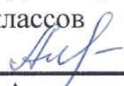


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Тульской области**  
**Муниципальное образование Заокский район**  
**МКОУ «Сосновская СОШ»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании Школьной  
творческой группы учителей  
начальных классов


  
Алдохина Л.А.  
Протокол № 1  
От 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
Учебной работе

  
Семилетова Н.А.  
От 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

И о Директора школы

  
Егорова Т.А.  
Приказ № 91  
От 30.08.2024 г.

Комплексная программа,  
направленная на сохранение и укрепление  
психологического здоровья детей

**«Тропинка к своему «Я»**

(УРОКИ ПСИХОЛОГИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ)

*для обучающихся 1-4 классов*

Педагог-психолог

**Щукина Анна Александровна**

## Пояснительная записка

Целью психологического сопровождения по ФГОС является создание социально – психологических условий для развития личности учащихся и их успешного обучения. Внеурочная деятельность является одним из таких условий. Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Программа «Тропинка к своему Я» - это комплекс психологических занятий в начальной школе направленных на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы, благоприятной для развития школьника.

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой (Уроки психологии в начальной школе).

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Отличительными особенностями программы является то, что она способствует достижению личностных и метапредметных результатов учеником начальной школы.

Курс «Тропинка к своему Я» способствует достижению следующих личностных результатов:

1. формирование у учащегося 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.

А также помогает формированию метапредметных достижений, включающих освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и

коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии
6. готовность слушать собеседника и признавать возможность существования различных точек зрения, излагать свое мнение, свою точку зрения и оценку событий;
7. формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
8. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками. Программа рассчитана на 1-4 классы, по 1 часу в неделю в каждом классе.

### **Формы организации занятий**

Для успешной реализации используются групповые занятия, по 14-16 человек.

Индивидуальные занятия также необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

### **Методы, используемые на занятиях:**

1. Игровые методы
2. Арт-терапия
3. Сказкотерапия
4. Создание личного портфолио занятий с продуктами деятельности
5. Работа в рабочих тетрадях для учащихся начальной школы «Тропинка к своему Я»

### **Формы психологического контроля**

Формы психологического контроля: входная, 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 старшего дошкольного и школьного возраста	Оцениваемые УУД : 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	Оцениваемые УУД: -действия,направленные на определение своей позиции в отношении социальной роли ученика и школьной действительности; действия, устанавливающие смысл учения. Возраст: 9—10 лет. Метод оценивания: фронтальный письменный опрос.
3	Анкета для оценки уровня школьной мотивации (1-4 кл.) методика Н. Г.Лускановой,	Определение уровня учебной мотивации	ОцениваемыеУУД: -внутренняя позиция школьника Возраст: школьники 1-4 кл. Форма оценивания: индивидуальная или групповая диагностика.
4	Проективная методика «Что мне нравится в школе?»	Выявление мотивационной готовности к обучению, отношение к школе.	Анализ детских рисунков

### Предполагаемые результаты

К концу обучения курса учащиеся получают возможность:

	Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<b>Знать</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</li> <li>- правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;</li> <li>- правила общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии;</li> <li>- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-осознавать собственную полезность и ценность;</li> <li>- основные способы психологического взаимодействия между людьми;</li> <li>- приемы повышения собственной самооценки;</li> <li>- осознание своего места в мире и обществе;</li> </ul>

<p><b>Уметь</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели</li> <li>- налаживать контакт с людьми;</li> <li>-соблюдать правила игры и дисциплину;</li> <li>- правильно взаимодействовать с партнерами по команде</li> <li>- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей</li> <li>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</li> <li>-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</li> <li>- формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>- находить свое место в школьной жизни;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работать в группе, в коллективе.</li> <li>-получать удовольствие от процесса познания</li> <li>-преодолевать возникающие в школе трудности</li> <li>- справляться с неудачами;</li> <li>-осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;</li> <li>-взаимодействовать с учителем, сверстниками</li> <li>- адекватно анализировать собственные проблемы;</li> </ul>
<p><b>Применять</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;</li> <li>-подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.</li> <li>- знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед неудачей;</li> <li>- приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения;</li> <li>- полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;</li> <li>- через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления</li> </ul>

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**1 класс**

### Регулятивные УУД:

1. овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
2. извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста,
3. определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя,,
4. учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению,
5. строить речевое высказывание в устной форме.

### Познавательные УУД:

1. уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя,
2. учиться исследовать свои качества и свои особенности,
3. учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя,
4. учиться наблюдать, моделировать ситуацию с помощью учителя.

### Коммуникативные УУД:

1. учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах,
2. учиться работать в паре и в группе,
3. выполнять различные роли,
4. слушать и понимать речь других ребят,
5. осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

## **2 класс**

### Регулятивные УУД:

1. учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников,
2. учиться прогнозировать последствия своих поступков,
3. определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя,
4. учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации,
5. строить речевое высказывание в устной форме.

### Познавательные УУД:

1. находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото),
2. делать выводы в результате совместной работы в группе,
3. учиться графически оформлять изучаемый материал,
4. моделировать различные жизненные и учебные ситуации,
5. усваивать разные способы запоминания информации.

### Коммуникативные УУД:

1. учиться позитивно, проявлять себя в общении,
2. учиться договариваться и приходить к общему решению,
3. учиться понимать эмоции и поступки других людей,
4. овладевать способами позитивного разрешения конфликтов.

### **3 - 4 класс**

#### Регулятивные УУД:

1. осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением,
2. извлекать необходимую информацию из текста,
3. определять и формулировать цель в совместной работе,
4. учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях,
5. осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит,
6. реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми,
7. планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого,
8. 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.

## **Содержание программы**

### **Первый класс.**

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

Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому на групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

В групповые занятия должны включаться игровые и двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия. Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

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

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

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

#### Тематическое планирование 1 класс.

№ п.п	Тема, цель	Занятия (тема).	Кол-во часов
1	<b>Я – школьник.</b> <b>(15 часов)</b> <i>Цели:</i> - содействовать осознанию позиции школьника;	1 Знакомство. Я умею управлять собой.	1
		2-3. Я умею преодолевать трудности	2
		4. Я умею слушать других.	1
		5. Я умею учиться у ошибки.	1
		6-7 Я умею быть доброжелательным.	2



	- способствовать формированию дружеских отношений в классе; - развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.	8. Я доброжелательный.	1
		9. Я умею быть ласковым.	1
		10-11. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе с другими.	2
		12. Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.	1
		13-14. Я учусь решать конфликты	2
		15. Я умею решать конфликты	1
2.	<b>Мои чувства. (19 часов)</b> Цели: - рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева; - обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; - помочь детям осознать относительность оценки чувств; - способствовать снижению уровня страхов.	16-17. Радость. Что такое мимика.	2
		18. Радость. Как ее доставить другому человеку.	1
		19-20. Жесты.	2
		21. Радость можно передать прикосновением.	1
		22. Радость можно подарить взглядом.	1
		23. Грусть.	1
		24. Страх.	1
		25. Страх, его относительность.	1
		26-27 Как справиться со страхом.	2
		28. Страх и как его преодолеть.	1
		29. Гнев. С какими чувствами он дружит?	1
		30. Может ли гнев принести пользу?	1
		31. Обида.	1
		32-33. Разные чувства.	2
34. Итоговое.	1		

### Второй класс.

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

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

Во втором классе происходит активное освоение учебной деятельности. Ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлексивность. 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 приобретает тема «Качества», в процессе освоения которой учащиеся получают возможность исследовать себя, узнают, что все люди имеют те или иные недостатки.

Вследствие развития умения действовать по образцу у некоторых детей снижаются творческие способности, исчезает стремление фантазировать. Чтобы предотвратить это, в занятия включено много творческих заданий.

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

### Тематическое планирование 2 класс.

№	Тема (цели)	Занятие (тема)	Кол-во часов
1	<b>Вспомним чувства.</b> <b>(6 часов)</b> Цель- актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.	1 Мы рады встрече.	1
		2-3. Понимаем чувства другого.	2
		4-6. Мы испытываем разные чувства.	3
2	<b>Чем люди отличаются друг от друга?</b> <b>(16 часов)</b> -Цели:ознакомить детей с понятием «качества людей», -помочь исследовать свои качества, изучить свои особенности	7-8. Люди отличаются друг от друга своими качествами.	2
		9-10. Хорошие качества людей.	2
		11 Самое важное хорошее качество.	1
		12. Кто такой сердечный человек.	1
		13. Кто такой доброжелательный человек	1
		14-15.Трудно ли быть доброжелательным человеком.	2
		16. «Я желаю добра ребятам в классе»	1
		17. Чистое сердце.	1
18. Какие качества нам нравятся друг в друге.	1		

		19-20. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	2
		21-22. Каждый человек уникален	2
3	<b>Какой Я – Какой Ты?</b> <b>(12 часов)</b> Цели: - помочь детям осознать наличие у них разнообразных положительных качеств; - учить детей находить положительные качества во всех людях.	23-24. Какой Я?	2
		25-26. Какой Ты? Учимся договариваться.	2
		27-28. Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	2
		29-31. Школьные трудности.	3
		32-33. Домашние трудности.	2
		34. Итоговое занятие.	1
	<b>Итого</b>		<b>34 ч.</b>

### 3 класс.

К началу третьего класса у ребенка уже четко сформирован отчетливый образ хорошего ученика, он ясно представляет себе, что надо делать, чтобы соответствовать этому образу, однако в результате в какой-то степени утрачивается детская непосредственность, индивидуальные особенности ребенка несколько стираются, снижаются творческие возможности. Все это ослабляет контакт с той ванной составляющей личности, которую психологи называют «внутренним ребенком».

Взрослые в этот период обычно удовлетворенно отмечают стабильную способность детей выполнять стандартные задания, умение действовать по образцу. Но, как правило, они не замечают, что эти качества утверждаются в ребенке за счет обеднения фантазии, снижения изобретательности, оригинальности восприятия. Родители, педагоги и психологи констатируют уровень развития мышления, памяти, внимания детей, упуская из виду упадок воображения, снижение творческих 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.

### Тематическое планирование 3 класс.

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

2	<b>Я и моя школа.</b> <b>(7 часов)</b> Цели: - помочь детям осознать особенности позиции ученика; - предоставить учащимся возможность отреагировать свои чувства в отношении учителя; - помочь детям принять учителя таким, какой он есть.	10-11 Я и моя школа.	2
		12 Что такое лень?	1
		13-14 Я и мой учитель	2
		15-16. Как справляться с «Немогучками»	2
3	<b>Я и мои родители.</b> <b>(5 часов)</b> Цели: - помочь детям осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями; - обучить детей способам разрешения конфликтов с родителями.	17-18. Я и мои родители.	2
		19-20. Я умею просить прощения.	2
		21. Почему родители наказывают детей?	1
4	<b>Я и мои друзья.</b> <b>(6 часов)</b> Цели: - помочь детям осознать качества настоящего друга; - подвести учащихся к	22. Настоящий друг.	1
		23-24 Умею ли я дружить?	2
		25-26. Трудности в отношении с друзьями.	2
		27. Ссора и драка.	1

	осознанию собственного умения дружить.		
5	<b>Что такое сотрудничество? (7 часов)</b> Цель – дать детям представление о понятии «сотрудничество».	28. Что такое сотрудничество?	1
		29. Я умею понимать другого	1
		30. Я умею договариваться с людьми.	1
		31. Мы умеем действовать сообща.	1
		32-33. Что такое коллективная работа?	2
		34. Итоговое занятие.	1
	<b>Итого</b>		<b>34 ч.</b>

#### 4 класс.

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.

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.

Особое место занимают занятия, связанные с обсуждением близкого и отдаленного будущего. Наблюдая за трудной жизнью родителей, подростки понимают, что постепенно выходят из детского возраста, и , это может порождать страх взросления. Поэтому дополнительными задачами этих занятия является снятие тревоги и побуждение к учебной активности.

Последние занятия полностью посвящены процессу перехода в 5 класс.

#### Тематическое планирование 4 класс.

№п/п	Тема (цели)	Занятие (тема)	Кол. часов
1	<b>Кто Я? Мои силы, мои возможности. (10 часов)</b> Цели:	1. Мое лето.	1
		2. Кто Я?	1
		3. Какой я- большой или маленький?	1
		4. Мои способности	1

	<p>- помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности;</p> <p>- помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость.</p>	5. Мой выбор, мой путь к успеху	1
		6. Мой внутренний мир и мои друзья	1
		7-8. Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	2
		9 Мои интересы	1
		10. Что значит верить?	1
2	<p><b>Я расту, я изменяюсь</b></p> <p><b>(5 часов)</b></p> <p>Цели:</p> <p>- помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения;</p> <p>- помочь детям научиться планировать цели и пути самоизменения.</p>	11-12. Мое детство, мои друзья.	2
		13-14. Мои одноклассники	2
		15. Конфликты в классе	1
3	<p><b>Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?</b></p> <p><b>(5 часов)</b></p> <p>Цели:</p> <p>- дать детям возможность задуматься о будущем, попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты будущего;</p> <p>- Помочь детям понять, что будущее начинается в настоящем;</p> <p>- ввести понятие «Жизненный выбор»</p>	16-17. Мое настоящее и будущее.	2
		18. Хочу вырасти здоровым человеком!	1
		19. Моя будущая профессия	1
		20. Мое ближайшее будущее 5 класс	1
4	<p><b>Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?</b></p> <p><b>(5 часов)</b></p> <p>Цель – помочь детям осознать</p>	21. Кто такой интеллигентный человек?	1
		22-23. Хочу вырасти интеллигентным человеком.	2
		24-25. Что такое идеальное Я?	2

	понятие «Интеллигентный человек», обсудить проблему идеалов.		
5	<b>Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? (9 часов)</b> <b>Цели:</b> - помочь детям осознать личную свободу и свободу другого; -помочь им понять, что свобода часто связана с наличием обязанностей; - помочь осознать, что необходимо признавать и уважать права других людей.	26. Кто такой свободный человек?	1
		27-28. Права и обязанности школьника	2
		29. Что такое «право на уважение»?	1
		30. Права и обязанности.	1
		31. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	1
		32-33. Как разрешать конфликты мирным путем?	2
		34. Итоговое занятие.	1
	<b>Итого</b>		<b>34 ч.</b>

### Литература:

1. Федеральный государственный стандарт начального общего образования
2. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4). М., 2014г
3. Н.В.Самоукина. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы.-Ярославль:Академия развития, 2004.
4. Жизненные навыки / Под. ред. С.В. Кривцовой. М., 2002. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
5. Мухина В.С. Детская психология. М., 1997.
6. Практическая психология образования / Под. ред. И.В. Дубровиной. М.,1998.
7. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков / Под. ред. А.Д. Андреевой. М., 1997.
8. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС // Сост. И.В. Возняк, И.М. Узянова, С.В.Лебедева и др. Волгоград, 2013.
9. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. М., 2001.