

Рабочая программа

2-й год обучения

Цель программы: формирование у детей навыков эффективного общения для обеспечения полноценного взаимодействия, сотрудничества и возможности саморазвития, а также способствовать повышению развития познавательного интереса к себе как личности, окружающим, развитие коммуникативных навыков.

Обучающие задачи:

- 1) познакомить с возможностью управлять своим поведением;
- 2) развивать умения по передаче и получению информации;
- 3) способствовать появлению опыта первого самоанализа, саморегуляции поведения;
- 4) способствовать развитию «Я - концепции»;
- 5) формировать адекватную позитивную самооценку;
- 6) пробуждать интерес ребенка к самому себе, своему внутреннему духовному миру.

Развивающие задачи:

- 1) способствовать пониманию внутреннего мира других людей на основе децентрации личности;
- 2) способствовать развитию рефлексии;
- 3) развить познавательную активность, воображение, фантазию, творчество;
- 4) развивать потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности.

Воспитательные задачи:

- 1) знакомить учащихся с социальными нормами, общечеловеческими ценностями;
- 2) учить согласовывать усилия при сотрудничестве по достижению общей цели;
- 3) формировать общественную активность личности, культуру общения и поведения в социуме, сознательную дисциплину.

Планируемые результаты 2-года обучения

Предметные:

- умение оценивать процесс и результат деятельности;
- легко вступать в контакт с окружающими людьми;
- умение слушать и слышать другого человека, уважительно относиться к его мнению;
- определение эмоциональных состояний своих и одноклассников;
- наличие знаний о саморегуляции и ее приемах;
- интерес и положительное отношение к занятиям психологией.

Метапредметные:

- будут уметь развивать и закреплять адекватные способы ориентирования в мире отношений и своем внутреннем мире;

- анализировать различную информацию, делать правильные выводы;
- быть терпимым и доброжелательным к недостаткам и ошибкам при выполнении коллективных работ, а также и в общении друг с другом;
- развито умение выражать собственные мысли, аргументировать;
- знание элементарных способов взаимодействия;
- умение строить под руководством педагога и самостоятельно дружелюбное общение с одноклассниками, договариваться с ними, учитывать мнения.

Личностные:

- сформировано позитивное отношение к себе и окружающему миру;
- проявлять интерес к школьной жизни, делам класса, к своей учебе;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- сформированность умения работать в коллективе, научиться налаживать дружеские отношения;
- получают навыки умения тактично слушать собеседника и вести соответствующий диалог;
- слушать и слышать другого человека, использовать приемы, направленные на эффективное общение;
- овладение навыками сотрудничества с педагогом и сверстниками.

Методы определения результативности (методы и методики):

- Использование специального инструмента «Квадрат настроения».
- Наблюдение за отношением детей к занятиям по методике Ветровой В.В..
- Методика исследования самооценки Щур В.Г., Якобсон С.Г.
- Методика «Плохой и хороший ребенок» Прихожан А.М., Василюкайте З., (модификация Ветровой В.В.)
- Рефлексия своей деятельности и настроения на занятиях обучающимися.
- Анкета школьной мотивации Лускановой Н.Г.
- Задание на выявление уровня моральной децентрации (методики).
- Наблюдение за взаимодействием между детьми на занятиях.
- Разыгрывание проблемных ситуаций.
- Психологические этюды.
- Решение ситуационных задач (по разделам).
- Опросы (письменный, устный)
- Контрольные задания.
- Сюжетно - ролевые игры (актуализация и закрепление знаний).

Отслеживание конечного результата проходит в форме тестирования и решения практических заданий.

Учебно-тематический план
2 год обучения
72 часа

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы учебных занятий	Формы и методы отслеживания результатов
		всего	теория	практика		
I	Я и моя школа.					
1	Мы рады встрече!	1	0,5	0,5		
2	В школу с удовольствием.	1		1		
3	Мой дружный класс.	1		1		
4	Я – второклассник.	1	0,5	0,5		
5	Об интересе интересно.	1		1		
6	Удивительное удивление.	1		1		
7	Я и моя школа.	1	0,5	0,5		
8	Ответственность в школе и дома.	1	0,5	0,5		
9	Зачем нужна ответственность.	1		1		
10	Ответственность: шаг за шагом.	1	0,5	0,5		
11	Я в ответе за свой выбор.	1		1		
12 - 13	Трудности второклассника.	2	0,5	1,5		
14	Я умею преодолевать трудности.	1		1		
15	Мой путь к успеху.	1	0,5	0,5		
16	Мои успехи в школе.	1		1		
17	Я мечтаю и ставлю цели.	1	0,5	0,5		
18	Я могу, я умею.	1		1		
19	Итоговое занятие по разделу.	1		1		
	Всего	19	4	15		
II	Я – хозяин своих чувств.					
20	Сила эмоций.	1	0,5	0,5		
21	Приятные и неприятные эмоции.	1	0,5	0,5		
22	И смех, и слёзы.	1		1		
23	Краски и звуки эмоций.	1		1		
24 - 25	Портрет эмоций.	2	0,5	1,5		
26	Мой эмоциональный портрет: эмоции в теле.	1	0,5	0,5		
27	Мой эмоциональный портрет: эмоции и мысли.	1		1		
28	Понимаем чувства другого.	1	0,5	0,5		
29	Хочу, чтобы эмоции мне помогали!	1		1		
30	Мысли и поведение.	1		1		
31	Плакать или смеяться?	1		1		
32	Выражать или не выражать?	1		1		
33	Как рисунок мне поможет?	1		1		
34	Лепим настроение.	1		1		
35	Итоговое занятие «Повелитель эмоций».	1		1		

	ВСЕГО	16	2,5	13,5		
III	Я и Другой. Мир начинается с меня.					
36	Образ Я.	1	0,5	0,5		
37	Что Я знаю о себе.	1	0,5	0,5		
38	Королевство внутреннего мира.	1		1		
39	Такие разные и такие похожие.	1	0,5	0,5		
40	Страны и границы.	1	0,5	0,5		
41	Другие в нашей жизни.	1		1		
42	Мы – часть чего-то.	1	0,5	0,5		
43	Как посмотреть на мир глазами другого?	1	0,5	0,5		
44	Для всех есть место под солнцем.	1		1		
45	Как понять другого? Полезные вопросы.	1	0,5	0,5		
46 - 47	Всегда ли ссора неизбежна?	2	0,5	1,5		
48	Когда не хотел обижать.	1		1		
49	Как поддержать другого, если его обижают?	1		1		
50	Если человеку нужна поддержка?	1		1		
51	Итоговое занятие по разделу.	1		1		
	ВСЕГО	16	4	12		
IV	Я и мои друзья.					
52	Путь к Дружбе.	1		1		
53	Дружба начинается...	1	0,5	0,5		
54-55	Настоящий друг. Какой он?	2	0,5	1,5		
56	Умею ли я дружить?	1		1		
57	Правда и ложь в дружбе.	1	0,5	0,5		
58	Дружбы ложная и настоящая.	1	0,5	0,5		
59	Обман или заблуждение?	1		1		
60	Почему люди ссорятся?	1	0,5	0,5		
61	Способы решения конфликтных ситуаций.	1		1		
62	Как выразить свое мнение.	1	0,5	0,5		
63	Язык Жирафа.	1		1		
64	Учимся договариваться.	1	0,5	0,5		
65	Я желаю добра ребятам в классе.	1	0,5	0,5		
66 - 67	Квест – игра «Мы команда – мы класс».	2	0,5	1,5		
68-69	Мои достижения и планы.	2	0,5	1,5		
	ВСЕГО	18	5	13		
70 - 71	СПР (сеансы психологической разгрузки)	2		2		
72	Промежуточная аттестация обучающихся.	1				
	ИТОГО	72				

Программа включает себя четыре раздела:

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Я и моя школа!	19	4	15
2	Я – хозяин своих чувств.	16	2,5	13,5
3	Я и Другой. Мир начинается с меня.	16	4	12
4	Я и мои друзья.	18	5	13
	СПР (сеансы психологической разгрузки)	2		2
	Итоговая аттестация обучающихся.	1		1

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Я и моя школа!

Занятие 1. «Мы рады встрече»

Приветствие. Паутинка «Я рад снова видеть тебя...». Вводный инструктаж по ТБ. Обсуждение в подгруппах «Мои летние достижения». Рисунок «Летом я научился» и представление рисунков (по желанию). Рефлексия «Снова вместе».

Занятие 2. «В школу с удовольствием?»

Приветствие. Разминка «Четыре стихии». Экспресс - самодиагностика «Какие эмоции мы хотим испытывать в классе?». Изготовление из бумаги «Квадрата настроения». Обучение детей, как его можно использовать. Упражнение «А ты помнишь?!» (актуализация правил группы). Обсуждение и принятие Соглашения класса о взаимоотношениях. Рефлексия занятия. Игра «Приятное прикосновение».

Занятие 3. «Мой дружный класс».

Приветствие. Разминка «Кто сегодня молодец». Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Рефлексия предыдущего занятия. Педагог предлагает детям высказывание о дружбе. Упражнение «Что ты чувствуешь, когда ...?» Работа в командах по теме: «Чего хотелось бы избежать?». Работа в подгруппах: упражнение - пантомимика «Мой дружный класс – это...». Рефлексия занятия. Упражнение «Аплодируют те, кто...»

Занятие 4. «Я – второклассник»

Приветствие. Разминка «Море волнуется». Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Беседа «Что интересно второкласснику. Мой возраст». Игра «Гадатика» Упражнение «В школу ходят, чтобы ...» Игра «Сегодня в расписании...» Рефлексия занятия.

Занятие 5. «Об интересе интересно»

Приветствие. Разминка «Кто больше назовет». Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Беседа «Что мы знаем об интересе?». Чтение стихотворения Е. Кравченко «Говорят мне мама с папой». Эмоциональный театр (по желанию 2 – 3 участника). Работа с «Квадратом настроения». Работа с карточками «Найди слово – вопрос». Игра «Придумай вопрос»

(использование игрового комплекта «Палитра эмоций»). Игра «Пресс – конференция». Домашнее задание: придумать вопросы к уроку (заранее узнать тему). Во время урока стараться найти ответы на свои вопросы. А потом поделиться, как это повлияло на изучение темы. Рефлексия занятия «Билет на выход».

Занятие 6. «Удивительное удивление»

Приветствие. Разминка «Встаньте все те, кто...». Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Беседа «Чему мы удивляемся» и показ упражнения «Чай с молоком или чернила?». Чтение стихотворения Р. Сефа «Чудо» с последующим обсуждением. Арт – упражнение «Удивительный ковер». Домашнее задание «Удивительное рядом». Рефлексия занятия «Билет на выход».

Занятие 7. «Я и моя школа»

Приветствие. Упражнение - разминка «Неоконченные предложения». Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Рефлексия предыдущего занятия. Игра «Нелепости». Упражнение «Школа на планете наоборот». Работа со сказкой. «О девочке и строгой учительнице», обсуждение. Арт – упражнение. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 8. «Ответственность в школе и дома»

Приветствие. Разминка «Автогонки по кругу». Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Беседа «Ответственность. Что это значит?» Обсуждение. Игра – разминка «Вопрос – ответ». Работа в подгруппах «Три типа ответственности». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 9. «Зачем нужна ответственность?»

Приветствие. Разминка «Роботы». Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Рефлексия предыдущего занятия. Продолжаем работать по теме занятия. Чтение истории «Свет волшебной Луны». Обсуждение. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 10. «Ответственность – шаг за шагом»

Приветствие. Разминка – игра «Рукопожатие». Рефлексия предыдущего занятия. Продолжаем работать по теме занятия. Упражнение «Составляем алгоритм». Обсуждение. Рефлексия «Я справился...».

Занятие 11. «Я в ответе за свой выбор»

Приветствие. Разминка – игра «Что мне нравится». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение, как получилось использовать алгоритм. Просмотр мультфильма «Про Миру и Гошу». Упражнение «Мешочек обязанностей». Обсуждение. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 12. «Трудности второклассника»

Приветствие. Разминка «Повтори движение». Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Копилка трудностей». Рисунок «Трудные

ситуации второклассника». Представление рисунков и их обсуждение. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 13. «Трудности второклассника»

Приветствие. Разминка «Дважды два – четыре...». Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Рефлексия предыдущего занятия. Работа со сказкой «В одном лесу жила - была...». Разыгрывание ситуаций «Помоги Сереже». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 14. «Я умею преодолевать трудности»

Приветствие. Разминка «Изобрази предмет». Рефлексия предыдущего занятия. Чтение пословиц и поговорок о «трудностях». Упражнение «Жизненные задачи». Рефлексия занятия. Релаксационное упражнение.

Занятие 15. «Мой путь к успеху»

Приветствие по кругу. Разминка «Четыре стихии». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа «Успех. Как я его понимаю». Формула успеха. Работа по «Карте настроения». Рефлексия занятия. Упражнение «Волшебная поляна».

Занятие 16. «Мои успехи в школе»

Приветствие по кругу. Разминка – игра «Ассоциации». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Я умею». Упражнение «Мешок хороших качеств». Рефлексия предыдущего занятия. Работа с текстом «Контрольная работа». Обсуждение. Рефлексия занятия. Упражнение «Я смогу!»

Занятие 17. «Я мечтаю и ставлю цели»

Приветствие. Упражнение «Оркестр», «Я горжусь». Беседа «Что такое мечта и цель?». Обсуждение. Работа с пословицами и анализ ситуаций в подгруппах. Разминка. Игра «Цепочка целей». Домашнее задание. Рефлексия занятия.

Занятие 18. «Я могу, я умею!»

Приветствие. Упражнение - разминка «Я мечтаю». Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Беседа о ресурсах. Работа с Картой желаний. Игра «Круговые хвасталки». Рисунок «Мой успех». Домашнее задание. Рефлексия занятия. Релаксационное упражнение «Исполнение желаний».

Занятие 19. Итоговое занятие по разделу.

Приветствие по кругу. Разминка «Школьное движение». Работа в подгруппах. Создаем модель Солнечной системы: звезду, планеты и их спутники. (Звезда – это название раздела. Планеты – это названия занятий. Спутники – упражнения). Групповая работа «Солнечная системы – Я и моя школа». Выставка. Рефлексия занятия.

Раздел II. Я – хозяин своих чувств.

Занятие 20. Сила эмоций.

Приветствие по кругу. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Приветственный жест». Беседа «Что влияет на силу эмоций». Упражнение «Три повода для радости». Знакомство со сказочным героем «Повелитель эмоций». Полезная практика «Дорожка силы эмоции», «Как взять себя в руки?». Работа в командах «Как это видно? Как это слышно?». Дополнение в Соглашение класса «Как мы можем помочь друг другу?». Рефлексия занятия.

Занятие 21. «Приятные и неприятные эмоции»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Изображалки». Психогимнастика «Рукопожатие». Рефлексия предыдущего занятия. Практическая работа (дидактический материал) «Раздели на группы». Дискуссия «А вы как думаете?». Игра «Отгадай желание», «Лучшее решение» (с использованием карточек игрового набора «Палитра эмоций»). Выполнение в группах «Давайте разберемся» (работа с ситуациями). Обсуждение темы «Если ситуацию не изменить». Домашнее задание - исследование «Когда объятия приятны». Рефлексия занятия.

Занятие 22. «И смех, и слёзы»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Доброе тепло». Обсуждение домашнего задания. Работа над понятием «И хочется, и колется». Упражнение в группах «И смех, и слёзы» (с использованием карточек игрового набора «Палитра эмоций»). Истории «Смех сквозь слёзы», обсуждение. Игра – драматизация «Выбор доктора Де Сото». Чтение «Истории про Колю» с обсуждением. Домашнее задание – практика «Рецепт принятия лучшего решения». Упражнение «Погода» (телесно - ориентированное).

Занятие 23. «Краски и звуки эмоций»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Упражнение «Поделись настроением». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа «Эмоции в словах». Работа со Словарём эмоций. Упражнение в группах «Если ты художник». Игра «Весёлый чайник и злой циркуль» (использование игрового комплекта «Палитра эмоций»). Домашнее задание «Дневник эмоций».

Рефлексия «Билет на выход».

Занятие 24 - 25. «Портрет эмоций».

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Здороваемся необычно». Обсуждение домашнего задания. Беседа «Что такое - энциклопедия?» Работа в группах над созданием «Энциклопедии эмоций».

Этап №1. «Как выглядит эмоция?».

Этап №2. «Какими словами выражается эмоция?».

Этап №3. «На что похожа эмоция?».

Этап №4. «Когда возникает эмоция?»

Этап №5. «В чём польза эмоций?»

Этап №6. «Оформление страницы эмоции».

Оформление и обсуждение работ. Домашнее задание: сделать пирамидку Повелителя эмоций (шаблон прилагается). Рефлексия «Билет на выход».

Занятие 26. «Мой эмоциональный портрет: эмоции в теле».

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Передай о кругу». Знакомство с пирамидкой Повелителя эмоций. Психогимнастика «Как поза меняет настроение» и «Телесные радости». Работа в парах «Эмоции в голосе». Работа с пирамидкой Повелителя эмоций. Упражнение «Сундук пословиц». Арт – упражнение «Мой эмоциональный портрет». Обсуждение. Домашнее задание (пожеланию): «Я глазами своей семьи». Рефлексия занятия.

Занятие 27. «Мой эмоциональный портрет: эмоции и мысли»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Давайте, поздороваемся».

Чтение стихотворения В. Берестова «Он руку над партою тянет и тянет». Обсуждение. Использование пирамидки Повелителя эмоций при обсуждении темы «Эмоции и мысли». Чтение «Притчи о гвоздях» и просмотр видеоролика по мотивам этой притчи «Всё оставляет свой след». Полезная практика: техники «Избавляемся от слов-гвоздей», «Мои доспехи», «Слова-лучи», «Записки друзьям». Домашнее задание: «Мои мысли и эмоции о себе» (принести на следующее занятие). Рефлексия занятия. Прощание «Солнечные лучики».

Занятие 28. «Понимаем чувства другого».

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Эмоциональный театр». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Беседа на тему «Почему важно чувствовать другого человека?». Работа в группах «Чужая душа - потёмки» (даны ситуации). Полезная практика «Возвращение к себе». Знакомство с термином «эмпатия». Беседа «Зачем человеку эмпатия?». Домашнее задание: упражнение «Так или не так?». Рефлексия занятия. Прощание «Скажите доброе словечко».

Занятие 29. «Хочу, чтобы эмоции мне помогли»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Игровая практика (в парах) «Руки мирятся, руки ссорятся». Беседа с использованием пирамидки Повелителя эмоций. Работа в парах по сюжетным картинкам «Очки злости и большие глаза страха». Упражнение – практикум «Найди эмоцию-помощницу». Игровая практика: упражнения «Хочу, чтобы эмоции мне помогли!», «Я чувствую...». Домашнее задание «Вперед к цели!» (подумать о том, чего хотелось бы достичь, что для этого нужно сделать, какие эмоции в этом помогут и как эти эмоции можно вызвать. Решение желательно зафиксировать на бумаге и повесить на видное место, чтобы придерживаться разработанного плана. Можно обратиться за помощью к взрослым). Рефлексия занятия. Прощание «Аплодисменты по кругу».

Занятие 30. «Мысли и поведение»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Упражнение «Мне нравится – мне не нравится». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания: что удалось или не удалось выполнить? Практикум «Один дома». Чтение стихотворения А.Барто «Обида». Обсуждение. Работа в подгруппах «Портрет обиды» (с использованием пирамидки Повелителя эмоций). Продолжить обсуждение в этих же подгруппах «Что делать, если обидно?» (попрактиковаться в разрешении ситуаций, связанных с обидой). Полезная практика «Серый рюкзачок»: рассмотрение приемов для разрешения конфликтных ситуаций. Домашнее задание «Я обиду не держу». Рефлексия «Билет на выход».

Занятие 31. «Плакать или смеяться»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Выполни задание». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Чтение отрывка из стихотворения С. Маршака «Не так». Обсуждение. Беседа «Неловкие ситуации. Что чувствуем?». Обсуждение различных способов выхода из неловких ситуаций. Работа в подгруппах «Советы «дураку» (по стихотворению «Не так»). Домашнее задание: обсудить с родителями правила этикета (например, вспомнить свой первый визит в театр или в кафе, а также что говорили родители о правилах поведения, назвать ситуации и места, которые требуют особых правил поведения). Рефлексия «Билет на выход».

Занятие 32. «Выражать или не выражать».

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Вопрос – провокация. Беседа «Приходилось ли вам слышать?». Дискуссия «А вы как думаете?». Игра в парах «Держи её!». Полезная практика «Как выразить злость». Домашнее задание: «История эмоции - невидимки» (предлагается вспомнить ситуации, когда приходилось скрывать свои эмоции. Нарисовать ту эмоцию, которую чаще всего стараетесь скрыть. Поделиться историей эмоции-невидимки со своими близкими и придумать про неё историю с хорошим концом). Рефлексия «Билет на выход».

Занятие 33. «Как рисунок мне поможет?»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Обсуждение домашнего задания. Арт – упражнение (выполняется в группах) «Настроение на бумаге». Беседа «А вы как думаете?». Рисование под музыку музыкальное сопровождение (например А. Вивальди «Времена года»), «Нарисуй свою мандалу». Работа в группах «Необычный разговор». Домашнее задание «Семейный плакат». Рефлексия «Билет на выход»: выразить своё настроение с помощью стикера, приклеив в соответствующий сектор «Квадрата настроения».

Занятие 34. «Лепим настроение».

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Давайте поздороваемся». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Арт –

упражнение в подгруппах (выполняется под музыку Н. Матвеевой «Я леплю из пластилина») «Пластилиновое превращение» (можно использовать пластилин или тесто). Упражнение в группах «Пластилиновая магия». Упражнение с элементами телесной терапии «Мы – весенний ветерок». Домашнее задание: посмотреть мультфильм «Пластилиновая ворона». Рефлексия занятия. Упражнение «Тепло рук и сердец».

Занятие 35. «Повелитель эмоций» - Итоговое занятие по разделу.

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Приветствие». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Продолжить фразу: «Я, как Повелитель эмоций, умею...». Работа по группам «Что мы знаем про ...». Полезные практики: «Снеговик», «Как победить тёмные мысли: принцип Поллианны». Упражнение «Светлые мысли вступают и выигрывают». Домашнее задание: «Как стать Повелителем эмоций?» (запишите семейные секреты управления эмоциями). Рефлексия занятия. Упражнение «Хорошие новости».

Раздел III. Я и Другой. Мир начинается с меня.

Занятие 36. «Образ Я»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Необычное приветствие». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Беседа «Составляющие Я - образа». Обсуждение. Упражнение «Неоконченные предложения». Упражнение «Звездочка». Тайна: Я – это Я! - Упражнение «Ладощка». Тайна: Много Я – Упражнение «Социальные роли». Чтение рассказа «Кто самый лучший». Обсуждение. Ребус «Семья». Рефлексия занятия.

Занятие 37. «Что я знаю о себе?»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Топните те, кто...». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение проблемной ситуации «Как себя оценить?». Практикум (заполнить таблицу) «Мои способности и возможности». Упражнения: «Цыганка», «Закончи предложение». Рефлексия занятия «Я понял...».

Занятие 38. «Королевство внутреннего мира».

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Сборы в дорогу». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Я лучше всех умею ...». Упражнение «Качество в подарок». Арт – упражнение «Карта внутреннего мира». Рефлексия «Сегодня я молодец».

Занятие 39. «Такие разные и такие похожие»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Игра «Такие разные и такие похожие». Анкета «О тебе, обо мне, о нас». Творческое задание

«Волшебный парк». Полезная практика - упражнение «Дерево». Игра «Запускаем цепь интересов». Домашнее задание «Самые – самые». Рефлексия занятия «Закончи фразу...».

Занятие 40. «Страны и границы»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Приветствие разными способами». Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Дискуссия «Что такое граница?». Упражнение «Мое пространство». Практикум «Не званный гость...». Обсуждение. Работа в группах «Правила сосуществования разных «стран». Домашнее задание: изобразить с помощью рисунка «страны» своих близких (можно нарисовать форму, размер, цвет и т.д.). Где располагается твоя страна в этом пространстве. Рефлексия занятия.

Занятие 41. «Другие в нашей жизни».

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Рукопожатие разными способами». Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Беседа «Не такой, как все» и обсуждение вопросов по теме. Упражнение «Нарушение». Игра «Примерь мою обувь». Рефлексия занятия «Билет на выход».

Занятие 42. «Мы часть чего-то»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Звездочки и созвездия». Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Волшебная рука». Творческое задание в группах «Наше созвездие». Рефлексия занятия. Упражнение «Доброе тепло».

Занятие 43. «Как посмотреть на мир глазами другого»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Просмотр мультфильма «Фигуры и формы». Обсуждение. Практикум «Воробей» и обсуждение результатов работы. Игра «Телепередача». Практикум «Чтобы понять» (работа в парах). Игра «Я такой, а ты какой?». Рефлексия занятия.

Занятие 44. «Для всех есть место под солнцем».

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Арт – упражнение «Дом, похожий на меня». Обсуждение в группах своих рисунков. Практикум «Что помогает дружбе?». Обсуждение. Творческая групповая работа по созданию Города Класа: «Наш город – город для всех»: «Дороги общения», «Давайте город назовем». Рефлексия занятия.

Занятие 45. «Как понять другого? Полезные вопросы»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка. Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Чтение рассказа «Дело не в том, что я мяч не поймал» из книги Виктора Голявкина. Игра «Зачем нужны вопросы?». Ознакомить детей с вопросами проясняющими и уточняющими. Практикум «Полезные вопросы». Работа в группах «Секреты понимания». Домашнее задание «Три важных вопроса». Рефлексия занятия «Рефлексивный экран».

Занятие 46 - 47. «Всегда ли ссора неизбежна?»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка. Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Чтение стихотворения «Ссора» А. Барто. Обсуждение. Психогимнастика «Поссорились — помирились». Практикум «Разные мысли». Работа по группам «Как не поссориться» (с использованием игрового комплекта «Палитра эмоций»). Работа в парах с проблемными ситуациями «Ссора. Быть или не быть?». Творческое задание «Браслетик примирения». Домашнее задание: детям предлагается посмотреть и обсудить мультфильм «Лунтик» - серия «Ссора», составить вопросы к мультфильму, которые помогут лучше понять смысл разговора. Придумать семейный знак примирения. Рефлексия занятия «Билет на выход».

Занятие 48. «Когда не хотел обижать».

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка. Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Практикум «Разбираем ситуации». Работа в парах «Эмоция на ладони». Обсуждение проблемных ситуаций «Если бы знать». Практикум «Слова для извинения». Домашнее задание «Когда обидеть не хотел» (прочитать стихотворение «Благородство» Т. Дашкевич). Рефлексия занятия «Билет на выход».

Занятие 49. «Как поддержать другого, если его обижают?»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Пожелание». Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Чтение начала рассказа «Душевная сестра» Т. Н. Ломбиной. Работа по рассказу «Выход» (деление на три группы и придумывание новой истории). Практикум «Когда кому-то больно...». Кукольный театр «Я умею поддерживать». Домашнее задание: вместе с близкими посмотреть и обсудить мультфильм «Каким бы было Рождество без любви?», прочитать повесть «Верочка» Андрея Богословского и обсудить. Рефлексия занятия. Упражнение «Комплимент».

Занятие 50. «Если человеку нужна поддержка»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Работа в группах «Кто нуждается в поддержке» (с использованием игрового комплекта

«Палитра эмоций»). Игра в парах «Поверни голову». Практикум «Как поддержать другого?». Обсуждение. Творческое задание «Ладони». Домашнее задание «Договоримся о поддержке». Можно провести психологическую акцию «Тайный друг». Рефлексия занятия. Упражнение «Солнечный взгляд».

Занятие 51. Итоговое занятие по разделу.

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Упражнение «Зеркало». Игра «Похожие и разные». Игра «Наши острова». Обсуждение. Упражнение «Нити счастья».

Раздел IV. Я и мои друзья.

Занятие 52. «Путь к Дружбе»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Собери слово». Беседа «Надо ли учиться дружбе?». Чтение притчи. Обсуждение. Игра «Светофор». Творческое задание «Пять добрых слов». **Упражнение «Чистое сердце».** Рефлексия занятия.

Занятие 53. «Дружба начинается...»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Поменяться местами...». Рефлексия предыдущего занятия. Чтение загадки - стихотворения Елены Осиповой «Улыбка». Мозговой штурм в группах по темам: «Дружба – это...» и «Друг – это...». Обсуждение. Творческое упражнение «Цветок дружбы». Рефлексия занятия.

Занятие 54. «Настоящий друг. Какой он?»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Три качества». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Сундучок с пословицами». Дискуссия «Лотерея вопросов». Игра «Найди друга». Рефлексия занятия «Билет на выход».

Занятие 55. «Настоящий друг. Какой он?»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Рефлексия предыдущего занятия. Игра «Солнечная система». Упражнение «Я тебе доверяю». Упражнение в парах «Глаза в глаза». Упражнения: «Карусель», «Круг общения». Рефлексия занятия.

Занятие 56. «Умею ли я дружить?»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Упражнение «Сосуд с качествами». Рефлексия предыдущего занятия. Тест «Хороший ли ты друг?». Обсуждение итогов. **Упражнение «Облака».** Принятие Кодекса дружбы. Чтение притчи о Дружбе. Рефлексия занятия.

Занятие 57. «Правда и ложь в дружбе»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Практикум - работа со словами. Работа в группах «Народная мудрость». Игра (проводится в группах) «Детективы». Чтение

рассказа Н.Носова «Фантазёры». Обсуждение. Дыхательная техника «Ветерок в потолок». Обсуждение темы «Дружба и обман».

Беседа «Правда и обман». Домашнее задание: прочитать и обсудить вместе с близкими рассказы В.Драгунского «Тайное становится явным», «Не надо врать» М. Зощенко. Рефлексия занятия.

Занятие 58. «Дружба ложная и настоящая»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка « Поздороваться...». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа «Отличие слов: приятель, товарищ, друг». Практикум в парах «Определи качества». Чтение рассказа В. Осеевой «Что легче». Обсуждение. Работа в командах «Совет» (работа с проблемными ситуациями). Игра «Кладоискатель». Рефлексия занятия.

Занятие 59. «Обман или заблуждение»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Обсуждение ситуаций «Как-то раз». Чтение притчи «Про слона и слепых мудрецов» (чтение делится на несколько частей для размышления с детьми). Полезная практика «Голова – живот». Дискуссия «А как вы думаете?». Обсуждение. Игра «Верю – не верю». Рефлексия занятия.

Занятие 60. «Почему люди ссорятся?»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Коллективный счет». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Выбираю для себя». Чтение истории про Олю и Лену. Обсуждение. Просмотр видеосюжета «Цирк». Работа с анкетой. Игра «Мостик». Работа по группам «Решение» (предлагаются обыграть несколько конфликтных ситуаций). Игра «Разожми кулак». Домашнее задание: понаблюдать, как ты справляешься с конфликтными ситуациями (что чувствуешь, как находишь выход и способы примирения). Рефлексия занятия.

Занятие 61. «Способы решения конфликтных ситуаций»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Я желаю...». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Чтение рассказа Л. Пантелеева «Честное слово». Работа по карточкам «Выбери вариант тайных мыслей». Игра в парах «Ссоримся и миримся». «Притча о гвоздях». Упражнение «Примирение». Рефлексия занятия «Билет на выход».

Занятие 62. «Как выразить свое мнение»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Работа в группах «Просьба или требование» (работа с проблемными ситуациями). Упражнение в парах «Нет, не дам!». Полезная практика «Как сказать «нет». Чтение текста «История

Николая Нехочухина» и его обсуждение. Техника «Язык Жирафа». Рефлексия занятия «Билет на выход».

Занятие 63. «Язык Жирафа».

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Угадай-ка». Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Как увидеть факт». Беседа - обсуждение «Факт или оценка?». Практикум и затем работа в парах «Что я чувствую и почему?». Упражнение «Просьба». Чтение отрывка из книги отрывок из книги «Тетрадь в красной обложке» Валерия Воскобойникова. Обсуждение. Домашнее задание: подумать, о чем важном дети хотят попросить своих близких, и сформулировать просьбу на языке Жирафа. Рефлексия занятия «Билет на выход».

Занятие 64. «Учимся договариваться»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Поменяйтесь местами...». Рефлексия предыдущего занятия. «Отгадай загадку». Практикум «Как бы я поступил» (анализ ситуаций). Упражнение «Сиамские близнецы». Игра «Посудомоечная машина». Упражнение в командах «Рисунок на спине». Упражнение «Подарок на память». Рефлексия занятия.

Занятие 65. «Я желаю добра ребятам в классе»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Запретное слово». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнения «Пять добрых слов». Работа в группах «Все мы чем - то похожи...». **Полезная практика** «Похвали меня». Рефлексия занятия. Психогимнастика «Клеевой дождь».

Занятие 66. «Мы команда – мы класс!»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Это весь наш класс!». Упражнение в группах «Поймай карандаш». Чтение «Притча про прутья». Обсуждение. Командная игра «Как можно быстрее». Домашнее задание «Наш космический корабль». Рефлексия занятия.

Занятие 67. «Мы команда – мы класс!»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Змейка». Упражнение – рассуждалка «А вы как думаете?». Работа в группах «Рецепт успешной команды». Рефлексия занятия.

Занятие 68. «Мои достижение и планы»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Я – это Я!». Упражнение «Мой учебный год» (с использованием игрового комплекта «Палитра эмоций»). Практикум «Путь моих достижений». Упражнение «Я горжусь». Практикум в группах «Хочу научиться». Рефлексия занятия.

Занятие 69. «Мои достижение и планы»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Рефлексия предыдущего занятия.
Упражнение – выбор «Три вопроса». Беседа «Соглашение класса» и обсуждение. Игра «Планы на лето». Упражнение «Особые благодарности». Игра «Фейерверк». Завершение.

Занятие 70 – 71. СПР (сеансы психологической разгрузки)

Занятие 72. Промежуточная аттестация обучающихся.