

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Департамент образования г.о.Самара

МБОУ «Школа № 73» г.о.Самара

РАССМОТРЕНО

Председатель МО
начальных классов

Головлева В.В.

Протокол № _____
от «28» августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора

Митина А.П.

от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ "Школа № 73" г.о.Самара

Дрожджа Н.Б.

Приказ № 273 - од
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 6961280)

Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе

для обучающихся 1-4 классов

Самара 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тропинка к своему Я.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента:

аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Тропинка к своему Я

Цель курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

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.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Тропинка к своему Я В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю (34ч. в год). Общий объём учебного времени составляет 136 часов.

Учебное содержание программы «Тропинка к собственному Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4» включает следующие курсы:

- Я – школьник. Мои чувства. 1 класс. 34 ч, 1ч в неделю;
- Вспомним чувства. Чем люди отличаются друг от друга? Какой Я - Какой Ты? 2 класс. 34 ч, 1ч в неделю;
- Я – фантазер. Я и моя школа. Я и мои родители. Я и мои друзья. Что такое сотрудничество? 3 класс. 34 ч, 1 ч в неделю;
- Кто Я? Мои силы и возможности. Я расту, я изменяюсь. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? 4 класс. 34 ч, 1 ч в неделю.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Тропинка к своему Я

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

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

1 класс

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

Коммуникативные УУД:

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

2 класс

Регулятивные УУД:

- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников

- учиться прогнозировать последствия своих поступков
- определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя
- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации.
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото)
- делать выводы в результате совместной работы в группе
- учиться графически оформлять изучаемый материал
- моделировать различные ситуации
- усваивать разные способы запоминания информации

Коммуникативные УУД:

- учиться позитивно проявлять себя в общении
- учиться договариваться и приходить к общему решению
- учиться понимать эмоции и поступки других людей
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов

3 - 4 класс

Регулятивные УУД:

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

- соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

Средства формирования УУД: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры), метод творческого самовыражения (литературное,

художественное и др. виды творчества), методы психической саморегуляции и тренировки психических функций (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

К результатам обучения относятся психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), психологические умения (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), навыки (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), опыт творческой самодеятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом. Межпредметные связи:

Курс психологии эффективно работает в связи с другими дисциплинами: ОБЖ, литература, математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Межпредметные связи могут выражаться:

- в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах);
- в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы);

в включении в тематические планы уроков по безопасности жизнедеятельности, обществознания и др. предметов.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Тропинка к своему Я

1 КЛАСС

Раздел 1. Я – школьник.(8 часов)

Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила»

Раздел 2. Мои чувства.(9 часов)

Радость. Что такое мимика? Как доставить радость другому человеку? Радость можно передавать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Грусть. Страх. Страх и его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть? Гнев. С какими чувствами дружит гнев? Может ли гнев принести пользу? Обида. Разные чувства. Защита творческой работы «Мои чувства».

2 КЛАСС

Раздел 1. Вспомним чувства.(3 часов).

Мы рады встрече. Понимаем чувства другого. Мы испытываем разные чувства.

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга. (9 часа).

Люди отличаются друг от друга своими качествами. Хорошие качества людей. Самое важное хорошее качество. Кто такой сердечный и доброжелательный человек? Трудно ли быть доброжелательным человеком? Очищаем свое сердце. Какие чувства нам нравятся друг в друге? Какими качествами мы похожи? Чем мы отличаемся? Люди отличаются друг от друга своими качествами. В каком человеке есть светлые и темные качества?

Раздел 3. Какой Я – Какой Ты? (5 часов).

Какой Я? Какой ты? Трудности второклассника в школе, дома, на улице. Школьные и домашние трудности. Защита творческой работы: «Кто я? Какой я?»

3 КЛАСС

Раздел 1. Я – фантазер.(5 часов).

Я – Третьеклассник. Кого можно назвать фантазером? Я умею фантазировать!
Мои сны. Я умею сочинять! Мои мечты. Фантазия и ложь.

Раздел 2. Я и моя школа. (2 часа).

Я и моя школа. Я и мой учитель. Что такое лень? Как справляться с «Немогучками»?

Раздел 3. Я и мои родители. (3 часов).

Я и мои родители. Я умею просить прощение. Почему родители наказывают детей?

Раздел 4. Я и мои друзья. (7 часов).

Что такое сотрудничество? Умею ли я дружить? Трудности в отношениях с друзьями. Ссора и драка. Настоящий друг. Я умею понимать другого. Я умею договариваться. Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа? Защита творческой работы: «Мои друзья».

4 КЛАСС

Раздел 1. Кто я? Мои силы, мои возможности! (6 часов).

Мое лето. Кто я? Какой я – большой или маленький? Мои способности. Мой выбор, мой путь. Мой внутренний мир. Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира. Кого я могу впустить в свой внутренний мир? Что значит верить?

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь. (2 часа).

Мое детство. Я изменяюсь.

Раздел 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? (2 часов).

Мое будущее. Хочу вырасти здоровым человеком!

Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?(2 часа).

Кто такой интеллигентный человек? Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что такое идеальное Я?

Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? (5 часов)

Кто такой свободный человек? Права и обязанности школьника. Что такое «право на уважение»? Права и обязанности. Нарушение прав других людей

может привести к конфликтам. Как разрешить конфликт мирным путем?
Защита творческой работы «Как разрешить конфликт?»

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- внутренняя позиция школьника;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- этические чувства – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД

- самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- составлять под руководством учителя план выполнения заданий в рамках занятий внеурочной деятельности, а также в жизненных ситуациях;
- соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем;
- корректировать выполнение задания в дальнейшем;
- оценивать собственное выполнение задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении;
- преодолевать импульсивность, произвольность.

Познавательные УУД

- анализировать текст: определять тему и основную мысль текста, которые являются основой для формирования личностного смысла изучения данного текста;
- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы;
- пересказывать прослушанное;
- наблюдать и осмысливать собственные чувства и эмоции, возникающие в процессе занятия, и делать самостоятельные простые выводы о причинах их появления.

Коммуникативные УУД

- участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной речи с учетом учебных и жизненных речевых ситуаций;
- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- учитывать разные мнения, уметь обосновывать собственное мнение;
- договариваться по поводу принятия общих решений.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

- формирование эмоционально-положительного отношения к школе;
- осознанное представление о качествах хорошего ученика;
- способность к самопознанию и самооценке;
- осознание и оценка особенностей своих ощущений, восприятия, внимания как причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- осознание и оценка собственных эмоций;
- использование вербальных и невербальных средств для выражения и понимания эмоций;
- зачатки эмпатии как понимания чувств других людей.

2 КЛАСС

формирование эмоционально-положительного отношения к школе;

- осознанное представление о качествах хорошего ученика;
- способность к самопознанию и самооценке;
- осознание и оценка особенностей своих ощущений, восприятия, внимания как причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- осознание и оценка собственных эмоций;
- использование вербальных и невербальных средств для выражения и понимания эмоций;
- зачатки эмпатии как понимания чувств других людей.

3 КЛАСС

формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом;

- развития навыков уверенного поведения;
- формирование навыков сопротивления стрессовым ситуациям;
- формирование у учащихся способности выявлять, анализировать свои недостатки, относиться к ним как к нормальным особенностям личности любого человека, находить пути их преодоления.

4 КЛАСС

- формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом;
- развития навыков уверенного поведения;
- формирование навыков сопротивления стрессовым ситуациям;
- формирование у учащихся способности выявлять, анализировать свои недостатки, относиться к ним как к нормальным особенностям личности любого человека, находить пути их преодоления.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знакомство. Введение в мир психологии	1	<p>Раскрытие понятия для детей: психология – это наука о человеке, которая изучает внимание, память, мышление, воображение, способы человеческого общения. Познакомиться с новым предметом и одноклассниками. Психология – это наука, которая изучает человека, наука о нашем внутреннем мире, наука о том, как мы воспринимаем окружающий нас мир, о том, как мы запоминаем, думаем, фантазируем, почему люди так не похожи друг на друга</p>	урок-беседа	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2021/08/25/konspekt-zanyatiya-znakomstvo-s-mirom-psihologii
2	Как зовут ребят моего класса?	1	<p>Общение является основополагающим в совместной деятельности детей. Чем больше они узнают друг о друге, интересы друг друга, тем легче найти общий язык и точки соприкосновения. Умение обращаться уважительно к другому человеку дает возможность развивать положительные качества. И в дальнейшем беспрепятственно строить общение и получать от него позитивные эмоции.</p>	урок-беседа	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-vvedenie-v-mir-psihologii-tema-kak-zovut-rebyat-moego-klassa-3566449.html
3	Зачем мне нужно	1	<p>Мотивация – не постоянная величина, она изменяется в зависимости от ситуации,</p>	урок-беседа, игровая	https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2020/09/20/kon

	ходить в школу?		настроения, предмета изучения, но нет ни одного ребенка, которого нельзя было бы «заинтересовать» школьными дисциплинами. У каждого человека есть силы, благодаря которым он способен учиться. Успех в учебе – это умение плюс желание. Неуспевающим ученикам часто не хватает прежде всего заинтересованности в учебе. Так же важно познакомить детей с правилами в школе и на уроке, способствовать развитию познавательной сферы личности, сформировать учебную мотивацию.	я деятельностность	spekt-zanyatiya-dlya-detey-podgotovitelnoy-gruppy
4	Мой класс.	1	Воспитание дружеских отношений в детском (зарождающемся) коллективе является важной задачей школы. Осознание учащимися принадлежности к членам коллектива, воспитание уважительного отношения к родной школе, развитие речи. Учить работать в группе, распределять роли в группе, выполнять свою часть работы и отвечать за качество данной работы, развивать практические навыки, творческие способности, лидерские качества, воспитывать чувство товарищества, активизировать учащихся для самостоятельного добывания знаний, интерес к предмету, способствовать сплочению семей учащихся.	тренинг, беседа	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/dlya-kompleksov-detskii-sad-nachalnaya-shkola/2021/04/20/konspekt-uroka-moy-klass
5	Какие ребята в моем классе?	1	Важно знать какие люди тебя окружают, какие у них увлечения, особенно если это касается коллектива. Так ребята	сказкотерапия, беседа	https://cyberpedia.su/12x847.html

			смогут найти друзей по увлечениям, познакомится ближе и построить на стоящую крепкую дружбу. Дружба важна для детей, в ней дети учатся доверию, ответственности, взаимопомощи, пониманию. Будем развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях, способствовать формированию дружеских отношений в классе, а также снижению уровня личностной тревожности.		
6	Мои друзья в классе.	1	Создание дружеской, рабочей атмосферы в классе залог успеха для успешного обучения. Детям необходимо помочь снять барьеры в общении. Ведь общение является неотъемлемой частью жизни детей, что в школе, что за ее пределами.	сказкотерапия, беседа	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2013/03/20/kakie-druzya-v-moyom-klasse
7	Мои успехи в школе.	1	Учащийся в школе не только читает, пишет и считает, но и чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей, взрослых. И помогать ему надо прежде всего в понимание самого себя и своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами и учениками. Помогать в поимке ресурсов, утверждении веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению школьных трудностей. И тогда ребенок в школе будет познавать не только внешний мир, но и себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным	тренинг, беседа	https://infourok.ru/razvivayuschee-zanyatie-s-elementami-treninga-moi-uspehi-v-shkole-2397288.html

8	Моя учебная сила.	1	<p>Учебная сила школьников — движущая сила, побуждающая учащихся к обучению и достижению школьных успехов. Необходимо воспитывать желание учиться, собранность, аккуратность, закрепление имеющихся знаний о школе, снятие страха перед школой, развитие положительной мотивации, развивать познавательный интерес, уверенность в себе и своих способностях; Воспитывать стремление к достижению позитивных результатов в учебной деятельности, стимулировать у ребенка желания учиться и любить учение. Способствовать осознанию каждым дошкольником своих учебных ресурсов.</p>	сказкотерапия, беседа	https://lektsii.org/12-76677.html
9	Радость. Что такое мимика?	1	<p>Мимика – это удивительный инструмент невербальной коммуникации, который играет ключевую роль в общении между людьми. Наши лица способны передавать множество эмоций и состояний без единого слова. Распознать и описать свои чувства, чувства радости - это не всегда просто. Одна из главных функций мимики – передача эмоций. Еще мимика является важным элементом общения. Даже когда человек молчит, его лицо продолжает говорить. Необходимо учиться уверенности в себе и своих чувствах. Учиться отреагировать свои чувства в отношении педагога и одноклассников.</p>	тренинг, игровая деятельность	https://videouroki.net/razrabotki/konspiect-zaniatiiia-po-programmie-o-v-khukhlaievoi-tropinka-k-svoiemu-ia-tiema.html

			Строить речевое высказывание в устной форме.		
10	Как доставить радость другому человеку?	1	Ученые различают эмоции и чувства. Чувства меньше зависят от ситуации и более продолжительны, чем эмоции. Умение распознавать эмоции и чувства окружающих и правильно выражать свои повышает социальную компетентность детей. Радость – фундаментальная позитивная эмоция. Ребенок должен сам открыть для себя радость – только тогда она станет частью его жизненного стиля. Дарить радость - навык, которому надо учиться. Почему это так важно? во-первых человек должен уметь сам испытывать радость, чтобы потом научиться дарить ее другому. Через этот навык ребенок может испытывать позитивные чувства, вдохновляться, становиться добрее.	арт-терапия, игровая деятельность	https://kopilkaurokov.ru/psihologu/uroki/konspekt-zaniatia-s-uchashchimisia-nachal-noi-shkoly-radost-kak-ieio-podarit-drugomu-chielovieku
11	Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом.	1	Изучать свои чувства и эмоции необходимо ребенку. Так он лучше будет понимать себя и окружающих. Эмоциональный мир ребенка разнообразен. Иногда он сам не знает что чувствует. Поэтому нужно помочь сначала понять свои чувства.	игровая деятельность, беседа, тренинг	https://infourok.ru/radost-mozhno-podarit-vzglyadom-2707271.html
12	Грусть.	1	В мире, где ценится постоянный оптимизм и счастье, грусть часто воспринимается как враг. Мы стремимся избегать её, отвлекаться, скрывать от окружающих и себя. Однако грусть — это естественная часть	беседа, тренинг, арт-терапия	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-vneurochnoy-deyatelnosti-razdel-psihologiya-na-temu-emocii-chto-takoe-grust-2296409.html

			<p>человеческого опыта, которая может принести пользу, если научиться её принимать. Грусть — это нормально Грусть — одна из базовых эмоций, которая сопровождает нас с самого детства. Она возникает как реакция на потерю, разочарование, одиночество или неудовлетворённые потребности. Важно понимать, что грусть — это не признак слабости или проблемы. Это сигнал организма, который помогает нам осмыслить ситуацию, замедлиться и обратить внимание на свои чувства и потребности.</p>		
13	<p>Страх, его относительность. Как справиться со страхом.</p>	1	<p>Страх — базовая эмоция, которая помогает избежать опасности. Страх сопутствовал человечеству на протяжении всей истории, начиная с первобытных времен. Часто наши страхи основаны на прошлом негативном опыте. Когда-то случилось нечто такое, о чем даже вспоминать не хочется, так как неприятные эмоции слишком сильны. И пережить еще раз это очень страшно. Получается рефлекс, который запускает механизм страха в похожих ситуациях. К примеру, некогда бросил любимый человек, и теперь все люди, которые приближаются эмоционально близко, будут вызывать подсознательный страх. Ведь они тоже могут сделать больно. Если мы сможем подружиться со страхом, вывести его на поверхность и исследовать, он может стать трансформирующей силой для</p>	<p>тренинг, беседа</p>	<p>https://infourok.ru/tema-zanyatiya-strah-5578790.html</p>

			нашей личности. Первый и самый важный шаг – это принятие своего страха.		
14	<p>Гнев. С какими чувствам и дружит гнев? Может ли гнев принести пользу?</p>	1	<p>Гнев - это эмоциональное состояние, которое часто сопровождается чувством ярости, раздражения и агрессии. Это нормальная человеческая эмоция, которая может возникать в ответ на различные ситуации или стимулы, которые мы воспринимаем как угрожающие, обидные или несправедливые. Гнев может иметь как положительные, так и отрицательные стороны. С одной стороны, он может помочь выразить свое недовольство и защитить себя от реальных или воображаемых угроз. С другой стороны, гнев может стать причиной конфликтов, агрессивного поведения и даже навредить здоровью, если он длится слишком долго или проявляется слишком интенсивно. Чтобы эффективно взаимодействовать со своим гневом, полезно развивать навыки эмоциональной регуляции, такие как осознанность (mindfulness), практика релаксации, общение о своих чувствах и потребностях с другими людьми, и поиск конструктивных способов решения конфликтов. Также важно понимать, что гнев может быть симптомом более глубоких проблем, и в таких случаях обращение к профессиональному психологу или психиатру может быть необходимо для поиска</p>	игровая деятельность	<p>https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2016/04/27/uchebno-metodicheskiy-komplekt-klassnogo-chasa</p>

			подходящего лечения или поддержки.		
15	Обида.	1	<p>Каждому знакомо чувство обиды — то самое колкое ощущение внутри, когда кажется, что с нами поступили несправедливо. Обида возникает из-за действий или бездействий другого человека, которые мы воспринимаем как болезненные. Это чувство настолько многогранно, что способно влиять на наше поведение, мысли и даже физическое состояние. Обида — это важный сигнал, который показывает, где в нас есть незавершённость или внутренний конфликт. Прорабатывая обиды, мы учимся слышать себя, принимать свои ограничения и становиться свободнее от чужих ожиданий.</p>	беседа, тренинг	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2018/06/19/konspekt-zanyatiya-po-teme-obida
16	Разные чувства.	1	<p>мало кто может назвать свои эмоции и чувства. Обычно их описывают. О них рассказывают. Кто-то может сочинить целые истории о том, как им хорошо или плохо. Эмоции - это кратковременные переживания. Чувства - это долгосрочные переживания. Конечно важно разбираться в своих чувствах, чтобы жизнь была более понятной и радостной.</p>	арт-терапия, беседа	https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikhologo.html
17	Защита творческой работы «Мои чувства».	1	<p>Защита творческой работы. Собираем все знания и демонстрируем их.</p>	беседа	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17			

2 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Мы рады встрече.	1	Создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания, психологической безопасности, раскрыть правила общения в классе весьма важно. Для приятного общения между учениками необходимо формировать внутреннюю позицию школьника на основе положительного отношения к себе и одноклассникам, принять образ хорошего ученика. Формировать умение ставить вопросы, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач, предлагать помощь и сотрудничество при работе в группе над выполнением поставленного задания.	игровая деятельность, беседа	https://megavtogal.com/konspekty/my-rady-vstreche-konspekt-2-klass-tropinka-k-svoemu-ya.html?utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F
2	Понимаем чувства другого	1	В психологии есть такой термин "активное слушание" – это умение внимательно слушать другого человека, задавать ему вопросы и проявлять искренний интерес к его точке зрения. Такое действие помогает получить лучшее представление о том, какие эмоции испытывают другие люди. И вот тут важный момент: при желании дать обратную связь, важно	урок-беседа, игровая деятельность	https://kopilkaurokov.ru/psihologu/presentacii/ponimaem-chuvstva-drughogho

			<p>убедиться, что мы действительно понимаем сказанное другими, прежде чем высказывать свою точку зрения. Поэтому очень полезно начать с уточнения или повторения того, что сказал другой человек.</p>		
3	Мы испытываем разные чувства	1	<p>В современном мире, где информация и впечатления наваливаются на нас со всех сторон, не всегда легко разобраться в своих собственных чувствах. Мы постоянно ощущаем широкий спектр эмоций - от радости до грусти, от страха до любви - и иногда бывает сложно определить, что именно вызывает у нас это или то чувство. Понимание своих эмоций имеет огромное значение. Изучение и познание собственных эмоций помогает нам лучше понять и управлять собой, улучшить нашу эмоциональную составляющую и общий уровень благополучия.</p>	тренинг-беседа	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2015/01/18/konspekt-zanyatiya-my-ispytyvaem-raznye-emotsii
4	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1	<p>С тем, что все люди разные, казалось бы, никто не спорит, но принять эту истину гораздо сложнее, чем произнести ее. Многим из нас по-прежнему трудно не возмущаться тому, как кто-то может слушать музыку, которая кажется тебе отвратительной, или не считать, что человек ошибается просто потому, что думает не так, как ты. Разбираемся, как научиться принимать различия других людей и почему это важно.</p>	урок-беседа	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2015/07/16/konspekt-zanyatiya-dlya-obuchayushchih-sya-2-klassa-po-teme

5	Хорошие качества людей. Самое важное хорошее качество.	1	Хорошие качества помогают нам не терять самообладание даже в стрессовых ситуациях, а значит, снижают риск наговорить лишнего или ненароком кого-то обидеть под влиянием интенсивных эмоций. Доброта — это внимательное отношение к другим, желание заботиться о близких, прислушиваться к светлым намерениям в сторону тех, кому действительно нужна помощь. Но доброта должна проявляться осознанно и в разумных формах, не в ущерб своему носителю.	тренинг, беседа	https://infourok.ru/trening-horoshie-kachestva-lyudej-2-klass-5753825.html
6	Кто такой сердечный и доброжелательный человек?	1	Доброжелательность сегодня имеет колоссальное значение. Речь идёт о качестве личности, которое показывает хорошее отношение одного человека к другому. Важно культивировать в себе таковое. Доброжелательный человек показывает своё дружеское внимание ко всем окружающим и желает мира. Иногда доброжелательность начинается с банального приветствия. Доброжелательность формирует понимание и толерантность. Человек, который проявляет описанное качество, всегда помогает близким людям и не осуждает. Он относится с уважением к инакомыслию и умеет воспринимать окружающих такими, какими они есть. Доброжелательный человек относится к другим людям с уважением.	игровая деятельность	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2021/12/01/konspekt-zanyatiya-vneurochnoy-deyatelnosti-kto-takoy
7	Трудно ли быть	1	Не всегда легко проявлять доброжелательность по	урок-беседа	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-

	доброжелательным человеком?		<p>отношению к окружающим, особенно когда вы пребываете в плохом настроении. Желать добра другим — все ли готовы следовать этому принципу? Ведь доброжелательность — это не просто вежливое отношение к окружающим, хоть вежливость и можно смело назвать сестрой доброжелательности. Легко сказать, быть доброжелательным к людям: одно дело близкие и знакомые, и совсем другое — когда ты человека видишь в первый раз. Тем не менее, приложив усилия к самым элементарным вещам, как улыбка, придерживание двери для идущих за вами людьми или банальное «Как дела?», вы сможете создать более приятную среду для себя и всех окружающих.</p> <p>Доброжелательность не только заставит людей уважать вас еще больше, но и сделает ваш день прекрасным!</p>		trudno-li-bit-dobrozhelatelnim-chelovekom-2811307.html
8	Очищаем свое сердце.	1	<p>Освобождение от негативных эмоций может помочь нам развивать эмоциональную интеллектуальность и управление эмоциями. Когда мы умеем отпускать обиду и другие негативные чувства, мы можем стать более эмоционально гибкими и уметь адаптироваться к жизненным изменениям и вызовам. Существует множество техник освобождения от негативных чувств. Рассмотрим и попрактикуем некоторые из них.</p>	урок-беседа	https://infourok.ru/gruppovoe-zanyatie-s-obuchayuschimisya-klassa-na-temu-ochischaem-svoe-serdce-3134236.html

9	Какие чувства нам нравятся друг в друге?	1	Все чувства, которые испытывают люди считаются прекрасными и каждый имеет свои смыслы и значения. Нам всегда приятно, когда к нам относятся хорошо, с трепетом, с любовью, с уважением, искренне, с добротой. И мы всегда ждем этого отношения от наших друзей. Но чтобы это реализовать, мы должны поработать и с собой. Уметь так же быть преданными, добрыми, искренними. То есть наше отношение это отражения отношения наших друзей и знакомых.	тренинг, беседа	https://infourok.ru/zanyatiya-speckursa-tropinka-k-svoemu-ya-557359.html
10	Какими качествам и мы похожи? Чем мы отличаемся?	1	У нас существует множество качеств, и все люди одновременно похожи, а одновременно разные. Как важно уметь принимать качества других людей. Это важно для построения благоприятного общения, создания положительного психологического климата в коллективе.	сказкотерапия, беседа	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/distantsionnoe-obuchenie/2022/01/24/kakimi-kachestvami-my-pohozhi-a-kakimi
11	Люди отличаются друг от друга своими качествами и	1	Научить осознанию необходимости признавать и уважать права других людей является важной задачей. Познакомить детей с понятием «качества людей»; Помочь детям исследовать свои качества, изучить свои особенности; Научить принимать себя и окружающих такими, какие они есть.	урок-беседа	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2015/07/16/konspekt-zanyatiya-dlya-obuchayushchihsya-2-klassa-po-teme
12	В каждом человеке есть	1	Младший школьный возраст является сенситивным периодом для становления самооценки,	игра	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2021/01

	светлые и темные качества?		критичности по отношению к себе и окружающим, в связи с этим актуальным является мотивирование ребенка к самопознанию.	деятельность	/22/svetlye-i-temnye-kachestva-cheloveka
13	Какой Я?	1	Как бывает порой интересно узнать себя, свои потребности и желания. Понять чего хочется, и как этого достичь. Главное знать как познать себя. Когда разберешься Кто ты, становишься спокойно и с интересом смотришь на мир. Появляются новые цели, возможно и верное направление своего пути	урок-беседа	https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/presentation/konspekt_uroka_vo_2_klasse_kakoi_ia
14	Какой ты?	1	Понять какой ты совсем нелегкая задача. Но осознать свою уникальность и неповторимость нужно каждому человеку. Тогда будет возможность понять свои потребности, желания. И будет больше возможностей их реализовать.	урок-беседа, тренинг	https://pedkopilka.ru/blogs/golovina-tatjana/klasnyi-chas-po-programme-tropinka-k-svoemu-jazhdyi-chelovek-unikalen-vo-2-klase.html
15	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	1	Собираем в «копилку трудностей» второклассника и познакомимся с некоторыми способами выхода из них (умение договариваться, согласованной групповой работе). Иногда ребёнок просто не может угнаться за темпом класса. В других случаях не понимает объяснений, потому что материал подаётся слишком абстрактно. Бывает и так, что за плохими оценками скрывается тревожность, проблемы с вниманием, усталость или конфликты в классе. Учёба — это не только знания, но и эмоции. Даже способный ребёнок может	игровая деятельность, беседа	https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskienauki/library/2014/10/11/psikhologicheskoezanyatie-trudnosti-torokklassnika-v

			<p>"выключаться" из учебного процесса, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> • боится сделать ошибку; • чувствует себя хуже других; • переживает напряжение дома (ссоры, переезд, развод родителей). 		
16	Школьные и домашние трудности .	1	<p>Трудное не есть невозможное. Умелым и смелым трудности не страшны. Конечно трудности возникают в любом возрасте и они достаточно разнообразны, есть трудности школьные, есть домашние трудности. Школьные связаны с учебой, успеваемостью, отношением в классе, с преподавателями. Домашние трудности - отношение в семье. Поэтому важно создать положительный эмоциональный фон, сплочение группы. Научить детей формировать положительные стратегии взаимодействия, закреплять коммуникативные навыки учащихся; Осознание проблемы в отношениях с окружающими, повышение представлений о собственной значимости и ценности другого человека, и нахождение путей решения школьных, учебных проблем еще одна важная задача.</p>	урок-беседа	https://multiurok.ru/index.php/files/shkolnye-trudnosti-2.html
17	Защита творческой работы: «Кто я? Какой я?»	1	Защита творческой работы, собираем все знания и представляем их.	беседа	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17			

3 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Я – Третьеклассник	1	Третьеклассник - это новый этап в жизни учащегося. Здесь появляются новые задачи, новые цели и новые мысли, представления. Третьеклассник звучит гордо.	урок-беседа	https://multiurok.ru/files/psikhologhichieskoi-e-zaniatiie-dlia-uchashchikhsia.html
2	Кого можно назвать фантазером? Я умею фантазировать.	1	Фантазер кто это? Фантазия – это творческое воображение, способность воображать, результат воображения. Зачем нужна способность фантазировать? с помощью фантазии можно развивать креативные способности.	урок-беседа, игровая деятельность	https://multiurok.ru/files/razvivaiushchieie-zaniatiie-ia-umieiu-fantazirovat.html
3	Мои сны.	1	Сон — необходимость. Это особое состояние организма, которое обеспечивает не только отдых, но и способствует нормальной работе всех органов и систем организма. Взрослый человек проводит во сне более 25 % всей жизни. Довольно часто сон сопровождается сновидениями, у кого-то приятными, а у кого-то устрашающими. Некоторые сновидения мы помним и можем детально пересказать.	урок-беседа	https://psy.wikireading.ru/hh4OGIBwLq
4	Мои мечты.	1	Прежде чем начать разговаривать о мечте, нужно определиться — а что это вообще такое? Многие путают мечту с сиюминутным обладанием чего-либо. Мечта — это стремление к чему-то в	сказкотерапия, урок-беседа	https://infourok.ru/vidoryad-k-zanyatiyu-psiologii-moi-mechti-kl-po-progroamme-ovhuhlaevoy-tropinka-k-svoemu-ya-516209.html

			<p>будущем. И именно на нее направлены все мысли и желания. Так для чего ребёнку мечта? Во-первых, развивается воображение. Дети представляют в красках — куда они хотят поехать, кем стать, как это все будет происходить. Во-вторых, способствует самоопределению. Ведь очень часто мечтают о будущих профессиях, определенном жизненном пути. А еще мечта — это хороший способ научиться ставить цели и идти к ним. Ведь никто не обещает, что все задуманное и загаданное само собой сбудется и свершится. Для этого нужно будет приложить определенные усилия. И неважно, станет ли ребёнок в будущем космонавтом или нет. Такие качества, как целеустремленность и настойчивость останутся с ним на всю жизнь.</p>		
5	<p>Я умею сочинять! Фантазия и ложь.</p>	1	<p>Все дети любят фантазировать. Иногда фантазировать любят и взрослые, но это уже называется ложью. И если фантазия вызывает улыбку, то ложь становится причиной обид, размолвок и крупных ссор. Где в таком случае заканчивается фантазия и начинается ложь? Сразу определим, что ложь очень многолика. Самая распространенная ее разновидность — ложь как вредная привычка. Чаще всего такой тип лжи формируется у ребенка под влиянием различных факторов. Например, обман ребенка вызвал у взрослых смех</p>	урок-беседы	<p>https://multiurok.ru/files/razvivaiushchie-zaniatii-ia-umieiu-fantazirovat.html</p>

		<p>и улыбку, то есть послужил сигналом одобрения. После нескольких подобных подкреплений безобидная фантазия может превратиться во вредную привычку. Вторая разновидность лжи связана с характерологическими особенностями ребенка. Недостаток внимания, неуверенность в себе и своих силах, пассивность, чувства одиночества и незащищенности ребенок прячет под маской обмана. Обычно эта ложь побуждается фантазией и направлена на поддержку внутренней гармонии малыша. Подключив фантазию, одинокий ребенок становится душой компании, напуганный — самым смелым, нерешительный — отважным.</p> <p>Не менее распространенной является ложь, связанная со страхом ребенка сказать правду по какой-либо причине. Подобная психологическая защита подкрепляется его желанием избежать неприятную для себя ситуацию. Другого способа избавиться от страха он не знает, поэтому ложь, как волшебная палочка-выручалочка, оказывается тут как тут.</p> <p>Есть еще один вид лжи — ложь как средство достижения выгоды (в том числе экономии времени). Получение какого-либо блага, интереса для себя переплетается с желанием человека избавиться себя и окружающих от необходимости длительных,</p>		
--	--	--	--	--

			<p>пусть и правдивых, объяснений. Это наиболее распространенный вид лжи у взрослых, который крайне редко встречается у детей, поскольку мало связан с фантазией и воображением. Следует помнить, что детская ложь сама по себе не появляется — так же, как и всему остальному, ребенок учится ей при взаимодействии с окружающим миром. Говорить о том, что ложь — это плохо, нужно именно в тот момент, когда вы столкнулись с ней впервые.</p>		
6	Я и моя школа. Я и мой учитель	1	<p>Пожалуй, нет человека, который не был связан со школой. Школа - это наша большая жизнь. И если в семье ребенок рождается физически как человек, то в школе он рождается как гражданин. Именно в школе вы учитесь жить среди людей. Здесь происходит посев лучших человеческих качеств, любви к родной земле, уважения и гордости за свою страну, милосердия и сострадания. В школе учат не только наукам, а, наверное, самому главному - быть человеком. И конечно большое значение имеет то, какие люди вас окружают в школе. Что хорошего вы берете, постигаете каждый день.</p>	урок-беседа	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/498468-ja-i-moja-shkola
7	Что такое лень? Как справиться с «Немогучками»?	1	<p>Обычно лень активизируется, если: человеку не хватает мотивации и внутренних ресурсов для действия; цель действия неясна или не соответствует ценностям, приоритетам человека; человек находится в состоянии</p>	сказкотерапия, беседа	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psihologiya/20/12/01/tropinka-k-svoemu-ya-chto-takoe-len

			<p>прокрастинации. Отсюда вывод: ленивых людей не существует. Есть те, кто по конкретным причинам не хочет, не может или не считает нужным что-то делать. Если стабильно не выходит начать учиться или довести учёбу до конца, возможно, виной тому непродуманность или отсутствие пошагового плана. Или обобщённость желаемого результата.</p>		
8	Я и мои родители.	1	<p>С самого детства мы учимся буквально на всём, что нам попадается на пути. Можно учиться только на своих ошибках, но больше всего наше обучение происходит об наших родителей. Говорю «об», потому что не всегда они буквально учат нас. Мы перенимаем манеры поведения, их личные установки. Есть вещи, которые передаются только наследственно (тревожность, темперамент). На протяжении всей жизни между ребёнком и родителями происходит коммуникация, взаимодействие друг с другом. Оно бывает разным: стычки, взаимопонимание. В любой коммуникации цель одна — вывести отношения ко взаимодействию как между взрослыми людьми. То есть, ребёнок вырастает, и получается 2 взрослых человека, — это итог детско-родительской коммуникации. Если всё хорошо и произошла сепарация, если сложились отношения, итогом станет взаимодействие взрослых</p>	урок-беседа	<p>https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2015/02/03/zanyatie-kruzhenka-tropinka-k-svoemu-ya</p>

			людей со своим опытом семейной жизни. Идеальных отношений между родителями и детьми не существует в природе. Для любого ребёнка отношения с родителями будут конфликтными и переломными или травматичными. Травматичные – вас не в буквальном смысле травмируют. Но вас будут воспитывать, вы будете учиться.		
9	Я умею просить прощение.	1	Почему мириться так сложно? Гордость и страх, обида и боль, страх отказа. Почему так важно уметь просить прощение? Это освобождает, укрепляет отношения, это учит нас эмпатии. Мириться - это не просто. Это требует смелости, смирения и готовности работать над собой. Но именно этот шаг делает нас лучше и помогает сохранить то, что действительно важно - наши отношения с близкими. Помните: никто не идеален, и все мы совершаем ошибки. Но именно умение признавать их и просить прощение делает нас по-настоящему сильными. Простить - это дар, который мы можем дать друг другу. И иногда этот дар начинается с одного простого слова: «Прости».	урок-беседа, игровая деятельность	https://infourok.ru/konpekt-vneurochnogo-zanyatiya-na-temu-ya-umeyu-izvinyatsya-6356235.html
10	Трудности в отношениях с друзьями. Ссора и драка.	1	Ссора может повлиять на повседневную жизнь ребенка и вызвать у него огромную гамму эмоций. Если друг не совершил ничего из ряда вон выходящего, нужно искать путь к примирению	урок-беседа	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2014/05/28/tema-ssora-i-draka

11	Почему родители наказывают детей?	1	<p>Наказание — это последствие нарушения правил, о которых ребёнок знал заранее. Оно направлено на то, чтобы помочь детям разобраться в себе и в ситуации, постараться не повторять ошибки. Нельзя наказывать детей за проявление эмоций: обиду, злость. Если ребёнок разбил в сердцах чашку, следует сказать, что в нашей семье бить посуду не принято. Не стоит стараться любой ценой остановить детские слёзы — это выход стресса, разрешение ситуации и эмоциональное облегчение. Если в детстве запрещать ребёнку плакать, во взрослой жизни у него могут быть сложности с выражением чувств</p>		<p>https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2015/02/03/zanyatie-kruzhka-tropinka-k-svoemu-ya</p>
12	<p>Что такое сотрудничество? Умею ли я дружить?</p>	1	<p>В сотрудничестве мы хотим чего-то достичь: построить продукт, решить задачу, добиться результата. У каждого есть свой вклад, своя мотивация и выгода. В дружбе — цели может и не быть. Просто хорошо вместе. Просто хочется счастья друг другу. Никакой задачи, никакой “пользы”. Иногда дружба вообще не про действие — а про тишину, понимание и тепло рядом. Можно сказать иначе: Сотрудничество — это объединение усилий ради общей или личной цели. За этим всегда стоят интересы. Поэтому, как бы красиво это ни звучало, в сотрудничестве почти всегда есть корысть — здоровая, но корысть. А дружба — бескорыстна.</p>	урок-беседа, тренинг	<p>https://multiurok.ru/files/konspekt-zaniatiia-uchimsia-sotrudnicat.html</p>

			<p>Людам хорошо просто потому что они вместе. И всё.</p>		
13	Настоящий друг	1	<p>Дружба действительно является важнейшей частью жизни большинства людей. Наличие близкого окружения позволяет нам ощущать свою значимость, легче справляться с трудностями и иметь возможность проявлять заботу. настоящая дружба обладает некоторыми уникальными чертами: Доверие. Именно безусловное и взаимное доверие — базис подлинной дружбы. Друзья доверяют друг другу свои секреты, так как могут быть уверенными, что те останутся в тайне. Искренность. Дружба — это искренние отношения, в которых нет места обману или притворству. Поддержка. Друзья всегда готовы к взаимопомощи, будь то моральной, физической или финансовой. Эмпатия. Способность понимать и чувствовать настроение друга также необходима, она особенно помогает в сложных моментах. Уважение. Как к личности друга, так и к его границам.</p>	урок-беседа	<p>https://infourok.ru/konpekt-po-vneurochnoj-deyatelnosti-po-programme-tropinka-k-svoemu-ya-6447156.html</p>
14	Я умею понимать другого. Я умею договариваться.	1	<p>Дети не имеют врожденных навыков социального общения, они учатся этому в ходе взаимодействия друг с другом. Это сложный процесс, который начинается еще в дошкольном возрасте, но особую значимость он приобретает в школьный период. К моменту поступления в школу у каждого ребенка есть четкое ощущение своего личного</p>	тренинг, беседа	<p>https://infourok.ru/psihologicheskoe-zanyatiya-umeyu-ponimat-drugogo-3736599.html</p>

			<p>«Я», которое он готов отстаивать.</p> <p>Вопрос заключается не в том, что малыш хочет заполучить чужую игрушку или начинает капризничать, чтобы добиться внимания и уступок от взрослых. Это все, как говорится, мы «проходили в детском садике».</p> <p>Старший дошкольник ориентирован на самоутверждение.</p> <p>Такая ситуация часто приводит к столкновению интересов, что в свою очередь выражается в появлении ссор и конфликтов. И вот здесь обнаруживается очень серьезная проблема — дети не умеют договариваться друг с другом, идти на какие-то уступки и мириться. В этот период самым распространенным способом решения конфликтов является фраза: «Ах, так, тогда я с тобой не играю!». Часто возникает агрессивная реакция на действия других детей, которые ребенок расценивает как посягательство на его личное пространство. Дети обзываются, препираются, жалуются педагогу друг на друга, могут толкнуть, плюнуть, испортить какую-нибудь чужую вещь. Бывают случаи, что ребенок действует исподтишка, устраивая пакости своим товарищам. Все это приводит к появлению обид, устранить которые самостоятельно дети не могут.</p>		
15	Мы умеем действовать сообща.	1	Команда — это не просто группа людей, собравшихся вместе. Её объединяют: совместная работа;		https://psy.wikireading.ru/h69KgjIua7

			открытая коммуникация, когда есть доверие и все нацелены на результат и решение проблем, а не на конфликт; понимание каждым членом команды своего места в ней. Благодаря этим трём факторам работа в команде приведёт к позитивному итогу: результат превысит сумму результатов каждого человека, если бы все работали в одиночку.		
16	Что такое коллективная работа?	1	Коллективная работа — одна из самых продуктивных форм организации учебного сотрудничества детей Преимущества групповой формы работы: Происходит резкое повышение интереса к учению, выработка положительного отношения к нему, и, как следствие этого, улучшение результативности учебного процесса. Коллективная работа способствует выработке у детей тех качеств, которые требуются для успешного контакта с другими людьми. Работа в группах открывает широчайшие возможности для выработки навыков социальной перцепции (восприятие других людей, их внешности, речи, жестов, мимики, оценка их действий и поступков)	игровая деятельность, беседа	https://lusana.ru/presentation/36837
17	Защита творческой работы: «Мои друзья»	1	Защита творческой работы	беседа	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17			

4 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Мое лето.	1	<p>Как проводят летнее время ребята имеет не малое значение. Какие увлечения у них появились, чему они научились. Или к чему появилось влечение, что нового ребята узнали о себе за лето.</p>	урок-беседа	https://nsportal.ru/uz/psikhologichesk-ye-nauki/library/2015/10/24/zanyatie-tropinka-k-svoemu-ya-dlya-uchashchih-sya-4
2	Кто я? Какой я – большой или маленький?	1	<p>Большинство взрослых - и уж тем более детей - не имеют заранее заготовленного ответа на вопрос "Кто я такой?" Нас учат, что готовиться надо к тому, где ставят оценки. За самопрезентацию оценок не ставят. Поэтому просьба рассказать о себе застаёт человека врасплох. Конечно, мы знаем о себе все, - здесь нельзя "завалить экзамен". Проблема в том, что мы можем рассказать о себе слишком много: где и когда мы родились, где мы живём, кто наши родители, какие фильмы мы любим, как зовут любимого кота и т. п. Возникает сильный расфокус, и в нужный момент мы озвучим не самое важное, а то, что спонтанно лежит на поверхности.</p>	урок-беседа	https://urok.1sept.ru/articles/634349

3	Мои способности.	1	Способности ребенка имеют особое значение в его жизни. И важно эти способности разглядеть и начать развивать, чтобы в дальнейшем они приносили пользу в жизни.		https://infourok.ru/moi-sposobnosti-klass-1286397.html
4	Мой выбор, мой путь. Мой внутренний мир	1	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира . Кого я могу впустить в свой внутренний мир? Мы живём с вами в большом, удивительном и очень интересном мире. Нас окружает природа, предметы, много людей. Каждый день мы узнаём что-то новое, чему-то учимся. Есть в мире то, что нас радует, и есть то, что огорчает. То, что окружает нас — мир внешний (вокруг). Но есть ещё и другой мир, который существует внутри нас – его ещё называют внутренний мир человека, «душа». Внешний мир у нас общий. -А внутренний?	арт-терапия, беседа	https://yrok.pf/library/klassnij_chas_ya_i_moj_vnutrennij_mir_181906.html
5	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	1	Мы часто слышим фразу «у него богатый внутренний мир», но что это вообще значит? Можно ли как-то его разглядеть, понять, из чего он состоит? На первый взгляд человек — это внешность. Мы видим красивые черты, стильную одежду, уверенную осанку. Но что там внутри? Чувства, опыт, взгляды на мир — всё, что делает его по-настоящему уникальным. Как понять, кто перед тобой? Слова — не всегда показатель. Люди могут говорить одно, думать другое, а делать третье. Настоящее понимание приходит со временем: через общение, поступки, молчание, реакции на		https://yrok.pf/library/klassnij_chas_ya_i_moj_vnutrennij_mir_181906.html

			мелочи. Внешность привлекает, но остаёмся мы рядом с человеком из-за его внутреннего мира.		
6	Кого я могу впустить в свой внутренний мир? Что значит верить?	1	Зачастую человек просто боится впустить в свой мир других людей из-за страха, что все будет разрушено. Поэтому надо уметь разбираться в людях, и иметь понимание кто может попасть в твой внутренний мир.	урок-беседа	https://infourok.ru/zanyatie-po-psihologii-klass-cto-znachit-verit-1510265.html
7	Мое детство	1	Невозможно переоценить любой период жизни человека, потому что каждый такой период – уникален своей неповторимостью. Однако без сомнений одним из самых важных (хотя бы по причине своей первоочерёдности в жизни) этапов в процессе роста и развития человека является – детство. Детство имеет особый, знаковый смысл для возможности реализовывать потенциал развития человечества. Внимание именно содержанию и наполнению Детства – должно быть одним из центральных и опорных направлений во всей модели, по которой выстроено Общество.	урок-беседа	https://psy.wikireading.ru/hHZWBu3P80
8	Я изменяюсь.	1	Детям свойственно изменяться, в физическом, моральной, психологическом плане. Важно эти изменения подмечать и использовать эти изменения в положительном ключе.	урок-беседа	https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/uroki/ia_rastu_i_izmeniaius_kak_1_ichnost
9	Мое будущее	1	Важно понимать свои цели, планы и как ты их можешь достичь. Наше будущее всегда не	тренинг, беседа	https://psy.wikireading.ru/hohB9Huq8b

			стабильно, но простаиваем мы все же его сами. Насколько мы позаботимся о себе сейчас, таким станет наше будущее.		
10	Хочу вырасти здоровым человеком!	1	Формирование здорового образа жизни — один из самых ценных подарков, которые мы можем сделать своим детям. Понимание основ ЗОЖ и приверженность им на регулярной основе являются фундаментом для сохранения на долгие счастливые годы жизни одной из важнейших ценностей — крепкого здоровья.		https://yrok.pf/library/hochu_virasti_zdorovim_chelovekom_083908.html
11	Кто такой интеллигентный человек? Хочу вырасти интеллигентным человеком.	1	Многие думают: интеллигентный человек — это тот, который много читал, получил хорошее образование (и даже по преимуществу гуманитарное), много путешествовал, знает несколько языков. А между тем можно иметь всё это и быть неинтеллигентным, и можно ничем этим не обладать в большой степени, а быть всё-таки внутренне интеллигентным человеком. Если он сможет восхититься красотой природы, понять характер и индивидуальность другого человека, войти в его положение, а поняв другого человека, помочь ему, не проявит грубости, равнодушия, злорадства, зависти, а оценит другого по достоинству, если он проявит уважение к культуре прошлого, навыки воспитанного человека, ответственность в решении нравственных вопросов, богатство и точность своего языка — разговорного и	урок-беседа	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnyaya-rabota/2015/09/13/vneklassnoe-zanyatie-intelligentnyy-chelovek-kto

			письменного, — вот это и будет интеллигентный человек.		
12	Что такое идеальное Я.	1	«Идеальное Я» это некий внутренний образ, к которому нужно стремиться, которому нужно соответствовать. Некий идеал и ориентир, который чаще всего недостижим. По сути это фантазия о себе, как об обладателе каких-то желаемых качеств, умений, черт характера и даже внешнего вида, и т.п. «Идеальное Я» предъявляется миру гораздо чаще, чем «Реальное Я», что делает жизнь как бы искусственной, не настоящей. И все бы ничего, но эту искусственность человек ощущает, хоть и не осознает всех этих бессознательных процессов, ощущает как неудовлетворенность жизнью, как подавленность, как невозможность жить полноценно и радостно, как потерю смыслов.	урок-беседа	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/pochee/chto-takoe-ideal-noie-ia
13	Кто такой свободный человек? Права и обязанности школьника	1	На сегодняшний день практически в каждой общественной сфере существуют права и обязанности задействованных в ней лиц. Это касается и обучающихся в российских общеобразовательных учреждениях.	урок-беседа	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnya-rabota/2021/05/16/vneurochnoe-zanyatie-prava-i-obyazannosti
14	Что такое «право на уважение»? Права и обязанности.	1	Каждый человек имеет право на уважение. Уважение – очень важный компонент как личной идентичности, так и межличностных отношений. Чувствовать себя уважаемым – это, можно сказать, базовое право человека. Отсутствие	урок-беседа	https://infourok.ru/zanyatie-po-vneurochnoj-deyatelnosti-4-klass-4406769.html

			<p>уважения настолько важно, что может привести к разрыву отношений. Уважение – это понятие, относящееся к способности ценить и почитать другого человека, его слова и поступки, даже если мы не разделяем и не одобряем его действия. Уважать – это принять человека таким, какой он есть, не пытаясь его изменить. Уважать – это значит не осуждать другого за его действия, поведение или мышление. Не упрекать и не ожидать, что будет как-то иначе.</p>		
15	<p>Нарушение прав других людей может привести к конфликтам</p>	1	<p>Если не проявлять уважения к другому человеку, в ответ можно получить такое же отношение. Что может привести к конфликту. Нужно четко понимать границы человека. Личные границы защищают человека от окружающего мира и выделяют внутреннее Я из потока людей вокруг. Отсутствие границ приводит к снижению самооценки, манипуляциям, тревоге, эмоциональным качелям и агрессивности. А ещё, не осознавая себя, человек рискует поставить жизнь на автопилот. Тогда многие выборы и решения становятся чужими, принимаются по социальным скриптам. Такой сценарий нередко приводит к депрессии или, например, к импульсивному поведению.</p>	урок-беседа	<p>https://shkola7vorkuta-r11.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/mediatsiya/2024/Konspekt_zanyatiya_na_temu_Narushenie_prav_dругih_lyudey_mozhet_privesti_k_konfliktam_5-9_klass.doc</p>
16	<p>Как разрешать конфликты мирным путем?</p>	1	<p>Конфликты - это неизбежная часть нашей жизни. Люди переживают разногласия в различных сферах :на работе , в семье , с друзьями. Хотя</p>	тренинг, беседа	<p>https://multiurok.ru/files/vneklassnoe-meropriятие-uchimsia-razreshat-konfli.html</p>

			<p>конфликты могут казаться чем-то негативным ,но также они могут служить возможностью для роста и улучшения отношений ,если мы научимся разрешать их мирным путем Когда вспыхивает конфликт у людей возникает множество эмоций: гнев, обида, страх. Это совершенно нормальная реакция, однако важно понимать, что эмоции - это не всегда то, что мы должны выставлять напоказ.</p>		
17	<p>Защита творческой работы «Как разрешить конфликт?»</p>	1	<p>Защита творческой работы «Как разрешить конфликт?»</p>	урок-беседа	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Практические работы
1	Знакомство. Введение в мир психологии	1	0
2	Как зовут ребят моего класса?	1	1
3	Зачем мне нужно ходить в школу	1	0.5
4	Мой класс.	1	1
5	Какие ребята в моем классе?	1	1
6	Мои друзья в классе.	1	1
7	Мои успехи в школе.	1	0
8	Моя учебная сила.	1	1
9	Радость. Что такое мимика?	1	0.5
10	Как доставить радость другому человеку?	1	1
11	Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом	1	1
12	Грусть.	1	0.5
13	Страх, его относительность. Как справиться со страхом.	1	0.5
14	Гнев. С какими чувствами дружит гнев? Может ли гнев принести пользу?	1	0.5
15	Обида.	1	0.5
16	Разные чувства	1	1
17	Защита творческой работы «Мои чувства».	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	12

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Практические работы
1	Мы рады встрече.	1	1
2	Понимаем чувства другого	1	0.5
3	Мы испытываем разные чувства.	1	0.5
4	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1	0.5
5	Хорошие качества людей. Самое важное хорошее качество.	1	1
6	Кто такой сердечный и доброжелательный человек?	1	1
7	Трудно ли быть доброжелательным человеком?	1	1
8	Очищаем свое сердце.	1	1
9	Какие чувства нам нравятся друг в друге?	1	1
10	Какими качествами мы похожи? Чем мы отличаемся?	1	1
11	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1	0.5
12	В каждом человеке есть светлые и темные качества?	1	0.5
13	Какой Я?	1	0.5
14	Какой ты?	1	0.5
15	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	1	1
16	Школьные и домашние трудности.	1	1
17	Защита творческой работы: «Кто я? Какой я?»	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	13.5

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Практические работы
1	Я – Третьеклассник.	1	0
2	Кого можно назвать фантазером? Я умею фантазировать	1	1
3	Мои сны.	1	0.5
4	Мои мечты.	1	1
5	Я умею сочинять! Фантазия и ложь.	1	1
6	Я и моя школа. Я и мой учитель	1	1
7	Что такое лень? Как справиться с «Немогучками»?	1	1
8	Я и мои родители.	1	1
9	Я умею просить прощение.	1	0.5
10	Почему родители наказывают детей?	1	1
11	Что такое сотрудничество? Умею ли я дружить?	1	1
12	Трудности в отношениях с друзьями. Ссора и драка.	1	0.5
13	Настоящий друг	1	0.5
14	Я умею понимать другого. Я умею договариваться.	1	0.5
15	Мы умеем действовать сообща.	1	0.5
16	Что такое коллективная работа?	1	1
17	Защита творческой работы: «Мои друзья»	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	13

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Практические работы
1	Мое лето	1	1
2	Кто я? Какой я – большой или маленький?	1	0.5
3	Мои способности.	1	1
4	Мой выбор, мой путь. Мой внутренний мир	1	1
5	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	1	1
6	Кого я могу впустить в свой внутренний мир? Что значит верить?	1	1
7	Мое детство	1	1
8	Я изменяюсь.	1	0.5
9	Мое будущее	1	0.5
10	Хочу вырасти здоровым человеком!	1	0.5
11	Кто такой интеллигентный человек? Хочу вырасти интеллигентным человеком.	1	0.5
12	Что такое идеальное Я.	1	1
13	Кто такой свободный человек? Права и обязанности школьника	1	1
14	Что такое «право на уважение»? Права и обязанности	1	1
15	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам	1	0.5
16	Как разрешать конфликты мирным путем?	1	1
17	Защита творческой работы «Как разрешить конфликт?»	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	14