



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное негосударственное образовательное учреждение  
детский оздоровительно-образовательный туристский центр Санкт-Петербурга  
**«БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ»**

**Общеобразовательная школа-интернат**

Принято  
Педагогическим советом ОШИ  
ГБОУ «Балтийский берег»  
Протокол №2  
от 27.05.2020 г.

Утверждено  
Директор ОШИ ГБОУ  
«Балтийский берег»  
/ П. П. Пилодова У.Б./  
Распоряжение №90 от 01. 06. 2020 г.



**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности**  
**Я В МИРЕ ЛЮДЕЙ**  
(курс)

срок реализации 1 год

Программу составила:  
Семендяева М.В.

2020-2021 учебный год  
(срок реализации)

Санкт-Петербург  
2020 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я в мире людей. Уроки психологии в начальной школе» составлена на основании учебного пособия: *Жизненные навыки. Уроки психологии в первом (втором, третьем) классе /Под ред. С. В. Кривцовой, 2002 г., Генезис, Москва.*

Педагог-психолог использует учебное пособие:

- *Жизненные навыки. Уроки психологии в первом (втором, третьем) классе/Под ред. С. В. Кривцовой, 2002 г., Генезис, Москва.*

**Цель программы** – развитие эмоционального интеллекта детей. Программа «Я в мире людей.» задумана как поддерживающая и обучающая программа по психологии. Под руководством педагога-психолога дети 6 – 9 лет в течение **трех лет**, опираясь на собственный опыт переживаний и размышлений, постигают логику человеческих чувств и учатся жизненным навыкам.

### Задачи:

- создать в рамках образовательного учреждения психологически и безопасное место, где чувства и потребности ребенка будут иметь первостепенное значение;
- дать возможность детям пережить опыт безусловного принятия со стороны взрослого-ведущего и научить детей позитивно воспринимать сверстников и самих себя;
- создать возможность получения детьми нетравматического опыта самопознания и познакомить их с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект;
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

### Описание места кружка в учебном плане

Кружок «Я в мире людей.» изучается с 1(2) по 3(4) класс в рамках внеурочной деятельности. Программа рассчитана на один час в неделю – в 1 классе 33 часа, во 2 и 3(4) классе 34 часа. Общий объём отведенного времени составляет 101 час.

### Характеристика программы

Программа «Я в мире людей.» проводится в рамках внеурочной деятельности в начальной школе. Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. Программа занятий направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует

коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Главный акцент в программе ставится на развитие эмоционального интеллекта ребенка, который включает в себя чувства, потребности, переживания и пристрастия, - то есть субъективный мир человеческой души. Программа формулирует жизненные задачи возраста, знакомит с ними детей и родителей, предлагает обсудить ценности и принципы, лежащие в основе выбора «правильного» способа решения той или иной задачи и предполагает наиболее адекватные способы решения. В рамках программы происходит решение не столько познавательных, сколько личностных задач младших школьников.

Чувства и эмоции ребенка ставятся на первый план, в ходе прохождения данной программы формируются навыки общения, умения понимать и распознавать свои чувства. На основе теории жизненных задач детей строится содержание кружка, постепенно дети знакомятся с необходимой информацией, которая им поможет в последствие в решении жизненных реальных ситуаций.

### **Содержание внеурочной деятельности**

В течение первого года занятий деятельность организуется на основании следующих тем:

- «Я – особенный» - главная цель данного раздела, дать почувствовать каждому ребенку поддерживающие, одобряющее, понимающие отношение к себе, ознакомить детей с понятиями поддержки и самоподдержки.
- «”Нравится – не нравится” каждый день» - дают возможность детям подумать о своем отношении к тому, с чем они сталкиваются в жизни.
- «Дружба» - посвящена двум базовым человеческим способностям: умению устанавливать отношения с людьми и умению эти отношения сохранять.
- «Я и другой. Мир начинается с меня» - знакомит детей с темой толерантности, принятию других людей.

Во второй год занятий осваиваются следующие темы:

- «Ответственность» - знакомство с признаками принятия решения, видами ответственности.
- «Гнев – это нормально» - обучение способам контроля над чувством злости и агрессивным поведением.
- «Страшно – не страшно» - знакомство с чувством страха, ознакомление со способами борьбы со страхом.
- «Что такое толерантность?» - продолжение темы из первого класса.

В третий год содержимое занятий распределено по следующим разделам:

- «Дом моей души: забота о теле – забота о себе» - дети учатся уважать свое тело и заботиться о нем, формируется философское отношение к телу.
- «Праздники. Ценности и радости» - формирование ценностного отношения к культурным традициям, обрядам и обычаям.
- «Отношения с другими» - рассмотрение многочисленных конфликтов и проблем в отношениях с друзьями: справедливость и дружелюбие как способ хорошо жить вместе.

- «Отношение с собой. Мое достояние» - звучит тема индивидуальности: мое собственное, не похожее на других Я, мои ценности и то, что для меня важно.

Последовательность тем основана на понимании построении жизненных навыков, которые опираются на логику чувств. Они состоят из 4 уровней, которые связаны друг с другом. Создавая условия для переживаний 1, 2, 3, и 4 уровней, психолог подводит детей к переживанию полноценного, осмысленного действия.

На первом уровне речь идет о создании базы для отношений доверия, для этого мы рассматриваем тревогу, неуверенность и противопоставляем им чувство безопасности. На втором уровне мы говорим о полноценном проживании жизни – о том, как радоваться и горевать, печалиться и любить. На третьем уровне мы знакомим ребят с тем, что не все, что нам нужно делать, обязательно будет нравиться, и говорим в связи с этим о чувстве долга. Наконец, на четвертом уровне мы рассматриваем, что нам понадобится, для того чтобы правильно принимать решения и воплощать их в жизнь. Здесь говорится о мужестве и решимости.

### Тематическое планирование

#### 1(2) класс

#### *Тема «Я - особенный»*

1. Психологическая безопасность. Необходимо ввести Правила Группы, нужны для того, чтобы каждый ребенок имел гарантии безопасности. Правила не позволяют детям даже нечаянно обижать друг друга.
2. Чувства. Чувства являются той частью нас, которая помогает понять самих себя и других людей. Плохих чувств не бывает. Чувства живут в теле, и по телесным признакам их можно опознать. Тайные имена чувств – их названия. У каждого чувства разные. И живут в разных местах тела, поэтому важно хорошо познакомиться и подружиться со своими собственными чувствами, а не чувствами вообще.
3. Разговор о чувствах. Делиться чувствами нормально и даже необходимо, потому что не все люди могут догадаться о твоих переживаниях «по глазам».
4. Чувства другого. Важно обращать внимание на то, какие чувства сейчас испытывает твой знакомый или товарищ. Это несложно угадать, если внимательно посмотреть на его лицо, глаза, положение тела, послушать тон его голоса и слова, которые он говорит. Доверившись своей интуиции, можно точно определить, что же чувствует другой.
5. Можно интересоваться чувствами другого. Вопрос о моих чувствах никогда меня не обидит, и наоборот, игнорирование эмоций воспринимается как обидное равнодушие.
6. Ценность и неповторимость меня самого. Важнейшее для формирования уверенности переживание обеспечивается, прежде всего, реакциями ведущего, принимающими и позитивными. Дополнительно организуется специальная процедура – создание коллажа «Кто я?», в ходе которой ребенок размышляет о себе позитивно, материализует свои мечты, увлечения, способности и пристрастия.
7. Ценность и неповторимость другого. Условием для того, чтобы это переживание стало возможным, является соблюдение предыдущего. Я – особенный, но и каждый ребенок в группе – тоже особенный.

8. Поддерживать и принимать других – нормально. Это также приятно, как и получить поддержку.

#### *Тема «Нравиться – не нравится» каждый день»*

1. Что в моей жизни мне нравится делать? «Нравится» - это всегда предпочтение. Осознание своих предпочтений улучшает качество жизни, даже разговор на эту тему на уроке делает его атмосферу радостной и праздничной.
2. Ценности и время. Понимание того факта, что между ценностями (привязанностями, тем, что нравится) и временем существует связь. Вообще желание тратить время на что-то – индикатор «нравится».
3. Мое время. Время может подчиняться нам или нет. Отношения со временем могут быть разными, иногда его не хватает из-за неорганизованности. Поэтому важно чувствовать свое внутреннее время и соизмерять его с временем эталонным. Мы переживаем сам факт различной субъективной «наполненности» времени.
4. «Нравится» и «надо». Важно не только заботиться о том, что мне нравится в моей жизни (научить детей находить время на «нравится» каждый день), но и определять, что мне нравится в том, что делать необходимо.
5. Встреча с людьми может сделать обязательную деятельность приятной и ценной. Всегда остается возможность улучшить что-то за счет того, что в это время происходит между нами. Понимание этого достигается с помощью процедуры «Олицетворенные часы».
6. Переживание волнения ми радости ожидания встречи, и через этот опыт – понимание значения пунктуальности, обязательности (например, необходимости вовремя приходить в школу).
7. «Разрешение» на гнев как нормальную реакцию на то, что не нравится. Гнев – чувство, следовательно, оно нормально. Желание убить кого-то – еще не преступление.
8. Между чувством гнева и агрессивным поведением существует большое различие. Признавая свое чувство («Да, я сейчас в ярости!!!»), человек ставит барьер между ним и агрессивным поступком.
9. «Примеривание на себя» различных способов совладания с гневом без агрессии в адрес окружающих. Реальные «вещественные» инструменты совладания с собственным гневом – важный аспект формирования произвольности и саморегуляции. Но еще более важно, что дети сами их изготавливают, следовательно, могут тиражировать эти конструктивные технологии, предлагать их другим детям, например, в качестве подарка.

#### *Тема «Дружба»*

1. Ценность дружбы и друзей, наполняющая жизнь радостью. Дети осознают, что друзьями могут быть и взрослые, и сверстники, и животные, и игрушки, а также кто-то, кого они придумали сами.
2. «Побыть одному» и «быть одиноким» - разные вещи. Важно иметь право побыть одному, в этом состоянии много хорошего. Когда мы чувствуем себя одинокими, мы можем завести новых друзей.
3. Конкретные способы завести друзей «отыгрываются» и обсуждаются через отработку ряда навыков.
4. ЧП в дружеских отношениях, или что мешает дружбе. Набор нештатных ситуаций довольно невелик. Жадность, неопрятность, обидчивость, неделикатность очень мешают дружбе. Проживание ситуаций, в которых

ребенок оказался задетой стороной, помогает ему выбирать более конструктивные способы поведения в дружбе. Особое внимание уделяется тому, как вести себя в этих ситуациях.

5. Просим прощения. От обычного извинения до Прощеного Воскресенья – таков диапазон тем внутри разговора о готовности и умении принимать на себя ответственность за ошибку. Незабываемый опыт примирения проживают дети на занятии по этой теме.
6. Предложение помощи – отнюдь не простая тема. Есть немало подводных камней, незнание которых приводит к тому, что «как-то больше не хочется выступать в роли помощника». Как помогать правильно, – вот что обсуждается на занятии по этой теме.
7. Как принимать помощь? Принимать ли ее вообще? Выражение благодарности в ответ на предложение помощи – также глубокая тема, с которой происходит первое поверхностное знакомство.
8. Дарение подарков как проявление уважения к неповторимости твоего друга. Тема заключительная, интегрирующая «навыки дружбы».

### *Тема «Я и другие. Мир начинается с меня»*

1. Проживание собственного уникального опыта встречи с другими (человеком или явлением) не похожим на меня, неожиданным, новым. Эта процедура инициируется с помощью технологии критического мышления (работа со специально подобранными текстами).
2. Что у людей общего? Каковы те опоры, на которых строится общность между людьми? Разговор о «нравится» (кухни разных народов, верования, схожие представления о добре, любовь к детям). Чувства – вот то, что есть у всех нас. Каждый из присутствующих чем-то уникален, вместе с тем люди не похожи внешне, похожи тем, что способны чувствовать: страдать, радоваться, надеяться.
3. Миротворчество – это важная для всего мира деятельность. История толерантности, или миротворчества так же длинна, как и история войн и нетерпимости. Во все времена у всех народов существовали символы мира. Сакрализация темы и усилий по ее освоению как бы поднимает проблему на соответствующий ей высокий общечеловеческий уровень.
4. Толерантность – это уважение к другому, не такому, как я. Предпосылкой для уважительного отношения к другому является уважение к себе, своим особенностям и ценностям.

### 2(3) класс

#### *Тема «Ответственность»*

1. Мое решение. То, что я могу делать, и то, что делаю на самом деле, – две разные вещи. Между «могу» и «делаю» располагается очень важная промежуточная переменная – мое решение. Я могу решить не делать того, что умею, или делать это. Я могу решить согласиться с требованием или не подчиниться ему. От меня зависит и то, будут ли выполняться правила группы (требования). От меня многое, оказывается, зависит.
2. Три вида ответственности. Я могу взять на себя какое-то обязательство, потому что это важно для меня (касается только меня), или это важно для меня и для другого человека, или для меня и для всей школы (всего класса). У мамы и

- папы ответственности за других гораздо больше, чем у меня. Именно этим в первую очередь (а не свободой и властью) взрослые отличаются от детей.
3. В безответственном мире всем было бы плохо жить. У ответственности есть особенность – она тяжела, но без нее жизнь становится невыносимой.
  4. Когда я чувствую, что задача невыполнима, скорее всего это означает, что передо мной не одна задача, а несколько. Научившись разбивать сложную задачу на простые, я смогу решить ее шаг за шагом.
  5. У каждого моего решения есть последствия. Если я не считаю себя принимающим решение, я не понимаю, откуда берутся последствия, и чувствую несправедливость. Но последствия обычно справедливы, они показывают мне, что же я на самом деле сделал. Так я начинаю понимать, как устроена эта жизнь.
  6. Когда я беру на себя ответственность и несу ее честно, я становлюсь могущественным, я могу многое изменить в своей жизни.
  7. Когда каждый честно выполняет свое поручение, жизнь в классе становится лучше. Вместе мы можем больше, чем каждый из нас по отдельности.

### *Тема «Гнев – это нормально»*

1. Плохих чувств не бывает. Гнев – нормальное и полезное чувство. Оно указывает мне, подобно дорожному указателю: «Сейчас происходит что-то, что тебе не нравится. Разберись с этим спокойно».
2. Между тем, что я чувствую, и тем, что я делаю, есть различие. Плохих чувств не бывает, а вот плохие поступки бывают. Важно научиться различать, как правильно и неправильно проявлять свой гнев. Правильно – это так, чтобы никого нечаянно не обидеть. Неправильно – не думая о чувствах других и о своих чувствах, которые появятся потом.
3. Достойно вести себя в гневе считалось престижным и почетным у людей всех времен и народов, кроме, пожалуй, варваров. В разных частях света люди испытывают гнев и ненависть, в разных странах придумывают способы справляться с гневом. Интересно собрать коллекцию таких способов, которые мне особенно нравятся (их, например, можно отыскать в фильмах, легендах, сказках и историях).
4. Если я не стану хозяином своего гнева, то придется стать его слугой. Полезно научиться чувствовать, сколько во мне злости. Полезно также вовремя вспомнить какой-нибудь подходящий способ справиться с гневом.
5. Когда тебя обзывают или несправедливо критикуют, обязательно нужно постоять за себя. Это дело чести. Полезно иметь несколько домашних заготовок для ответов на тот случай, если кто-то захочет устроить тебе «проверку на прочность» и неожиданно начнет провоцировать.
6. В ком много злости – тот сам много боится. Тот, кто постоянно дразнится и задирается, не слишком уверенный в себе и не очень счастливый человек. В его жизни что-то не так. И скорее всего вовсе не я являюсь причиной его проблем (если только я сам не обидел его нечаянно). Может быть, я мог бы понять его и чем-то помочь ему (только после того, как докажу, что меня не надо провоцировать).
7. Когда кто-то в нашем классе ведет себя как провокатор, он не должен чувствовать себя уютно. Его можно вызвать на дуэль (на подушках или старых газетах) и в крайнем случае даже порвать с ним всякие дружеские отношения.

### *Тема «Страшно – не страшно»*

1. На всякий случай нужно всегда иметь безопасный тыл, место, где, мне ничто не угрожает, заботиться о нем, обустроить его и приходить туда, когда на душе тревожно, вспоминать его, когда нет возможности оказаться там на самом деле.
2. Все люди боятся. Боятся взрослые, злые волшебники, злые герои (может быть, даже именно злые герои боятся больше всех). Боятся все, но ведут себя при этом по-разному. Боятся и трусить – разные вещи.
3. Боятся ужасно здорово, особенно всем вместе. Оказывается, когда родители были маленькими, им тоже нравились такие же страшные сказки и истории.
4. Страх может быть полезным. Он указывает мне, что где-то нужно проявить осторожность. Он подсказывает, что что-то угрожает мне. Он предупреждает и охраняет меня. Важно спрашивать себя, чего я боюсь? Действительно ли ситуация угрожает? Могу ли справиться со страхом сам? Кто может помочь мне?
5. То, над чем люди смеются, больше не пугает их. Если нельзя перестать бояться по-другому, поможет чувство юмора. Посмеяться над «страшным» и над собой, трясущимся от страха, очень полезно.
6. Фантазии и реальность – не одно и то же. Некоторые страшные фигуры придумал я сам, поэтому я сам могу и «перепридумать». Некоторые страшилки я увидел в кино или по телевизору, это фантазии, телевизор можно выключить. Но кое-что из того, чего я боюсь, существует в реальной жизни.
7. Если хорошо подготовиться к встрече с неизведанным, то чувствуешь себя намного увереннее. Преодолевать страх интересно.

#### *Тема «Что такое толерантность?»*

1. У каждого человека есть границы. У каждого человека есть право отстаивать собственные границы, говорить: «Мне это не нравится, я не хочу». У каждого государства есть границы. У каждого народа есть право отстаивать свои границы. Вероломное нарушение границ «обижает» народ, поэтому могут возникнуть межнациональные конфликты.
2. Вражда между народами, также как и между людьми, возникает из-за нарушения чужих границ. Толерантность – умение уважать границы другого и отстаивать собственные. Регулируют отношения между людьми и между народами специальные правила. Такие инструменты, как таможня, пограничники и Организация Объединенных наций, созданы для того, чтобы все страны могли быть спокойны внутри своих границ.
3. Никому не нравится чувствовать себя пустым местом. Когда тебя не хотят понять, тебе одиноко. Все люди иногда оказываются белыми воронами и чувствуют себя очень одинокими (в другой стране, среди чужих, на новом месте). Иногда мы сами нечаянно ведем себя так, что другой рядом с нами чувствует себя пустым местом. Важно уважать другого: быть вежливым, деликатным и внимательным.
4. Люди принадлежат к разным культурам, поэтому имеют разные привычки и обычаи. Нет хороших и плохих культур, каждая уникальна и необходима. Культура помогает народам выжить в тех условиях, которые им достались. Культура помогает людям оставаться людьми (проявлять человечность).
5. Оказывается, несмотря на разнообразие культур, все люди любят поесть. Мы едим блюда разных народов! Каждому нравится своя еда.
6. Мы разные по внешним признакам и национальностям, но все мы – дети одного возраста, мы поколение. Все дети на земле, как и мы, любят своих близких, лето и праздники!

### 3(4) класс

#### *Тема «Дом моей души: забота о теле – забота о себе»*

1. Вводное. Какой я? Помочь детям вспомнить приобретенный в прошлом году опыт работы в группе, принятые правила группового взаимодействия; дать возможность вновь почувствовать себя в атмосфере принятия и понимания, поделиться впечатлениями и быть услышанными.
2. Строим тело. Дать детям возможность выразить свое видение тела, создав тело фантастического существа, спокойно обсудить тревоги, связанные с телом.
3. Как я воспринимаю мир. Изучаем руки. Обратит внимание детей на то, что воспринимать мир можно разными способами; дать детям возможность изучить свою руку, руку другого человека; помочь осознать, что прикосновения бывают разными; показать в безопасной обстановке, как можно обходиться с разными прикосновениями; создать условия для развития децентрации через «примеривание» на себя роли слепого человека; способствовать развитию милосердия и толерантности.
4. Я умею двигаться. Дать детям возможность почувствовать разные движения своего тела, получить удовольствие от движений, сравнить разные движения.
5. Забота о теле – это забота о себе. Уточнить жизненную важность заботы о здоровье, обратить внимание детей на связь между здоровьем тела и здоровьем духа; помочь детям более серьезно и заинтересованно отнестись к поддержанию и развитию своей спортивной формы и хорошего самочувствия.
6. Портрет в полный рост. Дать детям возможность самим пережить чувство боли и задуматься о том, как по-разному чувствительны к боли другие дети, тем самым способствовать развитию децентрации; организовать ребят на поддержку друг другу с помощью создания большого портрета; познакомить детей со схемой человеческого тела.

#### *Тема «Праздники: ценности и радости»*

1. Любимый праздник. Помочь детям увидеть, что ощущение праздника, представления о празднике могут различаться у детей и взрослых, а также у разных детей между собой. Научить детей отличать праздничное настроение от любого другого.
2. Как просто делать подарки! Показать детям, что праздник можно создавать самому, а делать подарки – искусство, требующее прежде всего фантазии, а не денег.
3. Дорога к празднику. Дать детям понять и почувствовать на собственном опыте, что праздник, праздничное настроение может возникнуть и при совсем не праздничных обстоятельствах, что можно самому создать себе праздник.
4. Праздник ожидания праздника. Научить детей проявлять терпение в ожидании радостного события.
5. Бесконечный праздник. Показать детям ценность праздника, его отличие от будней.
6. Радости и ценности. Обратит внимание детей на разнообразие ценностей, развивать в детях толерантность к ценностям других.
7. Я готовлюсь к празднику. Показать детям, что ритуалы празднования – это уважение к ценностям других.

#### *Тема «Отношения с другими»*

1. Карта отношений. Дать возможность ребенку почувствовать, что он, как и каждый человек, включен в систему отношений, что он может активно действовать внутри нее и исследовать ее.
2. Отношения, которые мне нравятся. Показать детям, что отношения могут нравиться или не нравиться; прояснить ценности в отношениях для каждого.
3. Что я знаю о другом. Дать детям возможность встать на позицию другого человека, проявить эмпатию.
4. Планеты и орбиты. Дать понять, что отношения бывают разными, помочь детям научиться распознавать эти отношения, увидеть реальные отношения в классе в этот момент времени.
5. Взаимодействие. Дать детям возможность получить разный опыт взаимодействия, понять, как важно знать, что у другого человека есть свои интересы, желания, потребности.
6. Путешествие на космическом корабле. Подготовка к полету. Отработать умение договариваться, учитывая интересы других людей.
7. Полет на космическом корабле. Дать детям возможность получить опыт проживания конфликтной ситуации в безопасном структурированном пространстве; потренировать децентрацию, выход в метапозицию в конфликтной ситуации; помочь научиться распознавать интересы других сторон конфликта.
8. Такие разные отношения. Подвести итоги размышлений о взаимоотношениях, поговорить об ответственности каждого за то, что происходит в отношениях.

#### *Тема «Отношения с собой. Мое достояние»*

1. Мое достояние. Ввести понятие «достояние», помочь детям осознать, что важно для каждого из них, чего они хотят.
2. Кто я? Дать возможность почувствовать, что в разных ситуациях человек выступает в разных ролях.
3. Мой стиль. Дать представление об индивидуальном стиле, о том, что входит в это понятие.
4. Я глазами других. Дать детям возможность посмотреть на себя глазами других.
5. Уважение к чужому достоянию. Научить детей видеть и уважать чужое достояние.
6. Самое ценное. Обобщить полученный опыт по данной теме; закрепить и уточнить это понятие, прояснить то, что осталось непонятным.

#### **Описание ценностных ориентиров содержания программы**

Ценность чувств – признание ценности своих и чужих чувств и эмоций, что реализуется в общении с людьми.

Ценность безопасности – основывается на осознании принятия людей такими, какие они есть, с их проблемами, чувствами и эмоциями.

Ценность дружбы. Дружба одна из основных сфер человеческой жизни, без которой невозможно решить свои жизненные задачи.

Ценность толерантности проявляется в способности принять другого человека, понять его и наладить контакт.

Ценность ответственности – проявление одного из важных человеческих качеств, которое помогает осуществить свои жизненные задачи.

#### **Результаты освоения внеурочной деятельности**

*Личностные умения и навыки:*

- Предложить кому-либо помощь.
- Выразить свои теплые чувства другому.

- Осознать свои чувства.
- Наградить себя.
- Определять, что мне нравится.
- Извиняться.
- Справляться со своими эмоциями.
- Благодарить.
- Занять свое свободное время.
- Проявить заботу о другом.

*Метапредметные умения и навыки:*

- Слушать.
- Задавать вопросы.
- Следовать инструкциям.
- Доводить задание до конца.
- Дискутировать.
- Строить речевое высказывание в устной форме.

*Познавательные умения и навыки:*

- 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 умения и навыки:*

- Говорить и принимать комплименты.
- Не отвлекаться.
- Закончить и начать разговор.
- Делиться.
- 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.

### **Проектный выход программы**

На основе изучения каждой темы детьми создаются специальные предметы, которые будут напоминать о проведенном времени и формировать чувство безопасности.

1 класс.

Совместная деятельность:

- Коллаж «Образ класса»
- Создание «олицетворенных» часов «Взрослый помощник»
- Изготовление «дружественного» шоколадно-орехового рулета
- Составление лоскутного «Покрывала Мира»

2 класс:

- Наполнение чемоданчика инструментами для обретения равновесия
- Работа по развитию воображения «Волшебная палочка юмора»
- Изготовление оберегов

- Ролевая игра «Пир на весь мир»
- 3 класс:
- Фантастическое тело
  - Портрет в полный рост
  - Календарь ожидания праздника

#### Методы и средства работы

- Тренинговая форма
- Просмотр мультипликационных отрывков
- Техника коллажа
- Работа с текстами с элементами критического мышления
- Рисование, лепка из пластилина
- Ролевые игры
- Дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с темой занятия
- Моделирование образцов поведения
- Рассказывание и разыгрывание историй и сказочных сюжетов

#### Календарно-тематический план

№	Название занятия	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	Фактически
1(2) класс 33 часа				
<i>I «Я – особенный» 8 часов</i>				
1	Знакомство	1		
2	Что такое чувства?	2		
3	Делимся чувствами	2		
4	Я такой разный...	2		
5	Я – особенный	1		
<i>II «Нравится – не нравится» каждый день» 9 ч.</i>				
1	Что мне нравится	1		
2	Какое бывает время	2		
3	Время – пространство для встреч	1		
4	Ценности	2		
5	Что мне не нравится	2		
6	Нравится – не нравится	1		
<i>III «Дружба» 10 часов</i>				
1	О дружбе и друзьях	1		

2	Такие разные друзья	1		
3	Знакомство	2		
4	Что мешает дружбе	2		
5	Просим прощения	1		
6	Помогаем сами и принимаем помощь	1		
7	Я – член команды, на меня можно положиться	1		
8	Прощальное	1		
<i>IV «Я и другой. Мир начинается с меня» 6 часов</i>				
1	Я и Другой, не похожий на меня	1		
2	Другой – не значит плохой	2		
3	Мы похожи!	1		
4	Мы – миротворцы	1		
5	Мы разные, - и это здорово!	1		
2(3) класс 35 часов				
1	Вводное мы снова вместе!	1		
<i>I «Ответственность» 7 часов</i>				
1	«Могу» и «делаю»	1		
2	Зачем нужна ответственность?	1		
3	Ответственность: шаг за шагом	1		
4	Ответственность в школе	2		
5	Я в ответе за свой выбор	1		
6	Как мы сами изменили жизнь вокруг	1		
<i>II «Гнев – это нормально» 8 часов</i>				
1	Гнев – одно из наших чувств	2		
2	Мой гнев	1		
3	Сколько у меня гнева?	1		
4	Когда дразнят	1		
5	Почему люди дразнятся?	1		
6	Чтобы не обидеться	1		
7	Мы – укротители гнева	1		
<i>III «Страшно – не страшно» 11 часов</i>				
1	Безопасное место	1		
2	Путешествие в страшную сказку	1		
3	Будем бояться вместе	1		
4	Для чего нужен страх	1		
5	Страшно – смешно – не страшно	2		
6	Фантазии и реальность	1		
7	Школьные страхи	1		
8	Готовимся к настоящему испытанию	1		
9	Путешествие в пугающее место	2		
<i>IV «Что такое толерантность?» 7 часов</i>				
1	Страны и границы	1		
2	Вражда или толерантность?	1		
3	Мы часть чего-то	1		
4	Наши национальные «изюминки»	1		

5	Мы все любим поеть	1		
6	Толерантность – это...	1		
7	Завершающее	2		
3(4) класс 35 часов				
I «Дом моей души: забота о теле – забота о себе» 7 часов				
1	Вводное. Какой я?	1		
2	Строим тело.	1		
3	Как я воспринимаю мир.	1		
4	Я умею двигаться.	1		
5	Забота о теле – это забота о себе.	1		
6	Портрет в полный рост.	2		
II «Праздники: ценности и радости» 9 часов				
1	Любимый праздник.	1		
2	Как просто делать подарки!	2		
3	Дорога к празднику.	1		
4	Праздник ожидания праздника.	1		
5	Бесконечный праздник.	1		
6	Радости и ценности.	2		
7	Я готовлюсь к празднику.	1		
III «Отношения с другими» 12 часов				
1	Карта отношений.	2		
2	Отношения, которые мне нравятся.	2		
3	Что я знаю о другом.	1		
4	Планеты и орбиты.	2		
5	Взаимодействие.	1		
6	Путешествие на космическом корабле. Подготовка к полету.	1		
7	Полет на космическом корабле.	2		
8	Такие разные отношения.	1		
IV «Отношения с собой. Мое достояние» 6 часов				
1	Мое достояние.	1		
2	Кто я?	1		
3	Мой стиль.	1		
4	Я глазами других.	1		
5	Уважение к чужому достоянию.	1		
6	Самое ценное.	1		
<b>Итого</b>		34		

#### Список используемой литературы:

1. Жизненные навыки. Уроки психологии в первом (втором, третьем) классе / Под ред. С. В. Кривцовой. 2002 г., Генезис, Москва.
2. С. В. Кривцова. Жизненные навыки. Уроки психологии в 1 (2, 3) классе. Рабочая тетрадь школьника. 2009 г., Генезис, Москва.

