

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 35**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ гимназия № 35

Никандрова Е.А./

Приказ № 78/3 от 27.08.2021



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»**

Автор-составитель: Салихзянова Нина Владимировна,

педагог дополнительного образования,

Возраст обучающихся: 7–10 лет

Срок реализации: 1 год

г. Екатеринбург
2021 год

Паспорт программы

Название программы	Учимся решать проблемы
Автор составитель	Салихзянова Нина Владимировна
Вид	Модифицированная на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших школьников кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой «Уроки психологии в начальной школе»
Направленность	социально-гуманитарная
Форма реализации	Очная
Срок реализации	1 год
Возраст Обучающихся	7-10 лет
Категория детей	начальная школа
Уровень освоения программы	Базовый
Краткая аннотация	Программа направлена на развитие у обучающихся умения анализировать проблему, вычленять ее суть, формулировать задачи, планировать и осуществлять шаги по их решению, а также оценивать полученный результат с точки зрения поставленной цели. Программа реализуется на базе учебного заведения состоит из аудиторных занятий.

СОДЕРЖАНИЕ

№п/п	Содержание	Стр.
1.	Пояснительная записка	4
2.	Учебный план	11
3.	Содержание образовательной программы	11
4.	Календарный учебный график	14
5.	Требования к уровню подготовки (Ожидаемые результаты)	22
6.	Методическое обеспечение программы	23
7.	Материально-техническое оснащение программы	24
8..	Список литературы	25
9.	Сведения о составителе	26

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности составлена для занятий с обучающимися в условиях общеобразовательной школы, в соответствии действующими нормативными документами, Уставом МАОУ гимназия №35.

Программа внеурочной деятельности составлена на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших школьников кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой «Уроки психологии в начальной школе» в соответствии с требованиями к содержанию, условиям реализации и результатам работы, прописанным в ФГОС НОО. Содержание программы соответствует целям и задачам основной образовательной программы МАОУ гимназии №35: совершенствование системы работы гимназии, направленной на сохранение здоровья обучающихся, привитие навыков здорового образа жизни, содействие укреплению физического, нравственного и психологического здоровья обучающихся.

Актуальность

Важная роль в современном образовательном обществе отводится здоровью берегающим технологиям, психолого-педагогическому сопровождению детей в образовательных учреждениях, сохранению и укреплению психологического здоровья.

Быстро меняется социальная ситуация, увеличивается информационный поток, в котором находятся дети, семьи в основном однопотенные, распались дворовые сообщества, снизилась ценность ролевой игры.

Психологическое здоровье является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, обеспечивает возможность непрерывного развития в течение всей его жизни. Психологически здоровый человек – это, прежде всего человек творческий, жизнерадостный, веселый, открытый, познающий себя и окружающий мир, адекватно приспособившийся как к благоприятным, так и неблагоприятным условиям, воздействиям.

Новизна:

Программа направлена на формирование навыков сотрудничества и знакомство с понятием проблемной ситуации, ориентирована на ознакомление с типами проблемных ситуаций, формирование навыков их распознавания и адекватного решения. Кроме того, ребята знакомятся с двумя проблемными ситуациями, возникающими в коллективной деятельности, и способами их решения. Программа посвящена отработке практических навыков распознавания и решения проблемных ситуаций различного рода.

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность представленной программы в том, что она позволяет ребенку решить комплекс проблем, связанных с девиантным поведением. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа «Психологическое здоровье» предполагает путём оказания непосредственной эмоциональной поддержки смягчить воздействие стрессовой жизненной ситуации и мобилизовать усилия детей на преодоление кризиса.

Адресат программы:

Обучающийся 1 класса в возрасте 6-7 лет. Основная задача – первичное осознание позиции обучающегося, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учиться выполнять.

Первые дни в гимназии 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 включены игровые и двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия. Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии обучающихся, 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 в занятия включены задания, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и чтение книг, конструктивное общение со сверстниками.

Обучающийся 2 класса в возрасте 7-8 лет. 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 рефлексия. 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 неуспешность. Поэтому особое значение уделяется возможности исследовать себя, узнают, что у каждого из нас есть индивидуальные особенности. 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 доброжелательности 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.

Обучающийся 3 класса в возрасте 8-9 лет.

К началу третьего класса у обучающегося 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 важной 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 творческих способностей. Однако это - явление временное и обратимое, если вовремя начать работу по актуализации творческих способностей детей. Поэтому важным направлением в третьем классе становится тематика по актуализации творческих способностей детей, 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, поэтому психологические занятия направлены на то, чтобы поддержать в ребенке реальный образ учителя, не снижая при этом его ценности.

Сходный процесс идет и в отношении родителей. Дети воспринимают их как реальными людьми со своими достоинствами и недостатками. Обучаются 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, 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.

Обучающийся 4 класса в возрасте 9-10 лет. Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру и интереса к общению со сверстниками. 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. Поэтому целый ряд занятий посвящен обсуждению вопросов взаимоотношений в классе.

Особенность 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. Особое место занимают занятия, связанные с обсуждением близкого и отдаленного будущего, эмоциональному состоянию, снятию тревоги и побуждению к учебной активности. Заключительные занятия направлены процессу перехода в 5 класс. В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками.

Объем и срок реализации программы:

Занятия групп проводятся 1 раз в неделю по 1 часу с учетом каникулярного времени (36 часов в год).

Срок реализации программы: 1 год.

Форма занятий: групповая, индивидуально-групповая, дистанционная.

Цель курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для развития коммуникативных навыков.

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.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Планируемые результаты:

Программа «Психологическое здоровье» способствует достижению личностных и метапредметных результатов обучающихся начальной школы.

Достижение личностных результатов:

1. формирование у обучающегося готовности и способности к саморазвитию,
2. развитие мотивации к обучению и познанию,
3. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
4. принятие и освоение социальной роли обучающегося,
5. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,
6. развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;
7. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Формирование метапредметных достижений, включающих освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться:

Регулятивные УУД:

1. учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников,
2. учиться прогнозировать последствия своих поступков,
3. строить речевое высказывание в устной форме.
4. осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением,
5. извлекать необходимую информацию из текста,
6. определять и формулировать цель в совместной работе,
7. учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях,
8. осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит,
9. реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми,
10. планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого,
11. соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

1. планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей,
2. наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять,
3. обогатить представление о собственных возможностях и способностях,
4. учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения,
5. оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости,
6. учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта,
7. находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию,
8. адекватно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные УУД:

1. ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии,
2. учиться контролировать свою речь и поступки,
3. учиться толерантному отношению к другому мнению,
4. учиться самостоятельно решать проблемы в общении,
5. осознавать необходимость признания и уважения прав других людей,
6. формулировать своё собственное мнение и позицию.
7. учиться грамотно, задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Формы организации занятий

Для успешной реализации используются групповые занятия, до 23 человек. Индивидуальные занятия необходимы обучающимся для проведения углубленной индивидуальной диагностики и для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам не усвоены в группе.

Методы используемые на занятиях:

На занятиях используются методы работы: элементы психологического тренинга, тематическое рисование, дидактические игры, психологические игры и упражнения, работа с направленным воображением, общение в круге, этюды на выражение эмоций и чувств, проективные тесты. Личное портфолио занятий с продуктами деятельности. Работа в рабочих тетрадях для обучающихся начальной школы «Психологическое здоровье», что способствует повышению интереса ребенка к занятиям, активизирует его творческий потенциал, развивает навыки рефлексии, способствует закреплению информации, полученной на занятии и использованию ее в реальной жизни. Опыт, получаемый ребенком на занятиях, анализируется и осмысливается дома. Некоторые задания в тетради предусматривают совместную работу детей и родителей, что позволяет родителям стать активными участниками реализации программы, помогает им осознать свой вклад в психологическое здоровье ребенка. Эта тетрадь по окончании занятий дает достаточно полное представление о личности ребенка и может перейти в его портфолио.

Оценка эффективности реализации программы осуществляется посредством:

- получения обратной связи от обучающихся на занятиях;
- анализа письменных работ, тестов, рисунков обучающихся в рабочей тетради;

- анкетирования родителей и педагогов о состоянии психологического здоровья ребенка;

- стартовая и итоговая диагностика:

№ п/п	Методика исследования	Цель	Содержание
1	Исследование самооценки у школьников по методике «Лестница» (модификация Луговой В.Ф.- Методика Т.В. Дембо использована модификации С.Я Рубинштейн)	Изучение адекватности самооценки детей младшего школьного возраста	Самооценка (действие смыслообразования) - представление себя в роли ученика; - осознание своих возможностей в учении на основе сравнения "Я" и "хороший ученик" Возраст: школьники 1 - 4 кл.
2	Методика «Кто Я?» (модификация методики М. Куна)	Выявление сформированности Я-концепции ребенка	Действия, направленные на определение своей позиции в отношении социальной роли ученика и школьной действительности; Возраст: 9—10 лет.
3	Анкета для оценки уровня школьной мотивации (1-4 кл.) методика Н. Г.Лускановой,	Определение уровня учебной мотивации	Оцениваемые УУД: -внутренняя позиция школьника Возраст: обучающиеся 1-4 кл.
4	Проективные методики «Что мне нравится в школе?», «Моё дерево», «Моя семья»	Выявление мотивационной готовности к обучению, отношение к гимназии, психологического климата в семье.	Анализ детских рисунков Возраст: обучающиеся 1-4кл.

Учебный план

№	Количество часов
---	------------------

	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1.	Кто я? Какой я?	9	2	7	Не предусмотрен а
2.	Я — ученик	7	2	5	Не предусмотрен а
3.	Мой внутренний мир.	11	3	8	Не предусмотрен а
4.	Мои способности	9	2	7	Не предусмотрен а
5.	Вспомним чувства	6	2	4	Не предусмотрен а
6.	Чем люди отличаются друг от друга?	16	3	13	Не предусмотрен а
7.	Какой Я – Какой Ты?	14	2	12	Не предусмотрен а
8.	Я - фантазер	10	2	8	Не предусмотрен а
9.	Я и моя школа	6	2	8	Не предусмотрен а
10.	Я и мои родители	5	2	7	Не предусмотрен а
11.	Я и мои друзья	6	3	9	Не предусмотрен а
12.	Что такое сотрудничество?	9	2	11	Не предусмотрен а
13.	Кто Я?	11	3	8	Не предусмотрен а

14.	Я расту, я изменяюсь	5	2	3	Не предусмотрен а
15.	Мое будущее	10	3	7	Не предусмотрен а
16.	Свобода и ответственность	10	3	7	Не предусмотрен а
		144	28	116	

Содержание обучения

Кто я? Какой я? (9 часов) Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Я в школе. Мой класс.

Я — ученик (7 часов) Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».

Мой внутренний мир. (11 часов) Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают? Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»? Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают? Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях. Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения?

Мои способности (9 часов) 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.

Вспомним чувства (6 часов) Радость. Что такое мимика? Радость. Как ее доставить другому человеку. Жесты. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Грусть. Страх. Страх. Его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть.

Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу. Обида. Разные чувства.

Чем люди отличаются друг от друга? (16 часов) Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки.

Какой Я – Какой Ты? (14 часов) Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным. Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать? Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений. Правила общения, которые вырабатывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не попасть в неловкую ситуацию. Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно. Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести

разговор. Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении.

Я - фантазер (10 часов) 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.

Я и моя школа (6 часов) Что случится, если на свете не будет ни одной школы? Школа моей мечты - какая она? Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе.

Я и мои родители (5 часов) 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.

Я и мои друзья (6 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?

Что такое сотрудничество? (9 часов) Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться? 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?

Кто Я? (11 часов) 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!

Я расту, я изменяюсь (5 часов) Моё детство. Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю? Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть. Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас.

Мое будущее (10 часов). Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе? 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? Поведение человека зависит от его качеств. Кто такой интеллигентный человек, и какие качества должны у него присутствовать? Портрет интеллигентного человека. Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком? Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем? Что такое идеальное Я? У многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.

Свобода и ответственность (10 часов) Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется? Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Что такое «право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»? В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Главные права и обязанности ученика. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты конструктивно.

Календарный учебный график

№	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	1. Кто я? Какой я? Знакомство	по расписанию	Не предусмотрена
2.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Я умею управлять собой	по расписанию	Не предусмотрена
3.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Я умею преодолевать трудности	по расписанию	Не предусмотрена
4.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Самооценка	по расписанию	Не предусмотрена
5.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Мой характер	по расписанию	Не предусмотрена

6.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Я умею слушать других	по расписанию	Не предусмотрена
7.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Моя семья	по расписанию	Не предусмотрена
8.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Я — ученик Режим дня	по расписанию	Не предусмотрена
9.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Я учусь решать конфликты	по расписанию	Не предусмотрена
10.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Я умею слышать мнение другого	по расписанию	Не предусмотрена
11.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Как справиться с усталостью	по расписанию	Не предусмотрена
12.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Мой класс	по расписанию	Не предусмотрена
13.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	С Новым годом!	по расписанию	Не предусмотрена
14.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Мой внутренний мир Эмоции и чувства	по расписанию	Не предусмотрена
15.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Учимся понимать и выражать эмоции	по расписанию	Не предусмотрена
16.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Страх. Как справиться со страхом	по расписанию	Не предусмотрена
17.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Злость	по расписанию	Не предусмотрена

18.	январь	по расписанию	групповая	1	Любопытство и любознательность	по расписанию	Не предусмотрена
19.	январь	по расписанию	групповая	1	Речь и эмоции	по расписанию	Не предусмотрена
20.	январь	по расписанию	групповая	1	Настроение	по расписанию	Не предусмотрена
21.	февраль	по расписанию	групповая	1	Цвет и настроение	по расписанию	Не предусмотрена
22.	февраль	по расписанию	групповая	1	Как справиться с плохим настроением	по расписанию	Не предусмотрена
23.	февраль	по расписанию	групповая	1	Человек — часть природы	по расписанию	Не предусмотрена
24.	февраль	по расписанию	групповая	1	Мои способности Привычки полезные и вредные	по расписанию	Не предусмотрена
25.	март	по расписанию	групповая	1	Мои умственные способности	по расписанию	Не предусмотрена
26.	март	по расписанию	групповая	1	Воображение	по расписанию	Не предусмотрена
27.	март	по расписанию	групповая	1	Дружим со спортом	по расписанию	Не предусмотрена
28.	март	по расписанию	групповая	1	Кем быть?	по расписанию	Не предусмотрена
29.	апрель	по расписанию	групповая	1	Разные чувства	по расписанию	Не предусмотрена

30.	апрель	по расписанию	групповая	1	Праздник психологического здоровья	по расписанию	Не предусмотрена
31.	апрель	по расписанию	групповая	1	Индивидуальная диагностика	по расписанию	Не предусмотрена
32.	апрель	по расписанию	групповая	1	Индивидуальная диагностика	по расписанию	Не предусмотрена
33.	май	по расписанию	групповая	1	Индивидуальная диагностика	по расписанию	Не предусмотрена
34.	май	по расписанию	групповая	1	Индивидуальная диагностика	по расписанию	Не предусмотрена
35.	май	по расписанию	групповая	1	Индивидуальная диагностика	по расписанию	Не предусмотрена
36.	май	по расписанию	групповая	1	Индивидуальная диагностика	по расписанию	Не предусмотрена
37.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Вспомним чувства Мы рады встрече	по расписанию	Не предусмотрена
38.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Понимаем чувства другого	по расписанию	Не предусмотрена
39.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Понимаем чувства другого	по расписанию	Не предусмотрена
40.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Мы испытываем разные чувства	по расписанию	Не предусмотрена
41.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Мы испытываем разные чувства	по расписанию	Не предусмотрена

42.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Моё самочувствие	по расписанию	Не предусмотрена
43.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Чем люди отличаются друг от друга? Люди отличаются друг от друга своими качествами	по расписанию	Не предусмотрена
44.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Мои индивидуальные особенности	по расписанию	Не предусмотрена
45.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Я умею слышать мнение другого	по расписанию	Не предусмотрена
46.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Хорошие качества людей	по расписанию	Не предусмотрена
47.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Самое важное хорошее качество	по расписанию	Не предусмотрена
48.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Кто такой сердечный человек	по расписанию	Не предусмотрена
49.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Кто такой доброжелательный человек	по расписанию	Не предусмотрена
50.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Трудно ли быть доброжелательным человеком	по расписанию	Не предусмотрена
51.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Я желаю добра ребятам в классе	по расписанию	Не предусмотрена
52.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Мои качества	по расписанию	Не предусмотрена
53.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Какие качества нам нравятся друг в друге	по расписанию	Не предусмотрена

54.	январь	по расписанию	групповая	1	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся	по расписанию	Не предусмотрена
55.	январь	по расписанию	групповая	1	Каждый человек уникален	по расписанию	Не предусмотрена
56.	январь	по расписанию	групповая	1	Настроение моё	по расписанию	Не предусмотрена
57.	февраль	по расписанию	групповая	1	Настроение другого	по расписанию	Не предусмотрена
58.	февраль	по расписанию	групповая	1	Как справиться с плохим настроением	по расписанию	Не предусмотрена
59.	февраль	по расписанию	групповая	1	Какой Я – Какой Ты? Привычки полезные и вредные	по расписанию	Не предусмотрена
60.	февраль	по расписанию	групповая	1	Мои умственные способности	по расписанию	Не предусмотрена
61.	март	по расписанию	групповая	1	Воображение	по расписанию	Не предусмотрена
62.	март	по расписанию	групповая	1	Какой Я?	по расписанию	Не предусмотрена
63.	март	по расписанию	групповая	1	Какой Ты? Учимся договариваться	по расписанию	Не предусмотрена
64.	март	по расписанию	групповая	1	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	по расписанию	Не предусмотрена
65.	апрель	по расписанию	групповая	1	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	по расписанию	Не предусмотрена

66.	апрель	по расписанию	групповая	1	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	по расписанию	Не предусмотрена
67.	апрель	по расписанию	групповая	1	Школьные трудности	по расписанию	Не предусмотрена
68.	апрель	по расписанию	групповая	1	Домашние трудности	по расписанию	Не предусмотрена
69.	май	по расписанию	групповая	1	Праздник психологического здоровья	по расписанию	Не предусмотрена
70.	май	по расписанию	групповая	1	Индивидуальная диагностика	по расписанию	Не предусмотрена
71.	май	по расписанию	групповая	1	Индивидуальная диагностика	по расписанию	Не предусмотрена
72.	май	по расписанию	групповая	1	Индивидуальная диагностика	по расписанию	Не предусмотрена
73.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Я- фантазер Я - третьеклассник	по расписанию	Не предусмотрена
74.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Кого можно назвать фантазером?	по расписанию	Не предусмотрена
75.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Я умею фантазировать!	по расписанию	Не предусмотрена
76.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Я умею фантазировать!	по расписанию	Не предусмотрена
77.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Я умею фантазировать!	по расписанию	Не предусмотрена

78.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Мои сны	по расписанию	Не предусмотрена
79.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Я умею сочинять!	по расписанию	Не предусмотрена
80.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Я умею сочинять!	по расписанию	Не предусмотрена
81.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Мои мечты	по расписанию	Не предусмотрена
82.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Фантазии и ложь	по расписанию	Не предусмотрена
83.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Я и моя школа Я и моя школа	по расписанию	Не предусмотрена
84.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Что такое лень?	по расписанию	Не предусмотрена
85.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Как справиться с ленью	по расписанию	Не предусмотрена
86.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Я и мой учитель	по расписанию	Не предусмотрена
87.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Я и мой учитель	по расписанию	Не предусмотрена
88.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Самооценка	по расписанию	Не предусмотрена
89.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Я и мои родители	по расписанию	Не предусмотрена

90.	январь	по расписанию	групповая	1	Я умею просить прощения и прощать	по расписанию	Не предусмотрена
91.	январь	по расписанию	групповая	1	Я умею просить прощения и прощать	по расписанию	Не предусмотрена
92.	январь	по расписанию	групповая	1	Наказание и поощрения	по расписанию	Не предусмотрена
93.	февраль	по расписанию	групповая	1	Наказание и поощрения	по расписанию	Не предусмотрена
94.	февраль	по расписанию	групповая	1	Я и мои друзья Настоящий друг	по расписанию	Не предусмотрена
95.	февраль	по расписанию	групповая	1	Умею ли я дружить?	по расписанию	Не предусмотрена
96.	февраль	по расписанию	групповая	1	Трудности в отношении с друзьями	по расписанию	Не предусмотрена
97.	март	по расписанию	групповая	1	Ссора	по расписанию	Не предусмотрена
98.	март	по расписанию	групповая	1	Конфликт	по расписанию	Не предусмотрена
99.	март	по расписанию	групповая	1	Выход из конфликта	по расписанию	Не предусмотрена
100.	март	по расписанию	групповая	1	Что такое сотрудничество? Что такое сотрудничество?	по расписанию	Не предусмотрена
101.	апрель	по расписанию	групповая	1	Я умею понимать другого	по расписанию	Не предусмотрена

102.	апрель	по расписанию	групповая	1	Я умею договариваться с людьми	по расписанию	Не предусмотрена
103.	апрель	по расписанию	групповая	1	Мы умеем действовать сообща	по расписанию	Не предусмотрена
104.	апрель	по расписанию	групповая	1	Что такое коллективная работа?	по расписанию	Не предусмотрена
105.	май	по расписанию	групповая	1	Праздник психологического здоровья	по расписанию	Не предусмотрена
106.	май	по расписанию	групповая	1	Индивидуальная диагностика	по расписанию	Не предусмотрена
107.	май	по расписанию	групповая	1	Индивидуальная диагностика	по расписанию	Не предусмотрена
108.	май	по расписанию	групповая	1	Индивидуальная диагностика	по расписанию	Не предусмотрена
109.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Кто Я? Мое лето	по расписанию	Не предусмотрена
110.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Кто Я?	по расписанию	Не предусмотрена
111.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Какой я - большой или маленький?	по расписанию	Не предусмотрена
112.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Мои способности	по расписанию	Не предусмотрена
113.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Мой выбор, мой путь к успеху	по расписанию	Не предусмотрена

114.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Мой выбор, мой путь к успеху	по расписанию	Не предусмотрена
115.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Мой внутренний мир и мои друзья	по расписанию	Не предусмотрена
116.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	по расписанию	Не предусмотрена
117.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	по расписанию	Не предусмотрена
118.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Мои интересы	по расписанию	Не предусмотрена
119.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Что значит верить?	по расписанию	Не предусмотрена
120.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Я расту, я изменяюсь Мое детство, мои друзья	по расписанию	Не предусмотрена
121.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Мое детство, мои друзья	по расписанию	Не предусмотрена
122.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Мои одноклассники	по расписанию	Не предусмотрена
123.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Мои одноклассники	по расписанию	Не предусмотрена
124.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Конфликты в классе	по расписанию	Не предусмотрена
125.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Мое будущее Я и мои родители	по расписанию	Не предусмотрена

126.	январь	по расписанию	групповая	1	Я умею просить прощения и прощать	по расписанию	Не предусмотрена
127.	январь	по расписанию	групповая	1	Я умею просить прощения и прощать	по расписанию	Не предусмотрена
128.	январь	по расписанию	групповая	1	Я умею просить прощения и прощать	по расписанию	Не предусмотрена
129.	февраль	по расписанию	групповая	1	Наказание и поощрения	по расписанию	Не предусмотрена
130.	февраль	по расписанию	групповая	1	Наказание и поощрения	по расписанию	Не предусмотрена
131.	февраль	по расписанию	групповая	1	Кто такой интеллигентный человек?	по расписанию	Не предусмотрена
132.	февраль	по расписанию	групповая	1	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	по расписанию	Не предусмотрена
133.	март	по расписанию	групповая	1	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	по расписанию	Не предусмотрена
134.	март	по расписанию	групповая	1	Что такое идеальное Я?	по расписанию	Не предусмотрена
135.	март	по расписанию	групповая	1	Что такое идеальное Я?	по расписанию	Не предусмотрена
136.	март	по расписанию	групповая	1	Трудности в отношении с друзьями	по расписанию	Не предусмотрена
137.	апрель	по расписанию	групповая	1	Свобода и ответственность Кто такой свободный человек?	по расписанию	Не предусмотрена

138.	апрель	по расписанию	групповая	1	Права и обязанности школьника	по расписанию	Не предусмотрена
139.	апрель	по расписанию	групповая	1	Что такое «право на уважение»?	по расписанию	Не предусмотрена
140.	апрель	по расписанию	групповая	1	Права и обязанности	по расписанию	Не предусмотрена
141.	май	по расписанию	групповая	1	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам	по расписанию	Не предусмотрена
142.	май	по расписанию	групповая	1	Как разрешать конфликты мирным путем?	по расписанию	Не предусмотрена
143.	май	по расписанию	групповая	1	Праздник психологического здоровья	по расписанию	Не предусмотрена
144.	май	по расписанию	групповая	1	Индивидуальная диагностика	по расписанию	Не предусмотрена

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел	Форма проведения занятия	Методы и приемы организации УВП	Дидактический материал, техническое оснащение занятий.
1.	Кто я? Какой я?	Аудиторная	групповая работа	Наглядные пособия,

				Компьютер, проектор, доска
2.	Я — ученик	Аудиторная	Индивидуальная и групповая работа	Наглядные пособия, Компьютер, проектор, доска
3.	Мой внутренний мир.	Аудиторная	Индивидуальная и групповая работа	Наглядные пособия, Компьютер, проектор, доска
4.	Мои способности	Аудиторная	Индивидуальная и групповая работа	Наглядные пособия, Компьютер, проектор, доска
5.	Вспомним чувства	Аудиторная	Индивидуальная и групповая работа	Наглядные пособия, Компьютер, проектор, доска
6.	Чем люди отличаются друг от друга?	Аудиторная	Индивидуальная и групповая работа	Наглядные пособия, Компьютер, проектор, доска
7.	Какой Я – Какой Ты?	Аудиторная	Индивидуальная и групповая работа	Наглядные пособия, Компьютер, проектор, доска
8.	Я - фантазер	Аудиторная	Индивидуальная и групповая работа	Наглядные пособия, Компьютер, проектор, доска
9.	Я и моя школа	Аудиторная	Индивидуальная и групповая работа	Наглядные пособия,

				Компьютер, проектор, доска
10.	Я и мои родители	Аудиторная	Индивидуальная и групповая работа	Наглядные пособия, Компьютер, проектор, доска
11.	Я и мои друзья	Аудиторная	Индивидуальная и групповая работа	Наглядные пособия, Компьютер, проектор, доска
12.	Что такое сотрудничество ?	Аудиторная	Индивидуальная и групповая работа	Наглядные пособия, Компьютер, проектор, доска
13.	Кто Я?	Аудиторная	Индивидуальная и групповая работа	Наглядные пособия, Компьютер, проектор, доска
14.	Я расту, я изменяюсь	Аудиторная	Индивидуальная и групповая работа	Наглядные пособия, Компьютер, проектор, доска
15.	Мое будущее	Аудиторная	Индивидуальная и групповая работа	Наглядные пособия, Компьютер, проектор, доска
16.	Свобода и ответственность	Аудиторная	Индивидуальная и групповая работа	Наглядные пособия, Компьютер, проектор, доска

Материально-техническое обеспечение программы

1. Дидактический материал:

- фотографии с изображением различных эмоциональных состояний;
- подборка игр на эмоционально-волевое развитие, на развитие коммуникативных навыков, терапевтических сказок;
- карточки с изображением эмоций;
- разрезные картинки;
- аудиозаписи спокойной музыки, звуков природы.

2. Оборудование:

Маски, шапочки, коврики для релаксации, детские стулья, платки, игрушки, телефонные трубки, бумага, мячи разного цвета, микрофон, верёвка, барабан, краски, кисточки, карандаши, магнитофон.

Список литературы

Абрамова, Г. С. Возрастная психология [текст] : учебное пособие / Г. С. Абрамова. – М.: Академический проект, 2003. – 704 с.

Ананьев, В. А. Введение в психологию здоровья [текст] : учебное пособие / В. А. Ананьев. – СПб.: Речь, 1998. – 512 с.

Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [текст] / Л. И. Божович. – СПб. : Питер, 2009. – 400 с.

Войнов, В. Б. Психоневрологическая оценка состояния детей в динамике 1-3 классов [текст] / В. Б. Войнов, А. Ф. Сысоева, И. Ю. Варвулева // Физиология развития человека. – М., 2000. – 140 с.

Дубровина, И. В. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы [текст] / И. В. Дубровина. – М.: Академия, 1995. – 168 с.

Дубровина, И. В. Психическое здоровье детей и подростков [текст] / И. В. Дубровина. – М.: Академия, 2000. – 256 с.

Дьяченко, О. М. Психическое развитие дошкольников [текст] / О. М. Дьяченко, Т. Н. Лаврентьева. – М.: Педагогика, 1984.

Ермолаева, М. В. Психология развития [текст] / М. В. Ермолаева. – М, 2003. – 246 с.

Мухина, В. С. Тайнство детства [текст] / В. С. Мухина. – М.: Владос, 2005. – 362 с.

Никифоров, Г. С. Психология здоровья [текст] : учебник для вузов / Г. С. Никифоров. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

Обухова, Л. Ф. Возрастная психология [текст] : учебник / Л. Ф. Обухова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1996. – 374 с.

Обухова Л. Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы [текст] / Л. Ф. Обухова. – М.: Тривола, 1995. – 342 с.

Пахальян В. Э. Психопрофилактика и безопасность психологического здоровья детей [текст] / В. Э. Пахальян // Прикладная психология. – 2002. – №5-6.

Пахальян В. Э. Развитие и психологическое здоровье: дошкольный и школьный возраст [текст] / В. Э. Пахальян. – М.: Питер, 2006. – 294 с.

Сведения о составителе

Салихзянова Нина Владимировна

Место работы: МАОУ гимназия №35

Адрес: 620149, г. Екатеринбург, ул. Июльская, 32

Образование: высшее,

Должность: педагог дополнительного образования

Стаж работы: год

Квалификационная категория: первая.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен с 12.04.2021 по 12.04.2022