

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 93 имени ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени Куйбышевгидростроя»

Структурное подразделение центр дополнительного образования  
«Школьная академия»  
СП Центр «Школьная академия»

«Принята»  
на пед. совете

Протокол № 1  
от 31. 08. 2018

«Рассмотрена»  
на заседании МС

протокол № 1  
от 31.08. 2018



«Утверждаю»  
Директор МБУ  
«Школа № 93»  
А.Г. Родионов  
Приказ №3 12/1  
от 31. 08. 2018

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Психологическая лаборатория»

Возраст обучающихся – 7 -10 лет  
Срок реализации программы – 1 год

Программу составила  
Гудкова Татьяна Александровна  
Педагог дополнительного образования

Тольятти  
2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	
Цели и задачи программы	
Сроки реализации программы	
Формы занятий	
Используемые педагогические технологии и методы	
Техническое оснащение	
Ожидаемые результаты	
Формы подведения итогов реализации программы и критерии оценивания результатов	
Учебно-тематический план	
Календарно-тематическое планирование:	
1-й год обучения	
Календарно-тематическое планирование 2-й год обучения	
Содержание занятий 1-й года обучения	
Содержание занятий 2-го года обучения	
Методическая литература	
Методы оценки эффективности обучения учащихся	
Приложения	
Приложение 1	
Приложение 2	

### **Пояснительная записка**

Основная направленность программы – *социально-педагогическая*, так как она ориентирована на решение задач формирования общей культуры ребенка, расширения его знаний о мире и о себе, приобретения социального опыта, расширения кругозора и личностного роста. В то же время программа направлена и на выявление, развитие творческих способностей детей, на развитие компетентности, формирование навыков на уровне практического применения.

По уровню освоения – *программа ознакомительная*.

По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности **программа является комплексной.**

#### **Актуальность**

В содержании современного начального образования до сих пор существует определенный дисбаланс между развитием рационального и эмоционального интеллекта, последнему уделяется недостаточно внимания. По сути, эмоциональный интеллект детей, их социальная компетентность не являются объектами направленного развития в рамках школьного обучения, так как традиционно считается, что место этим проблемам – в семейном воспитании. В стабильном обществе социальные и жизненные навыки естественным образом транслируются ребенку семьей или формируются в процессе наблюдения за поведением взрослых. В эпоху социальных перемен, когда традиционные формы социальной интеграции более не являются успешными, ценности «родительского» поколения подвергаются ревизии самими взрослыми, родители и педагоги сталкиваются с трудностями в стандартных воспитательных ситуациях.

Одной из причин осторожного отношения к самой идее систематических курсов воспитания является признание того очевидного факта, что такие критерии развития личности, как социальная интегрированность, самостоятельность и достоинство, нельзя направленно формировать. Эти человеческие качества появляются сами собой вследствие успешного решения личностью определенных жизненных задач.

Мальчики-первоклассники дерутся на переменах. Хотя каждый-раз кто-то плачет и жалуется, ничего сделать с этим не получается. Ребенок часто забывает положить в портфель все, что надо. За это его ругают и дома, и в школе. Смотря на домашние задания, дети часто думают: «Как много всего задали! Не знаю, за что браться. Для меня это слишком сложно. Все равно не получится!».

Первоклассники, попавшие в новую социальную среду, дети агрессивные, неуверенные в себе, напуганные, дети разводящихся родителей и больные, не похожие на других по комплекции или манере вести себя, наконец, дети других национальностей, — все они имеют множество проблем. К сожалению, пока чего-то экстраординарного не замечено, дети остаются наедине со своими проблемами, которые часто непосильны для их душ.

Программа «Психологическая лаборатория» позволяет адаптироваться учащимся к новой социальной ситуации, 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 обучение наиболее адекватным способам решения.

Данная программа является комплексной по содержанию и представляет собой модификацию, созданную на основе специального цикла пособий для школьных психологов и учителей, в частности, «Жизненные навыки», разработанного творческим коллективом под руководством С.В. Кривцовой, а также книги О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе, программы Н.В.Пилипко («Приглашение в мир общения») и “Уроков общения” Л. Н. Блиновой (Блинова, Л.Н. Диагностика и коррекция в образовании детей с задержкой психического развития: Учеб. пособие [Текст] / Л.Н. Блинова. – М. : Издательство НЦ ЭНАС, 2002. – 136 с.).

Адаптация программы осуществлена с учётом внесения изменений в содержание на основе новых данных о возрастных особенностях обучающихся.

Вышеуказанные коррективы источников обусловлены необходимостью расширения кругозора младших школьников и решения возрастных и личных проблем детей, требующих навыков самопознания и обращения с чувствами.

#### **Цели и задачи программы «Психологическая лаборатория»:**

повышение адаптации ребенка в школе и обществе, через **развитие эмоционального интеллекта детей, т.е. знакомство с миром чувств и формирование коммуникативных навыков обучающихся.** Это означает, что дети 6-8 лет, опираясь на собственный опыт переживаний и размышлений, постигают логику человеческих чувств и учатся жизненным навыкам.

#### **Задачи:**

- Помощь в адаптации к школьной жизни;
- формирование коммуникативной культуры обучающихся (навыков общения, в частности, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и неагрессивно отстаивать свою позицию);
- Формирование эмоциональной культуры обучающихся;
- выработка защитных качеств личности: уверенность в себе, открытость, чувства юмора;
- формирование ответственного отношения к своим обязанностям;
- создать условия для овладения жизненными умениями в сфере самопознания и саморегуляции;
- обогащать поведенческий репертуар.

**Сроки реализации:** Программа рассчитана на 1 год обучения учащихся.

**Возраст обучающихся:** 7 – 10 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю - по 1 часу (32 учебные недели), 64 часа в год.

**Наполняемость группы:** от 12 до 15 человек.

**Для решения указанных задач требуется:**

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

**Структура занятия:** каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия; основное содержание, которое направлено на развитие навыков общения; рефлексия по поводу данного занятия и ритуал прощания.

**В ходе работы используются:** Этическая беседа, игровые методы, элементы тренинга, метод групповой дискуссии и обсуждения сказок, проективные методики рисуночного и вербального типов, а также психогимнастика.

**Контроль за усвоением программы:** 1) психологическая диагностика обучающихся (в начале учебного года и после проведения занятий по курсу)”. 2) подача теоретического материала осуществляется дозированно и закрепляется в ходе практики (тренинга).

Программа 1-го года обучения включает следующие разделы и темы:

Первый раздел «Я – школьник» должен содействовать осознанию позиции школьника, способствовать формированию дружеских отношений в классе, развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях, приобретение социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни в эмоциональной сфере, сфере общения и межличностных отношениях.

Первоклассники получают представление о мире психологии и знакомятся с такими понятиями как «общение», «способы и средства общения» «чувства и их виды» (радость, страх, гнев др.).

**Дети приобретут также навыки и умения общения в различных жизненных ситуациях, в частности:**

1. Легко и быстро знакомиться;
2. Уважать и ценить чувства другого человека;
3. Правильно оценивать себя: свое поведение, возможности и способности и станут увереннее в себе;
4. Справляться со своими эмоциями: раздражением, гневом, страхом, обидами;
5. Разрешать конфликты без ссор и драк;
6. Быть открытым для окружающих людей, доверяющим;
7. Быть внимательными к собеседнику;
8. Умение слушать и слышать собеседника;
9. Умение выразить свои теплые чувства другому человеку;

10. Умение говорить и принимать комплименты;
11. Умение извиняться;
12. Умение просить помощи;
13. Умение делиться;
14. Устанавливать дружеские отношения и ценить дружбу.

**Таким образом, к концу года будут достигнуты результаты первого уровня - приобретение социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни в эмоциональной сфере, сфере общения и межличностных отношениях.**

Программа 2-го года обучения включает в себя следующие разделы:

1. «Ответственность».
2. «Гнев – это нормально»
3. «Страшно-не страшно»
4. «Что такое толерантность?»

В программе дети знакомятся с такими понятиями как «ответственность», «эмоции и чувства», «толерантность». Основной акцент делается на формирование жизненных навыков, таких как «самопринятие», «отношения с другими», картина себя и близость к себе», «уважение к другому», «саморегуляция»: обхождение с агрессией, обхождение со страхами, тревогой».

#### **Формы учебных занятий**

- Беседы;
- тренинги;
- психологические игры;
- практикумы.

#### ***Используемые педагогические технологии и методы***

Для реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, в частности, обучение в сотрудничестве, обучение в малых группах и др.

Особенностью занятий является применение как традиционных, так и нетрадиционных методов обучения, в частности, таких как:

1. рассказ;
2. объяснение;
3. беседа;
4. методы исследования личности (психодигностические процедуры);
5. экспрессивные методы творческого самовыражения в рисунках, письменных работах, в движениях;
6. методы социально-психологического тренинга:
  - дискуссионный метод обсуждения различных психологических проблем (например, обсуждения прочтенных вслух художественных текстов);
  - метод анализа конкретных ситуаций;
  - имитационные игры;
  - методы игрового моделирования деятельности и др.

#### **Техническое оснащение**

Для занятий необходимы:

- отдельный кабинет,
- диагностический инструментарий (тесты, анкеты, опросники),
- CD-магнитофон, ноутбук и электронная доска;
- бумага, клей, ножницы, краски.

## Ожидаемые результаты

### 1) Теоретическая подготовка учащихся.

#### Обучающиеся должны знать:

- что изучает психология;
- Основные понятия курса:  
эмоции и их виды;  
чувства и их виды,
- понятие об общении и межличностных отношениях, средствах и способах

общения

#### Обучающиеся должны научиться:

- быть внимательными;
- принимать себя и других, быть толерантными;
- объективно и адекватно оценивать себя;
- делать выбор и принимать решения;
- быть ответственными перед собой, другими, школой
- предвидеть последствия своих действий;
- управлять своими эмоциями и чувствами;
- сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

### 3) Творческая активность учащихся.

#### Обучающий может:

- Организовать и провести игру – приветствие и любую другую игру (по выбору);
- выполнять задания с элементами творчества (создание рисунков, коллажей – «Автопортрет», « Мои чувства», «Мой гнев», «Мой страх» и др.);
- выполнять задания на творческом уровне (создание сказок, историй, игр, поделок по темам курса).

### 4) Сформированность общеучебных умений и навыков:

#### Обучающий должен уметь:

- слушать и слышать учителя, доказывать свою точку зрения, выступать перед аудиторией;
- научиться делать выбор и выходить из затруднительных ситуаций.

- планировать свою деятельность и выполнять ее поэтапно;
- использовать полученную информацию;
- решать задачи, самостоятельно выполнять домашние задания;
- справляться с сильными чувствами: гневом, злостью, страхом.

### 5) Ожидаемые личностные результаты.

#### Обучающийся должен:

- Проявлять интерес к дополнительным источникам знания и уметь работать с информацией;
- Осознавать, что чувствует и признавать у себя не только «хорошие», но и «плохие» чувства;
- Видеть свои достоинства и недостатки;
- Развить в себе такие качества личности, как терпение, толерантность, воля, самоконтроль, ответственность;
- Уметь справляться с тревогой, страхами, контролировать свою агрессию;
- Стремиться проявить себя как личность и получить признание

окружающих;

- воспитать в себе осознанный интерес к занятиям, научиться оценивать себя адекватно реальным достижениям;
- воспитать в себе отзывчивость, сопереживание, дружелюбие, инициативность, стремление к сотрудничеству.

**Формы подведения итогов реализации программы и критерии оценивания результатов**

1. Цветовой тест Люшера применяется вначале и в конце курса для оценки эмоциональных установок детей к себе, детям, преподавателю, школе, семье, самооценки, энергетического ресурса детей и их личностных особенностей.
2. Развитие мотивации личности к познанию и творчеству оценивается *один раз в три месяца*. На основе наблюдений определяется уровень мотивации обучаемого (**низкий, средний, высокий**) и заносится в таблицу.

Критериями для этих уровней являются следующие факторы:

**Низкий** – ребенок не активен на занятии, не всегда выполняет домашние задания

**Средний** – ребенок не всегда активен на занятии, выполняет домашние задания

**Высокий** – всегда активен на занятии, выполняет домашние задания, проявляет самостоятельное творчество.

(Лист оценивания см. Приложение 2.)

**Учебно-тематический план программы  
«Психологическая лаборатория»**

**Цель:** повышение адаптации ребенка в школе и обществе, через развитие эмоционального интеллекта детей, т.е. знакомство с миром чувств и формирование коммуникативных навыков обучающихся.

	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	Практ.	
1.	Раздел 1. «Я- школьник»	24	10	10	
2.	Раздел 2. «Мои чувства»	26	6	20	
3.	Раздел 3. «Эффективное общение со сверстниками»	14	5	9	
	Итого	64	19	29	Тестирование, оценка экспертов

**Календарно-тематический план программы**

	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	Практ.	
1.	Раздел 1. «Я- школьник»	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	
1	Знакомство. Введение в мир психологии	1	0,25	0,75	
2	Как зовут ребят моего класса	1	0,25	0,75	
3-4	Зачем мне нужно ходить в школу	2	0,5	1,5	
5	Мой класс	1	0,25	0,75	
6-7	Какие ребята в моем классе	2	0,5	1,5	
8	Мои друзья в классе	1	0,25	0,75	
9	Мои друзья в классе (продолжение)	1	0	1	

10	Мои друзья в классе (продолжение)	1	0	1	
11- 12	Мои успехи в школе	2	0,5	1,5	
13- 14	Моя учебная сила	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	
2.	Раздел 2. «Мои чувства»	<b>14</b>	<b>3,5</b>	<b>10,5</b>	
15	Радость. Что такое мимика	1	0,25	0,75	
16	Радость. Как ее доставить другому человеку?	1	0,25	0,75	
17	Жесты	1	0,25	0,75	
18	Радость можно передать прикосновением	1	0,25	0,75	
19	Радость можно подарить взглядом	1	0,25	0,75	
20	Грусть	1	0,25	0,75	
21	Страх	1	0,25	0,75	
22	Страх, его относительность	1	0,25	0,75	
23	Страх и как его преодолеть	1	0,25	0,75	
24	Гнев. С какими чувствами он дружит	1	0,25	0,75	
25	Может ли гнев принести пользу?	1	0,25	0,75	
24	Обида	1	0,25	0,75	
26	Разные чувства	1	0,25	0,75	
27	Разные чувства (продолжение и подведение итогов)	1	0,25	0,75	
3.	Раздел 3. «Эффективное общение со сверстниками»	<b>14</b>	<b>4,5</b>	<b>9,5</b>	
27	Зачем люди общаются? Основные способы общения.	1	0,25	0,75	
29	Секреты общения. Внимание к окружающим людям.	1	0,25	0,75	
30- 31	Секреты общения. Умение слушать.)	2	0,5	1,5	
33- 34	Секреты общения. Правила вежливости.	2	0,5	1,5	
35	Секреты общения. Вежливое отношение к людям.	1	0,25	0,75	
36	Секреты общения. Взаимоуважение	1	0,25	0,75	
37	Секреты общения. Умение понимать состояние другого.	1	0,25	0,75	
38- 39	Секреты общения. Умение учитывать позицию другого	2	0,5	1,5	
40	Секреты общения. Умение задавать вопросы вежливого обращения.	1	0,25	0,75	
41	Секреты общения. Что такое дружба ?	1	0,5	0,5	
42	Итоговая диагностика	1	0	1	
	Итого	<b>64</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	Тестирование,



					оценка экспертов
--	--	--	--	--	---------------------

## Содержание программы

### Раздел «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 ее решить 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.

### Раздел 2 – «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 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 многого 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.

### **Раздел 3 – «Страшно-не страшно»:**

1. *На всякий случай нужно всегда иметь безопасный тыл*, место, где мне ничто не угрожает, заботиться о нем, обустраивать 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. Бояться и трусить — разные вещи.
3. *Бояться 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.

### **Раздел 4 – «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, так же как и между людьми*, возникает из-за нарушения чужих границ. Толерантность — умение уважать границы другого и отстаивать свои собственные. Регулируют отношения между людьми и между народами специальные правила. Такие институты, как таможня, пограничники и Организация Объединенных Наций, созданы, 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 одиноко (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, любят своих близких, лето и праздники!

### Тематическое планирование

№	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
	Вводное занятие. Вспомнить приобретенный в прошлом году опыт работы в группе, принятые правила группового взаимодействия;	Мы снова вместе	Приветствовать друг друга разными способами; Делиться впечатлениями о каникулах; Слушать и слышать других; Обсудить и принять правила работы группы.
1.	<p><b>«Ответственность»</b> <i>Мое решение.</i> 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.</p> <p><i>Три вида ответственности.</i> 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.</p> <p><i>В безответственном мире всем было бы плохо жить.</i> У ответственности есть особенность — она тяжела, но без нее жизнь становится невыносимой.</p>	<p>«Могу» и «делаю».</p> <p>Зачем нужна ответственность?;</p>	<p>Анализировать игру «Автогонки по кругу»; Выделять признаки принятия решения; Осознавать свою ответственность за сделанный выбор и принятое решение; Различать что я могу делать и что делаю на самом деле;</p> <p>Осознавать в каких ситуациях я несу личную ответственность, в каких я отвечаю за других или за школьные дела.</p> <p>Анализировать игру «Роботы». Выразить свои мысли, чувства, переживания, возникшие в игре и при прослушивании сказки «Свет волшебной луны». Осознавать, что человек несет ответственность за то, что с ним происходит, за</p>

	<p><i>Когда я чувствую, что задача невыполнима, скорее всего, это означает, что передо мной не одна задача, а несколько.</i> Научившись разбивать сложную задачу на простые, я смогу ее решить шаг за шагом.</p> <p><i>У каждого моего решения есть последствия.</i> 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.</p> <p><i>Когда я беру на себя ответственность</i> и несу ее честно, я становлюсь могущественным, я могу многое изменить в своей жизни.</p> <p><i>Когда каждый честно выполняет свое поручение,</i> жизнь в классе становится лучше. Вместе мы можем больше, чем каждый из нас по отдельности.</p>	<p>Ответственность: шаг за шагом (на примере изготовления бутербродов) ;</p> <p>Ответственность в школе;</p> <p>Я в ответе за свой выбор;</p> <p>Как мы сами изменили мир вокруг.</p>	<p>порядок и безопасность своей жизни и всей планеты.</p> <p>Определить основные этапы или шаги решения задачи, проблемы: материалы, инструменты, порядок действий. Записать план решения задачи. Выполнить действия по плану. Проанализировать все шаги и возможные трудности. Осознать, что еще можно делать по «шкагам». Составить памятку «как собрать портфель».</p> <p>Осознавать свои обязанности в школе и дома. Сравнить обязанности детей и обязанности взрослых. Предвидеть последствия своих действий.</p> <p>Анализировать поступки героев сказки. Понимать причины и мотивы их поведения. Осознавать, что всегда есть выбор и человек несет ответственность за свой выбор. Анализировать изменения в личной жизни и жизни класса. Осознать, что они произошли благодаря ответственному их отношению.</p>
3	Гнев – это нормально		
	<p><i>Плохих чувств не бывает.</i> Гнев — нормальное и полезное чувство. Оно указывает мне, подобно дорожному указателю:</p>	«Гнев – одно из наших чувств».	<p>Называть и описывать чувства человека. Различать положительные, отрицательные и</p>

<p>«Сейчас происходит что-то, что тебе не нравится. Разберись с этим спокойно».</p> <p><b><i>Между тем, что я чувствую, и тем, что делаю, есть различие.</i></b> 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.</p> <p><b><i>Достойно вести себя в гневе считалось престижным</i></b> 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).</p> <p><b><i>Если я не стану хозяином своего гнева, то придется стать его слугой.</i></b> Полезно научиться чувствовать, сколько во мне злости. Полезно также вовремя вспомнить какой-нибудь подходящий способ справиться с гневом.</p> <p><i>Когда тебя обзывают или несправедливо критикуют,</i></p>	<p>«Мой гнев»</p> <p>Сколько у меня гнева?</p> <p>Когда дразнят.</p> <p>Почему люди дразнятся?</p>	<p>нейтральные чувства. Осознавать значение гнева. «Прожить» (в игре творческой деятельности») некоторые чувства, используя различные репрезентативные системы (тактильную, зрительную, двигательную).</p> <p>Называть ситуации, в которых возникают раздражение, злость, гнев, ярость. Прочувствовать и осознать в игровой ситуации, что чувство гнева не надо копить в себе, его можно выражать социально-приемлимыми способами.</p> <p>Анализировать сказку «Три медведя» и осознавать, что гнев может быть разным и может проявляться с разной силой. Оценивать силу своего гнева. Осознавать, что гневом можно управлять. Сравнить и выбирать различные способы управления гневом.</p> <p>Обсуждать ситуации «когда меня дразнят», «когда я дразню кого-то», «когда при мне кого-то дразнят». Осознавать свои чувства и чувства всех участников ситуации. Наблюдать за проигрыванием ситуаций и осознавать психологические средства дистанцирования в таких ситуациях.</p> <p>Распознавать и понимать причины, по которым дети</p>
---	--	---

	<p>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.</p> <p><b>В ком много злости — тот сам многого боится.</b> 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).</p> <p><b>Когда кто-то в нашем классе ведет себя как провокатор,</b> 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.</p>	<p>Чтобы не обидеться.</p> <p>Мы – укротители гнева.</p>	<p>дразнят друг друга. Выражать негативные чувства безопасным способом. Применять такие способы как «Секретики», «Витаминка равновесия».</p> <p>Распознавать «провокации» и их причины». Различать свои чувства и чувства «противника». Осознавать последствия неправильного выбора. Управлять своими чувствами.</p> <p>Оценивать поведение «провокаатора». Выбирать способы достойного поведения в подобных ситуациях.</p>
3	<p><b>«Страшно- нестрашно»</b></p>		
	<p><b>На всякий случай нужно всегда иметь безопасный тыл,</b> 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.</p> <p><b>Все люди боятся.</b> 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.</p> <p><b>Бояться ужасно здорово,</b></p>	<p>Безопасное место.</p> <p>Путешествие в страшную сказку.</p> <p>Будем бояться</p>	<p>Пережить ощущение безопасности и поддержки на занятии в игровой и творческой деятельности.</p> <p>Осознавать, что страх – это чувство, которое испытывают все люди. Осознавать свои собственные страхи и прочувствовать их на телесном уровне. Сочувствовать, сопереживать другим детям, имеющим сильные страхи.</p> <p>Слушать и анализировать</p>

	<p><i>особенно всем вместе.</i> Оказывается, когда родители были маленькими, им тоже нравились такие же страшные сказки и истории.</p> <p><b>Страх может быть полезным.</b> 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?</p> <p><b>То, над чем люди смеются, больше не пугает их.</b> Если нельзя перестать бояться по-другому, поможет чувство юмора. Посмеяться над «страшным» и над собой, трясущимся от страха, очень полезно.</p> <p><b>Фантазии и реальность — не одно и то же.</b> 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.</p> <p><b>Если хорошо подготовиться к встрече с неизведанным,</b> то чувствуешь себя намного увереннее. Преодолевать страх интересно.</p>	<p>вместе.</p> <p>Для чего нужен страх?</p> <p>Страшно-смешно-нестрашно.</p> <p>Фантазии и реальность.</p> <p>Школьные страхи.</p> <p>Путешествие в пугающее место.</p>	<p>детские «страшилки». Совместно переживать и поддерживать друг друга. Осознавать, что страхи бывают разные и другие люди тоже боятся. Отреагировать страх. Рисовать свой страх.</p> <p>Осознавать, что страх может быть полезен. «Беседовать» со страхом и т.о. преодолевать страх.</p> <p>Видеть и применять разные способы преодоления страха.</p> <p>Осознавать и различать фантазии и реальность.</p> <p>Обсудить школьные страхи и способы их преодоления.</p> <p>Предвидеть и прогнозировать возможную опасность. Анализировать сложные эмоциональные ситуации. Прожить в реальной ситуации способы поведения в пугающих ситуациях. Поддерживать и помогать друг другу.</p>
4	«Что такое толерантность?»		
	У каждого человека есть	Страны и	Осознавать и чувствовать

<p><b>границы.</b> 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.</p> <p><b>Вражда между народами, так же как и между людьми,</b> возникает из-за нарушения чужих границ. Толерантность — умение уважать границы другого и отстаивать свои собственные. Регулируют отношения между людьми и между народами специальные правила. Такие институты, как таможня, пограничники и Организация Объединенных Наций, созданы, чтобы все страны могли быть спокойны внутри своих границ.</p> <p><b>Никому не нравится чувствовать себя пустым местом.</b> Когда тебя не хотят понять, тебе одиноко. Все люди иногда оказываются белыми воронами и чувствуют себя очень одиноко (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.</p> <p><b>Люди принадлежат к разным культурам,</b> поэтому имеют разные привычки и обычаи. Нет хороших и плохих культур, каждая уникальна и необходима. Культура помогает народам выжить в тех условиях, которые им</p>	<p>границы.</p> <p>Вражда или толерантность?</p> <p>Мы- часть чего-то.</p> <p>Наши национальные «изюминки»</p>	<p>границы своего пространства и границы чужих пространств. Пережить в игровой ситуации «нарушение границ» и «уважение к границам.</p> <p>Различать «вражду и толерантность» на эмоциональном уровне. Осознавать понятие «толерантности» и общие ценности, объединяющие людей.</p> <p>Видеть и осознавать потребность каждого человека в принадлежности к чему-то большему, чем он сам. Понимать чувства людей. Уважать и принимать других людей такими, какие они есть.</p> <p>Знакомиться с историей возникновения человеческих рас и национальностей. Осознавать, что не смотря на разный внешний вид, все люди испытывают одни и те же чувства. Договариваться в сложных ситуациях. Знакомиться с традициями и привычками людей разных</p>
---	--	--



	<p>достались. Культура помогает людям оставаться людьми (проявлять человечность).</p> <p><i>Оказывается, несмотря на разнообразие культур, все люди любят поесть. Мы едим блюда разных народов! Каждому нравится своя еда.</i></p> <p><i>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!</i></p>	<p>Мы все любим поесть.</p> <p>Толерантность – это...</p>	<p>культур.</p> <p>Знакомиться с традициями и привычками людей разных культур на примере приготовления национальных блюд и традиции угощения народов Поволжья.</p> <p>Осознавать главные критерии толерантного отношения к другим.</p>
--	--	---	--

### Литература

1. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе [Текст] / М. Р. Битянова. – М. : Совершенство, 2008. – 298 с. (Практическая психология в образовании).
2. Блинова, Л. Н. Диагностика и коррекция в образовании детей с задержкой психического развития: Учеб. пособие [Текст] / Л. Н. Блинова. – М. : Издательство НЦ ЭНАС, 2002. – 136 с.
3. Григорьева, Т. Г. Основы конструктивного общения: Методическое пособие для педагогов-психологов [Текст] / Т. Г. Григорьева, Л. В. Линская, Т. П. Усольцева. – Новосибирск: Издательство Новосибирского университета, 1999. – 173 с.
4. Жизненные навыки. Уроки психологии в 1 классе /Под ред. С.В.Кривцовой. –М., Изд-во «Генезис», 2012.
5. Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 классе /Под ред. С.В.Кривцовой. –М., Изд-во «Генезис», 2012.
6. Пилипко Н.В. Приглашение в мир общения. Развивающие занятия по психологии для младших школьников..Ч.1-2, -М., УЦ «Перспектива», 2001.
7. Федоренко, Л. Г. Секреты общения [Текст] / Л. Г. Федоренко. – СПб. : КАРО, 2003. – 192 с.
8. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и уроажнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; в 4-х томах. Т. 4. – М. : Генезис, 2011. – 160 с.
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4). -М. «Генезис», 2014.

