомление с различными чувствами и способами их выражения людьми.

Практическая часть. Разминка. Упражнение «Сильные чувства».Упражнение «Спиной к спине».Рефлексия.

Занятие «Качества людей».

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия, ознакомление с понятием «качества людей».

Практическая часть. Разминка «Придумай и отгадай».Психотехническое упражнение «Отгадай-ка». Работа со сказкой Упражнение «Двое с одним мелком».

Занятие «Люди отличаются друг от друга своими качествами».(1-ое занятие).

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия.Слово об уникальных качествах каждого человека.

Практическая часть. Разминка «Неоконченные предложения». Упражнение «Психологическая загадка». Упражнение «Чем мы похожи, чем отличаемся». Игра «Кто Я».

Занятие «Люди отличаются друг от друга своими качествами».(2-ое занятие).

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия. Сказка. Обсуждение.

Практическая часть. Разминка «Отношения». Игра «Психологическая загадка». Упражнение «Кто тебя позвал?».

Занятие «В каждом человеке есть светлые и темные качества».

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия .Слово о возможности и нужности принятия другими любого человека, имеющего разные качества.

Практическая часть. Разминка «Разные качества». Упражнение «Неоконченные предложения» Упражнение «Психологическая загадка».

Упражнение «Чья ладошка?».Игра «темные и светлые мешочки».

Занятие «Трудности в школе, дома, на улице».

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа об осознании детьми возможных трудностей в жизни. Обсуждение упражнений.

Практическая часть. Разминка «Разнообразие характеров».Упражнение «Копилка трудностей». Рисунок «Трудные ситуации в моей жизни».

Занятие «Умение преодолевать трудности».

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия. Обсуждение сказки.

Практическая часть. Разминка «Изобрази предмет».Ролевая игра «Помоги Сереже». Работа со сказкой

Блок «Преодоление трудностей» -17ч.

Занятие «Школьные трудности».(1-ое занятие)

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия. Слово об умении преодолевать трудности.Обсуждение .

Практическая часть. Разминка «Изобрази предмет».Упражнение «Изобрази ситуацию». Игра «Групповой портрет». Рефлексия.

Занятие «Школьные трудности».(2-ое занятие)

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия. Обсуждение упражнений..

Практическая часть. Разминка.Упражнение «Должен и имею право в школе, дома, на улице» .Работа со сказкой «Про великана и добрую фею»

Занятие «Домашние трудности»

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа о том, что домашние трудности тоже нужно учиться преодолевать. Обсуждение упражнений и сказки. Работа со сказкой .Рефлексия.

Практическая часть. Разминка «Превращения». Упражнение «Изобразите ситуацию». Ролевая игра «Поменяйся ролями с родителями».

Занятие «Трудности в отношениях с друзьями»(1-ое занятие).

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа « о мальчике Алеше». » Работа со сказкой « О Спиногрызкине».

Практическая часть. Разминка «Узнавание». Упражнение « Чувства и ассоциации». Игра «Кто сказал «мя?»

Занятие «Трудности в отношениях с друзьями»(2-ое занятие)

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия; анализ трудностей, возникающих у детей во взаимоотношениях с друзьями.

Практическая часть. Разминка «Отгадай, где я иду». Упражнение «Любопытная история». Работа в парах «К счастью, к сожалению». Рефлексия.

Занятие «Умение отстаивать свое мнение».

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа, что нужно учиться отстаивать свое мнение неконфликтными методами. Обсуждение.

Практическая часть. Разминка « В маске». Игра «Радиоинтервью». Ролевая игра « Умение сказать «Нет».

Занятие «Настоящий друг».

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия .Беседа о настоящей дружбе. Работа со сказкой. Обсуждение сказки.

Практическая часть. Разминка « Кто сказал «спасибо»? Упражнение « Я сделал дело хорошо». Ролевая игра « Кто есть кто?» Упражнение «Неоконченные предложения».

Занятие «Ссора и драка».

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия .Обсуждение « Какие чувства возникают во время ссоры или драки».

Практическая часть. Разминка « Чувства-ассоциации». Ролевая игра «Изобрази ситуацию». История « Я знаю одного мальчика». Рефлексия.

Занятие «Я умею договариваться с людьми».

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия .Дать представление о понятии «сотрудничество». Работа со сказкой. Обсуждение.

Практическая часть. Разминка «Понять друг друга». Ролевая игра в малых группах « Я умею договариваться». Рефлексия.

Занятие «Что такое коллективная работа?».

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия .Объяснение преимуществ коллективной работы.

Практическая часть. Разминка «Вальс дружбы». Упражнение «Что мы хотим пожелать друг другу». Игра «Неожиданные картинки».Рефлексия.

Занятие «Кто такой интеллигентный человек?».

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия.Беседа «Кто такой интеллигентный человек?»Сказка.

Практическая часть. Разминка «Антонимы».Упражнение « Улыбнись, как..». Ролевая игра «В ресторане».

Занятие «Хочу вырасти интеллигентным человеком».

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия .Сказка «Я иду к своей звезде».

Практическая часть. Разминка «Волшебный корабль». Беседа по теме занятия.

Занятие «Что такое идеальное Я?».

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия, беседа об условно идеальном человеке.

Практическая часть. Разминка «Антонимы» .Работа со сказкой «Я умею жалеть». Обсуждение сказки. Выводы.

Занятие «Права и обязанности школьника ».

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа о правах и обязанностях школьника. Работа со сказкой. Обсуждение сказки.

Практическая часть. Разминка «Слова и отношения» Упражнение «закончи предложения». Игра «Путник и тень».

Занятие «Что такое «право на уважение».

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа о праве на уважение для каждого человека.

Практическая часть. Разминка «Поприветствуй меня ,как..». Творческое задание «Закончи рассказы». Игра «Ловля мух». Рефлексия.

Занятие «Как разрешать конфликты мирным путем ».(1-ое занятие).

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа « Что такое конфликт».

Практическая часть. Разминка « Передай чувство спиной»(работа в парах). Игра «Разыграй конфликт». Работа со сказкой. Упражнение «куда девать свою ярость?» Рефлексия.

Занятие «Как разрешать конфликты мирным путем ».(2-ое занятие).

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение и раскрытие темы занятия. Вопросы по теме занятия.

Практическая часть. Разминка « Расскажи смешную историю». Упражнение «Как нам договориться?». Упражнение «Выпусти пар». Рефлексия.

Учебный план программы (2 год обучения)

№	Наименование блоков	Всего часов	В том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Работа с эмоциями. Самопознание.	17ч	4,2ч	12,8ч	Наблюдение, анкетирование, рефлексия
1)	Инструктаж по технике безопасности. Кто я?	1ч	0.2ч	0.8ч	анкетирование
2)	Я и мы.	2ч	0.4ч	1.6ч	наблюдение
3)	Радость. Как ее доставить другому человеку.	1ч	0.2ч	0.8ч	Наблюдение, рефлексия дня
4)	Развитие коммуникативных навыков. Я умею слушать других.	1ч	0.2ч	0.8ч	Рефлексия дня
5)	Я умею слушать.	1ч	0.2ч	0.8ч	наблюдение
6)	Развитие навыков саморегуляции.	1ч	0.2ч	0.8ч	Наблюдение, рефлексия дня
7)	Мои эмоции.	2ч	0.4ч	1.6ч	Рефлексия дня
8)	Развитие навыков самопрезентации.	1ч	0.2ч	0.8ч	Наблюдение, рефлексия дня
9)	Мы умеем работать сообща.	2ч	0.2ч	0.8ч	наблюдение
10)	Радуга эмоций(начало).	1ч	0.2ч	0.8ч	Рефлексия дня
11)	Радуга эмоций(продолжение).	1ч	0.2ч	0.8ч	Рефлексия дня
12)	Наши страхи.	1ч	0.2ч	0.8ч	Наблюдение, рефлексия дня
13)	«Я больше не боюсь».	1ч	0.2ч	0.8ч	Рефлексия дня
14)	Добро и зло.	1ч	0.2ч	0.8ч	Рефлексия дня
2.	Развитие навыков общения.	17ч	3.4ч	13.6ч	Наблюдение, рефлексия дня, анкетирование
1)	Я и мои друзья.	2ч	0.4ч	1.6ч	Рефлексия дня
2)	Давай дружить.	1ч	0.2ч	0.8ч	Рефлексия дня
3)	Я понимаю своего друга.	1ч	0.2ч	0.8ч	Наблюдение, рефлексия дня
4)	Что такое сотрудничество..	1ч	0.2ч	0.8ч	Рефлексия дня
5)	Я и моя школа.	1ч	0.2ч	0.8ч	наблюдение
6)	Я и мой учитель.	1ч	0.2ч	0.8ч	
7)	Я и мой учитель (продолжение).	1ч	0.2ч	0.8ч	Рефлексия дня
8)	Мои силы, мои возможности.	2ч	0.4ч	1.6ч	Рефлексия дня
9)	Я и мои родители.	2ч	0.4ч	1.6ч	наблюдение
10)	Я изменяюсь.	1ч	0.2ч	0.8ч	Опрос.наблюдение
11)	Мое будущее.	1ч	0.2ч	0.8ч	Рефлексия дня
12)	Мое будущее (продолжение).	1ч	0.2ч	0.8ч	Рефлексия дня
13)	Хочу вырасти свободным человеком.	1ч	0.2ч	0.8ч	наблюдение
14)	Итоговое занятие.	1ч	0.2ч	0.8ч	анкетирование
	Итого	34ч	7.6ч	26.4ч	

Содержание программы 2-го года обучения.

Блок «Работа с эмоциями. Самопознание»-17ч.

Занятие «Инструктаж по технике безопасности. Кто Я? ».

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение темы занятия. Беседа « Что такое конфликт». Сказка.

Практическая часть. Разминка «Как я провел лето», «Летом я научился». Ролевая игра « Роли». Игра « Я сам». Рефлексия.

Занятие «Я и мы » (1-ое занятие).

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение темы занятия. Беседа об уникальности своей и других людей.

Практическая часть. Разминка «Я умею». Игра « Большие –маленькие». Игра « Один и вместе».Рефлексия.

Занятие «Я и мы » (2-ое занятие).

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение темы занятия. Вопросы по теме занятия.

Практическая часть. Разминка «Отгадай, где я иду?». Упражнение « Ты мне нравишься, потому что...» Упражнение «Добрый гном». Рефлексия.

Занятие «Радость. Как ее доставить другому человеку »

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение темы занятия. Ознакомление с эмоцией «радость». Беседа « Как доставить радость другому человеку».

Практическая часть. Разминка « Угадай, где я иду». Игра « Превратись в животное». Упражнение « Я очень хороший». Игра « Собираем добрые слова». Рефлексия.

Занятие «Развитие коммуникативных навыков. Я умею слушать других »

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение темы занятия .Беседа .

Практическая часть. Разминка « Умей сказать приятные слова». Игра « Спасибо тебе за...» упражнение « Кто лишний?».Рефлексия.

Занятие «Я умею слушать других ».

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение темы занятия.Беседа « Извини меня» .Сказка.

Практическая часть. Разминка « Передача ритма по цепочке». Упражнение «Незаконченные предложения». Игра в кругу « Хвасталки».Рефлексия.

Занятие «Развитие навыков саморегуляции ».

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение темы занятия. Беседа.Обсуждение.

Практическая часть. Разминка «Встаньте те, кто». Игра « Карлсон сказал». Игра «Распускающийся бутон».Рефлексия.

Занятие «Мои эмоции » (1-ое занятие).

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение темы занятия. Знакомство с разными эмоциями. Беседа.

Практическая часть. Разминка «Угадай эмоцию». Упражнение «Попугай».Игра « Море волнуется». Игра «Тень». Рефлексия.

Занятие «Мои эмоции » (2-ое занятие).

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение темы занятия.Беседа об «эмоциональной грамотности»

Практическая часть. Разминка «Снежный ком». Игра « мусорное ведро». Рефлексия.

Занятие «Развитие навыков самопрезентации».

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение темы занятия.Беседа.

Практическая часть. Разминка «Угадай по голосу». Упражнение « Раньше и сейчас». Упражнение «Каким я буду, когда вырасту». Игра « моя семья».Рефлексия.

Занятие «Мы умеем работать сообща» (1-ое занятие).

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение темы занятия. Беседа по теме занятия.

Практическая часть. Разминка «Все вместе». Упражнение «Найди себе пару». Игра « Мы вместе». Рисунок « Мой класс». Рефлексия.

Занятие «Мы умеем работать сообща» (2-ое занятие).

Теоретическая часть. Приветствие. Объяснение темы занятия. Вопросы по теме занятия.

Практическая часть. Разминка «Отгадай, где я иду». Игра «Любопытная история». Упражнение «Рассказываем вместе». Рефлексия.

Занятие «Радуга эмоций» (1-ое занятие).

Теоретическая часть. Приветствие. Беседа о разнообразии мира эмоций.

Практическая часть. Разминка «Море волнуется раз». Упражнение «Закончи предложения». Упражнение «Рисунок чувств». Игра «Я лучше другого». Рефлексия.

Занятие «Радуга эмоций» (2-ое занятие).

Теоретическая часть. Приветствие, продолжение ознакомления с миром эмоций.

Практическая часть. Разминка «Хлопки». Игра «Зеркало». Игра «Спустить пар». Игра «В кругу симпатий». Рефлексия.

Занятие «Наши страхи».

Теоретическая часть. Приветствие, ознакомление с темой занятия. Работа со сказкой.

Практическая часть. Разминка «Дотроньтесь до кончика носа...». Упражнение «Мысленная картинка». Рефлексия.

Занятие «Я больше не боюсь».

Теоретическая часть. Приветствие, ознакомление с темой занятия. Обсуждение упражнений.

Практическая часть. Демонстрация рисунков «Чего боятся люди». Упражнение «Какие бывают страхи?». Трансформация страхов (на детских рисунках). Упражнение «Расставание со страхами». Упражнение «Закончи предложение».

Занятие «Добро и зло».

Теоретическая часть. Приветствие, ознакомление с темой занятия. Обсуждение упражнений и сказки. Работа со сказкой «Маленькая луна».

Практическая часть. Разминка «Страшное и смешное». Упражнение «Придумай веселый конец». Рефлексия.

Блок «Развитие навыков общения»-17ч.

Занятие «Я и мои друзья» (1-ое занятие).

Теоретическая часть. Приветствие, ознакомление с темой занятия. Работа с рассказом «О мальчике Алеше». Беседа о дружбе.

Практическая часть. Разминка «Чувства-ассоциации». Упражнение «Каким я себя вижу». Рефлексия.

Занятие «Я и мои друзья» (2-ое занятие)

Теоретическая часть. Приветствие, ознакомление с темой занятия. Обсуждение упражнений.

Рефлексия.

Занятие «Давай дружить».

Теоретическая часть. Приветствие, ознакомление с темой занятия. Беседа о дружбе и ее преимуществах. Обсуждение сказки. Игра «Сидим без стула».

Практическая часть. Разминка «Кто сказал «Прости?» Работа со сказкой «Добрая память». Обсуждение сказки. Игра «Сидим без стула».

Рефлексия.

Занятие «Я понимаю своего друга».

Теоретическая часть. Приветствие, ознакомление с темой занятия. Обсуждение сказки.

Практическая часть. Разминка «Чувства и отношения». Упражнение «Извини меня». Упражнение «Что значит понимать другого?». Работа со сказкой. Рефлексия.

Занятие «Что такое сотрудничество» .

Теоретическая часть. Приветствие, ознакомление с темой занятия. Беседа по теме занятия.

Раскрытие понятия «Сотрудничество».

Практическая часть. Разминка «Король». Игра «Один и вместе». Творческое задание «История с продолжением». Рефлексия.

Занятие «Я и моя школа».

Теоретическая часть. Приветствие, ознакомление с темой занятия.

Практическая часть. Разминка «Родители, учителя, ученики». Упражнение «Отгадай, что делает ученик». Упражнение «Мешок хороших качеств». Задание «Незаконченные предложения». Рисунок «Школа на планете «Наоборот». Рефлексия.

Занятие «Я и мой учитель» (1-ое занятие)

Теоретическая часть. Приветствие, ознакомление с темой занятия. Обсуждение сказки.

Практическая часть. Разминка «Что я чувствую в школе». Упражнение «Незаконченные предложения». Работа со сказкой «О строгой учительнице».

Занятие «Я и мой учитель» (2-ое занятие).

Теоретическая часть. Приветствие, ознакомление с темой занятия. Обсуждение сказки.

Практическая часть. Разминка «Школьная фотография». Упражнение «Неоконченные предложения». Работа со сказкой «О мальчике Вале». Рефлексия.

Занятие «Мои силы, мои возможности» (1-ое занятие).

Теоретическая часть. Приветствие, ознакомление с темой занятия. Беседа «Что такое способности?» Обсуждение сказки.

Практическая часть. Разминка «Ты похож на ...». Упражнение «Конкурс портретов». Работа со сказкой. Рефлексия.

Занятие «Мои силы, мои возможности» (2-ое занятие).

Теоретическая часть. Приветствие, ознакомление с темой занятия. Беседа о силах и возможностях людей. Обсуждение упражнений.

Практическая часть. Разминка «Отгадай, кто я?». Упражнение «Чужие рассказы». Рисунок «Моя планета».

Занятие «Я и мои родители» (1-ое занятие).

Теоретическая часть. Приветствие, ознакомление с темой занятия. Беседа о важности семьи в жизни каждого человека.

Практическая часть. Разминка «Сонное дыхание». Упражнение «Неоконченные предложения». Творческое задание – рисунок «Семья». Упражнение «Мгновенная характеристика». Рефлексия.

Занятие «Я и мои родители» (2-ое занятие).

Теоретическая часть. Приветствие, ознакомление с темой занятия. Обсуждение упражнений и рисунков.

Практическая часть. Разминка «Черные носки». Упражнение «Неоконченные предложения». Рисунок на тему «А у меня дома». Упражнение «Изобрази предмет» (из домашней утвари). Рефлексия.

Занятие «Я изменяюсь».

Теоретическая часть. Приветствие, ознакомление с темой занятия, психологический настрой. Обсуждение упражнений. Подведение итогов.

Практическая часть. Разминка «Имя-цветок». Упражнение «Раньше и сейчас» (работа с карточками). Упражнение «Каким я буду, когда вырасту?». Игра «Я падаю».

Занятие «Мое будущее» (1-ое занятие).

Теоретическая часть. Приветствие, ознакомление с темой занятия, психологический настрой. Обсуждение игры и детских рисунков. Подведение итогов.

Практическая часть. Разминка «Заглянуть во взрослый мир». Рисунок «Я в настоящем и в будущем». Демонстрация рисунков детей. Игра «Хочу в будущем-делаю сейчас» – с мячом. Рефлексия.

Занятие «Мое будущее» (2-ое занятие).

Теоретическая часть. Приветствие, ознакомление с темой занятия, психологический настрой.

Практическая часть. Разминка «Качества взрослых людей ». Упражнение « Я в будущем». Игра « Если бы я был волшебником». Упражнение « Мы оба». Рефлексия.

Занятие «Хочу расти свободным человеком».

Теоретическая часть. Приветствие, ознакомление с темой занятия. Беседа о личной свободе каждого человека и свободе других людей. Обсуждение сказки.

Практическая часть. Разминка «Наладить контакт». Упражнение « Я психологом родился...». Работа со сказкой.

Занятие. Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Приветствие, психологический настрой. Подведение итогов занятий.

Практическая часть. Разминка «Изобрази предмет». Упражнение «Ладшки». Письменное задание « Чему меня научили занятия?»Игра « Личные реакции».

Условия реализации программы.

Для занятий групп требуется просторное красиво оформленное помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим нормам. Помещение должно быть сухое, с естественным освещением.

Оборудование: для занятий необходимы столы и стулья по количеству детей, доска.

Учебно-наглядные пособия: карточки к темам занятий, бумага, карандаши цветные, мяч.

Формы контроля и оценочные материалы:

Система оценки достижений планируемых результатов включает в себя диагностику эмоционального состояния школьников по тестам «Социометрия» (исследование межличностных отношений в группе), изучение самооценки личности (методика Дембо), выявление уровня агрессивности (рисуночный тест «Кактус»).

Диагностика детей проводится до начала проведения занятий по программе, после прохождения программы. Включает в себя входную, промежуточную и итоговую оценку. Входная оценка достижения результатов включает самооценку участников и экспертную оценку педагога, базирующуюся на начальной диагностике. Промежуточная оценка достижения планируемых результатов состоит из наблюдений педагога за изменениями в поведении, способах решения возникающих трудностей и рефлексией прошедшего занятия.

Итоговая оценка достижения планируемых результатов включает в себя повторную самооценку участников программы и экспертную оценку педагога после проведения итоговой диагностики.

Методы, используемые при реализации программы.

Психогимнастические и творческие игры, ролевые игры, свободное и тематическое рисование, релаксационные методы, работа со сказкой.

Календарный учебный график (1 год обучения).

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Цель	Оборудование	Форма контроля
				Блок « Мои эмоции и чувства»	17ч.	
1		Инструктаж по технике безопасности. Знакомство.	1	Обучение умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей; обучение пониманию относительности в оценке чувств	Мяч, листы альбомные, карандаши	Наблюдение, рефлексия
2		Что такое мимика?	1	Ознакомление с понятием «мимика»	Карточки с изображением животных, листы бумаги	Наблюдение, рефлексия
3		Жесты	1	Обучение умению по жестам распознавать настроение других людей	Карточки, текст сказки	Наблюдение. Рефлексия.
4		Страх.	1	Ознакомление с эмоцией «страх»	Текст сказки, карточки с изображениями сказочных героев	Наблюдение, рефлексия
5		Страх, его относительность	1	Уяснение в сознании детей необходимости присутствия в жизни чувства страха, формирование умения справляться со страхом	Доска, мел, мяч	Наблюдение, рефлексия
6		Как справиться со страхом	1	Обучение уч-ся наиболее продуктивным способам совладания со своими страхами	Листы бумаги. Цветные карандаши	Наблюдение, рефлексия
7		Гнев. С какими чувствами он дружит?	2	1 занятие. Знакомство с эмоцией «гнев» 2 занятие. Понимание уч-ся, что нужно стараться адекватно выражать свои чувства.	Листы бумаги, текст сказки Текст сказки.	Наблюдение, рефлексия.
8		Может ли гнев принести пользу?	1	Усвоение в сознании детей разрушающегося воздействия отрицательных эмоций на здоровье человека	Текст сказки	Наблюдение, рефлексия
9		Разные чувства	2	1 занятие. Ознакомление с различными чувствами и способами их выражения людьми 2 занятие. Ознакомление детей со способами выражения чувств людьми.	Две голубые атласные ленты, листы альбомные, цветные карандаши Реквизиты для упражнений	Наблюдение, рефлексия Наблюдение, рефлексия
10		Качества людей	1	Ознакомить детей с понятием «качества людей»; помочь осознать различные стороны своего характера	Текст сказки, большой лист бумаги, мелки	Наблюдение, рефлексия

11		Люди отличаются друг от друга своими качествами	2	1 занятие. Помочь детям исследовать свои качества, изучить свои особенности 2 занятие. Продолжение изучения детьми своих личностных особенностей.	Карточки с фразами, листы бумаги, текст сказки Карточки, текст сказки	Наблюдение, рефлексия Наблюдение, рефлексия
12		В каждом человеке есть светлые и темные качества.	1	Осознание детьми возможности принятия, неосуждения каждого человека	Карточки, платок, доска, мел, карточки с названиями качеств людей, текст сказки	Наблюдение, рефлексия
13		Трудности в школе, дома, на улице.	1	Осознание детьми возможных трудностей в жизни	Листы бумаги. Цветные карандаши.	Наблюдение, рефлексия
14		Умение преодолевать трудности.	1	Обучение преодолевать трудности.	Текст сказки.	Наблюдение, рефлексия
Блок «Преодоление трудностей» 17ч						
15		Школьные трудности	2	1 занятие. Обучение преодолевать трудности в школе. 2 занятие. Закрепление умения преодолевать трудности в школе.	Лист бумаги размером А3, цветные карандаши Текст сказки.	Наблюдение, рефлексия Наблюдение, рефлексия
16		Домашние трудности	1	Обучение преодолевать трудности дома.	Карточки с заданиями, текст сказки	Наблюдение, рефлексия
17		Трудности в отношениях с друзьями	2	1 занятие. Анализ трудностей, возникающих у детей во взаимоотношениях с друзьями 2 занятие. Обучение умению преодолевать трудности во взаимоотношениях с друзьями.	Карточки с названиями чувств, текст сказки Мяч, листы бумаги и карандаши для каждого участника	Наблюдение, рефлексия Наблюдение, рефлексия
18		Умение отстаивать свое мнение	1	Учить детей. Отстаивать свое мнение неконфликтными методами	Маска, игрушечный микрофон	Наблюдение, рефлексия
19		Настоящий друг.	1	Осознание понимания значимости в жизни детей настоящих друзей	Мяч, карточки, доска, мел, текст сказки	Наблюдение, рефлексия
20		Ссора и драка	1	Предложить разрешение различных конфликтов между детьми с помощью переговоров и дискуссий	Карточки с различными конфликтными ситуациями, листы бумаги, ручки	Наблюдение, рефлексия
21		Я умею договариваться с людьми	1	Обучать конструктивным способам разрешения конфликтных ситуаций; дать представление о понятии «сотрудничество»	Карточки, текст сказки	Наблюдение, рефлексия

22		Что такое коллективная работа?	1	Возможность прочувствовать преимущества коллективной работы	Доска, фигурки мальчика и девочки из бумаги, листы бумаги, лист А4, цветные карандаши.	Наблюдение, рефлексия
23		Кто такой интеллигентный человек?	1	Дать понятие интеллигентности.	Карточки с ролями	Наблюдение, рефлексия
24		Хочу вырасти интеллигентным человеком	1	Донести до детей важность формирования в себе качеств интеллигентного человека	Текст сказки	Наблюдение, рефлексия.
25		Что такое идеальное «Я»?	1	Дать детям представление об условно идеальном человеке	Текст сказки	Наблюдение, рефлексия.
26		Права и обязанности школьника.	1	Осознание детьми своих прав и обязанностей	Листы бумаги, магнитофон диск с музыкой	Наблюдение, рефлексия.
27		Что такое «право на уважение»	1	Усвоение в сознании детей, что каждый человек имеет право на уважение	Текст незаконченных рассказов	Наблюдение, рефлексия
28		Как разрешать конфликты мирным путем.	2	1 занятие. Ввести понятие «конфликт» Обучение мирному разрешению конфликтов. 2 занятие. Обучение умению грамотно разрешать возникающие конфликтные ситуации.	Листы бумаги, текст сказки, напечатанные конфликтные ситуации для разыгрывания. Текст сказки. Заготовки смешных историй.	Наблюдение. Рефлексия. Наблюдение. Рефлексия.
Итого			34			

Календарный учебный график (2 год обучения).

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Цель	Оборудование	Форма контроля
Блок «Работа с эмоциями. Самопознание» 17ч.						
1		Инструктаж по технике безопасности. Кто Я?	1	Помочь ребенку осознать свою уникальность и неповторимость	Карточки с написанными на них социальными и профессиональными ролями, текст сказки, доска, мел	Наблюдение. Рефлексия.

2		Я и мы.	2	1 занятие. Помочь ребенку осознать не только свою уникальность, а также уникальность и неповторимость других людей 2занятие. Научиться выстраивать гармоничные отношения с другими людьми.	Доска, мел Карандаши, листы бумаги, список «добрых гномов».	Наблюдение. Рефлексия Наблюдение. Рефлексия
3		Радость. Как ее доставить другому человеку.	1	Ознакомление с эмоцией «радость»	Мяч, карточки с названиями животных	Наблюдение. Рефлексия
4		Развитие коммуникативных навыков. Я умею слушать других.	1	Дать представление о коммуникативных навыках, о необходимости их развития для сотрудничества с другими людьми	Текст сказки	Наблюдение. Рефлексия
5		Я умею слушать	1	Дать представление о коммуникативных навыках, о необходимости их развития для сотрудничества с другими людьми	Карточки(незаконченные предложения).Текст сказки.	Наблюдение. Рефлексия
6		Развитие навыков саморегуляции	1	Обучение школьников навыкам саморегуляции своего эмоционального состояния	Карточки с ролями	Наблюдение. Рефлексия
7		Мои эмоции	2	1 занятие. Познакомить детей с различными эмоциями и чувствами; показать необходимость их в жизни людей 2 занятие. Учить детей распознавать и правильно выражать свои эмоции.	Карточки с изображением эмоций Мусорное ведро или корзина, ручки, листы бумаги	Наблюдение. Рефлексия Наблюдение. Рефлексия
8		Развитие навыков самопрезентации	1	Развитие умения раскрывать себя перед другими людьми	Платок, листы бумаги, ручки	Наблюдение. Рефлексия
9		Мы умеем работать сообща.	2	1 занятие. Развивать понятие «сотрудничество» у детей 2 занятие. Развитие навыков сотрудничества.	Карточки с изображением неодушевленных предметов, карточки с названиями животных, листы бумаги. Цветные карандаши.	Наблюдение, рефлексия.
10		Радуга эмоций (начало)	1	Показать детям разнообразие мира эмоций	Стул для игры; карточки с незаконченными предложениями; листы бумаги, цветные карандаши	Наблюдение, рефлексия.
11		Радуга эмоций (продолжение)	1	Продолжение ознакомления с миром эмоций.	Листы бумаги, ручки	Наблюдение, рефлексия.

12		Наши страхи.	1	Осознание детьми эмоции страха как необходимой в жизни человека	Магнитофон. Диск с музыкой, текст сказки.	Наблюдение, рефлексия.
13		«Я больше не боюсь»	1	Осознание детьми эмоции страха как необходимой в жизни человека	Цветные карандаши, альбомные листы, мусорная корзина	Наблюдение, рефлексия.
14		Добро и зло.	1	Условное разграничение понятий «добро» и «зло»	Текст сказки.	Наблюдение, рефлексия.
Блок «Развитие навыков общения» 17ч.						
15		Я и мои друзья.	2	1 занятие. Принятие себя и своих друзей как личностей 2 занятие. Принятие себя и своих друзей как личностей	Текст сказки. Карточки с названиями эмоций и чувств. Стол, стулья для игры.	Наблюдение, рефлексия. Наблюдение, рефлексия
16		Давай дружить	1	Разобрать составляющие любой дружбы; обучению построению грамотных взаимоотношений с друзьями	Текст сказки, магнитофон Диск с музыкой, стулья	Наблюдение, рефлексия
17		Я понимаю своего друга	1	Обучение умению правильного построения отношений с другими людьми	Текст сказки	Наблюдение, рефлексия
18		Что такое сотрудничество.	1	Дать детям представление о понятии «сотрудничество»	Большой шарф, листы бумаги, цветные карандаши	Наблюдение, рефлексия
19		Я и моя школа.	1	Помочь детям осознать позиции ученика	Карточки. Мяч. Листы бумаги. Цветные карандаши	Наблюдение, рефлексия
20		Я и мой учитель	1	Помочь учащимся возможность отреагировать свои чувства в отношении учителя	Карточки с названиями чувств эмоций. Текст сказки.	Наблюдение, рефлексия
21		Я и мой учитель(продолжение)	1	Помочь детям принять учителя таким, какой он есть	Доска, мел	Наблюдение, рефлексия
22		Мои силы, мои возможности	2	1 занятие. Помочь детям усвоить понятие «способности», «возможности», исследовать свои способности и возможности 2 занятие. Исследовать свои возможности.	Мешок «хороших качеств» из бумаги. Трафареты рамок. Текст сказки. Ручки, Тетради, цветные карандаши, альбомные листы	Наблюдение, рефлексия Наблюдение, рефлексия
23		Я и мои родители	2	1 занятие. Помочь детям осознать требования родителей. Сопоставить их со своими возможностями. 2 занятие. Осознание единства родителей и детей, ценности	Карточки (неоконченные предложения). Листы альбомные, цветные карандаши; карточки с	Наблюдение, рефлексия Наблюдение, рефлексия

				семьи.	незаконченными предложениями	
24		Я изменяюсь.	1	Помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения	Карточки для индивидуальной работы, доска, мел	Наблюдение, рефлексия
25		Мое будущее	1	Дать детям возможность задуматься о будущем	Листы бумаги, цветные карандаши, мяч	Наблюдение, рефлексия
26		Мое будущее (продолжение)	1	Дать детям возможность структурировать свое будущее. Обсудить возможные варианты будущего	Листы бумаги, ручки	Наблюдение, рефлексия
27		Хочу вырасти свободным человеком.	1	Помочь детям осознать личную свободу и свободу другого; прививать им понимание того, что свобода часто связана с наличием обязанностей	Текст сказки.	Наблюдение, рефлексия
28		Итоговое занятие.	1	Подведение итогов занятий по программе	Листы бумаги, простые карандаши, мяч	Наблюдение, рефлексия
Итого			34			

Список литературы:

1. О.В.Хухлаева «Тропинка к своему Я», ЦСПА «Генезис», М., 2001
2. К.Фопель «Как научить детей сотрудничать?» «Генезис», М., 2003
3. К. Фопель «Сплоченность и толерантность в группе», изд-во «Генезис», М., 2003 г.
4. Д.Валкер «Тренинг разрешения конфликтов для начальной школы», изд-во «Светлячок», С-Петербург, 2001 г.
5. Самоукина Н.В. «Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения», М., 1993
6. Овчарова Р.В. «Практическая психология в начальной школе», М., 1996 г.
7. Н.Н.Обозов «Словарь практического психолога», С-Петербург, 1998 г.
8. Д.Валкер «Тренинг разрешения конфликтов» С.-П., «Светлячок», 2001
9. Н.В. Самоукина «Игры в школе и дома : психотехнические упражнения, коррекционные программы» Ярославль, академия Холдинг, 2002