

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 63»

660059, Россия, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Академика Вавилова, 49б,
тел.8(391)201-53-62, e-mail sch63@mailkrsk.ru, ИНН 2461023758, КПП 246101001, ОГРН 1022401945576

Утверждаю:

Директор школы

_____ Ю.С. Лютикова

Пр .№ ___ от ___ 2023 г.

Согласовано:

Заместитель директора

_____ А.Л. Артемьева

г. _____

Рассмотрено:

на заседании МО

Руководитель МО

Н.А. Шептунова

Протокол № ___ от ___ 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционно-развивающего курса
развития социально-эмоциональных навыков
обучающихся 1 дополнительного, 2-4 классов

«МИР ЭМОЦИЙ»

Составитель:
педагог-психолог
Корольская В.А.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», требованиями к результатам освоения начальной образовательной программы основного общего образования, с ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от 19 декабря 2014г. №1598, с федеральной адаптированной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Программа основана на представлении о тесной взаимообусловленности самопознания и познания и выстраивания отношений с социумом, опосредованных механизмами рефлексии и эмоциональной компетентности. При такой интерпретации именно социально-эмоциональные навыки, становятся важнейшими предикторами психологического благополучия и социальной успешности личности.

Настоящая программа ориентирована на обучающихся общеобразовательных организаций, осваивающих образовательные программы начального общего образования и детей с ТНР.

Младший школьный возраст является сензитивным периодом для формирования множества психических новообразований, характеризуется интенсивным развитием социальных отношений, изменением социальных ролей и функций с последующим расширением социально-нравственного взаимодействия 19 детей с окружающим социумом, динамичностью социальных представлений, особым отношением к миру. Поэтому именно в этот период важно сформировать

навыки познания психического мира — своего и других людей (намерений, желаний, чувств, мыслей и т.п.), навыки «чтения» и понимания социального мира, умение выбирать правильные ориентиры и организовать свою деятельность в соответствии с этими ориентирами, развивать готовность и умение принимать ответственные решения в жизненных ситуациях, способность предвидеть последствия принятых решений для себя и окружающих. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка. Преимуществом программы является особая организация содержания через реализацию логически взаимосвязанных между собой базовых и вариативных тематических модулей, обеспечивающих в единстве развитие навыков самопознания, эмоциональной регуляции и социального взаимодействия. Каждый из включенных в программу базовых и вариативных модулей, может выступать как самостоятельный психолого-педагогический конструкт, обеспечивающий достижение конкретных психолого-педагогических целей.

Цель: Содействовать социализации и социальной адаптации обучающихся общеобразовательных организаций, осваивающих образовательные программы начального общего образования посредством формирования и развития социальных и эмоциональных навыков.

Задачи:

1. Мотивировать обучающихся на изучение своего внутреннего мира, содействовать принятию рефлексивной позиции, развивать навыки самопознания, самооценки и произвольной регуляции поведения, способствовать формированию позитивной Я-концепции, уверенности в собственных силах, актуализации личностного потенциала обучающихся
2. Познакомить обучающихся с многообразием эмоций, развивать навыки выражения и распознавания эмоций у себя и других людей, создавать условия для понимания причин возникновения эмоций и эмоциональной обусловленности поведения, формировать навыки эмоциональной саморегуляции.

3. Формировать представления о нормах и правилах взаимодействия с другими людьми и навыки их применения в повседневной жизни, содействовать развитию коммуникативных навыков, навыков децентрации (видения ситуации с точки зрения другого человека), эмпатии и толерантности, познакомить с эффективными способами поведения в различных ситуациях социального взаимодействия, способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классе.

Дети с ТНР - это особая категория детей с отклонениями в развитии, у которых первично не нарушен интеллект, сохранен слух, но есть значительные речевые дефекты, влияющие на становление психики. Дефекты могут затрагивать различные компоненты речи, например, снижение внятности речи, другие – затрагивают фонематическую сторону языка и выражаются в дефектах звукопроизношения, недостаточном овладении звуковым составом слова, который влечет за собой нарушение чтения и письма. Другие дефекты представляют коммуникативные нарушения, которые сказываются на обучении ребенка в массовой школе. Сложные речевые нарушения охватывают все стороны речи и приводят к общему недоразвитию.

У детей с тяжелыми речевыми расстройствами отмечаются нередко отклонения в эмоционально-волевой сфере. Детям присущи нестойкость интересов, пониженная наблюдательность, сниженная мотивация, негативизм, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, трудности в общении с окружающими, в налаживании контактов со своими сверстниками. У детей с тяжелыми нарушениями речи отмечаются трудности формирования саморегуляции и самоконтроля.

Расстройства в эмоционально - волевой, личностной сферах детей с ТНР ухудшают их работоспособность, что отрицательно сказывается на качестве их знаний.

Содержание программы соответствует поставленным целям и задачам.

Место в учебном плане: Программа коррекционно-развивающих занятий рассчитана на 33 часа для обучающихся 1 дополнительного, 1-х классов -1 час в неделю (всего 33 недели); 34 часа для обучающихся 2-4 классов, 1 час в неделю (всего 34 недели).

Продолжительность одного занятия 35-40 минут.

Формы реализации: индивидуальные занятия с обучающимися или работа в подгруппах (до 7 человек).

Методы и приемы:

1. Опросы и тестирования;
2. Работа с индивидуальными карточками;
3. Беседы;
4. Игровая терапия;
5. Сказкотерапия;
6. Тренинговые занятия;
7. Песочная терапия (возможны ограничения в связи с неблагоприятной санитарно- эпидемиологической обстановкой)

Организационная структура занятий

Занятия рассчитаны на четыре учебных года и требуют системной работы. Занятия проходят по традиционной схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи. Занятие включает в себя следующие компоненты:

Организационный момент: используются ритуалы приветствия, разминочные задания.

Основная часть, может быть реализована в двух вариантах:

- если занятие первое в разделе, то используется схема: настрой как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания – его закрепление;
- если занятие продолжает изучаемый раздел, то схема несколько иная: актуализация предыдущего материала – повторение – углубление, расширение, наполнение новыми смыслами.

Подведение итогов: рефлексия результатов занятия, происходящая в два этапа:

- эмоциональное отреагирование (что понравилось на занятии, что заинтересовало);
- осмысление (зачем, для чего нужно то, о чем шла речь, в чем польза нового материала);

Домашнее задание.

Ритуал завершения.

Указанная структура может быть при необходимости изменена, ее отдельные составляющие могут быть более или менее насыщены, длительны и дифференцированы.

Планируемые результаты освоения коррекционного курса

1. **Личностные результаты** обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях, межличностных отношениях.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- начальных навыков самопознания и саморазвития, привлечения личных ресурсов для адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- умения обосновывать и высказывать свое мнение, выражать точку зрения, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- навыков сотрудничества со взрослыми, сверстниками, детьми старшего и младшего возраста в разных социальных ситуациях,

умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- самостоятельности и личной ответственности перед собой, своими сверстниками, педагогами и родителями за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

2. **Метапредметные** результаты.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;
- слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого человека иметь своё мнение; излагать свою позицию и аргументировать собственную точку зрения и оценку событий;
- определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- применять первичные навыки распознавания своих эмоций и эмоций окружающих, осуществлять самоконтроль эмоциональных состояний;
- адекватно оценивать собственное состояние поведение и поведение окружающих;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

1. **Психофизические особенности:** операциональные характеристики деятельности (темп, работоспособность и продуктивность);

2. **Характер поведения:** упорядоченность поведения; адекватность поведения ситуации в целом;
3. **Регуляция деятельности:** контроль и программирование деятельности; удержание алгоритма деятельности; регуляция собственной эмоциональной экспрессии.
4. **Социально-эмоциональная адаптированность:** критичность; эмоциональная адекватность; сформированность социально-коммуникативных норм; сформированность навыков самообслуживания;
5. **Коммуникация:** коммуникативность; адекватность коммуникативного взаимодействия; используемые средства коммуникации;
6. **Когнитивные особенности:** особенности развития/нарушений мышления; сформированность сферы пространственных представлений; характеристики мнестической деятельности;
7. **Необходимая помощь и ее объем:** помощь при выполнении заданий (стимулирующая, организующая, обучающая);
8. **Обучаемость:** ориентировочная деятельность/познавательный интерес; способность к восприятию помощи; способность к переносу на аналогичные задания; удержание алгоритма действия;
9. **Обученность:** сформированность знаний и представлений о себе и об окружающем мире.

Основная задача диагностического направления - выявление специфики развития ребенка, отражающей ключевые особенности формирования психических структур, построение предположений о вероятных причинах и механизмах возникающих проблем.

С этой целью проводится первичное (фронтальная диагностика во 2-3 неделю сентября учебного года), динамическое (декабрь/январь экспресс обследование) и итоговое диагностическое обследование (3-4 неделя мая).

Психологическое обследование обучающихся проводится с использованием стандартизированных методик:

Текущий контроль образовательных результатов осуществляется в процессе наблюдения за обучающимися в учебных и внеучебных ситуациях.

Входная, промежуточная, итоговая оценка образовательных результатов осуществляется с помощью психодиагностических методик позволяющих оценить степень сформированности социально-эмоциональных навыков:

1. Методики изучения социально-психологической адаптированности: Методика экспертной оценки социально-психологической адаптации, Карта наблюдений Л. Стотта, рисуночная методика «Что мне нравится в школе».
2. Методики определения самооценки «Методика Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн», «Лесенка» (М.С. Лисина); рисуночная методика «Мой портрет».
3. Методики изучения эмоциональных состояний: «Эмоциональная идентификация» (Е.И. Изотова), Цветовой тест эмоциональных состояний. (Модификация «Цветового теста отношений» А.О.Прохорова), Шкала явной тревожности (СМАС) в адаптации А.М. Прихожан, Тест школьной тревожности Б. Филлипса (адаптация Н.П. Кондратьевой), рисуночная методика «Кактус».
4. Методики изучения межличностных отношений «Домик» (Н.И. Гуткина); «Цветовой тест отношений» (А.М. Эткинд), «Социометрия» (Дж. Морено); Методика «Ковер» (Овчарова Р.В.); рисуночные методики «Школа зверей», «Мой класс»
5. Наблюдение за детьми в учебных ситуациях и внеучебных ситуациях.

Критериальная система оценивания психофизических особенностей построена следующим образом: психолог фиксирует не только первичные и итоговые результаты диагностики, но и отслеживает промежуточные результаты, чтобы своевременно внести коррективы в процесс обучения.

Для этого в начале, середине и конце учебного года обучения проводится тестирование, цель которого выявить специфику развития ребенка, отражающую ключевые особенности формирования психических структур.

Сроки	Задачи	Формы	Заключение и уровень динамики
Сентябрь	1. оценка уровня сформированности предпосылок к учебной деятельности (для 1 классов) 2. Изучение самооценки. Диагностика уровня развития саморегуляции, организации деятельности, отдельных свойств внимания Исследование словесно-логического мышления младших школьников Изучение коммуникативных действий, умения сотрудничать.	1. скрининг – обследование 2. Первичное обследование/ входное тестирование	Знания, умения, навыки: -не сформированы; -сформированы ниже нормы; -сформированы недостаточно; -приближены к возрастной норме; -соответствуют возрастной норме и программным требованиям.
Декабрь/январь	Определить уровень усвоения программного материала, необходимость корректировки программы	промежуточное тестирование/ экспресс диагностика	<i>-положительная (стабильно/незначительно положительная), -отрицательная, -волнообразная, -нулевая.</i>
Май	Изучение самооценки. Диагностика уровня развития саморегуляции, организации деятельности, отдельных свойств внимания Исследование словесно-логического мышления младших школьников Изучение коммуникативных действий, умения сотрудничать к концу учебного года	Итоговое тестирование	<i>-положительная (стабильно/незначительно положительная), -отрицательная, -волнообразная, -нулевая.</i>

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (1-4 год обучения) / Под ред. И.В. Вачкова. - М.; 2014.
2. Макарчук А. В. Обо мне и для меня: рабочая тетрадь для детей 8-9 лет //А. В. Макарчук, М. И. Катеева, Н. Е. Рычка. - М.: Дрофа, 2019. – 66 с.
3. Макарчук А. В. Рабочая тетрадь «Обо мне и для меня. / А. В. Макарчук, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева - М. : Дрофа, 2019. – 61 с.

4. Макарчук А. В. Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Первый год обучения : методическое пособие / А. В. Макарчук, Е. В. Горинова, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева. - М. : Дрофа, 2019. – 199 с.

5. Макарчук А. В. Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Второй год обучения : методическое пособие /А. В. Макарчук, Е. В. Горинова, М. И. Катеева, Н. Е. Рычка. - М. : Дрофа, 2019. – 200 с. – Панфилова М.А Лесная школа.- М.; 2016.

6. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (1-4). - Москва: Генезис, 2016.

Электронные ресурсы

1. BOOKAP - Books of the psychology – психологическая библиотека: <http://www.bookap.by.ru>
2. IVSoftwarePsychologyOnLine - Материалы по психологии: <http://www.psychology-online.net>
3. Psiho: <http://www.psiho.zp.ua>
4. PsyCatalog.ru – все о психологии в России! <http://PsyCatalog.ru/>
5. RIN.RU – Психология <http://psy.rin.ru>
6. Детская психология <http://childpsy.ru>
7. Материалы для психолога в образовании <http://practic.childpsy.ru/diagnostics/>
8. Психоанализ, психология, психодиагностика <https://www.psyoffice.ru/>
9. Сайт «Школьный психолог» <https://psy.1sept.ru/topic.php?TopicID=23&Page=1>
10. Сборник психологических игр и упражнений <https://trepsy.net/>

Перечень материально - технического обеспечения

1. Аудио-, видеозаписи
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.

4. Набор тематических таблиц.
5. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
6. Психологические тесты.
7. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.
8. Комплект «Трио» (пузырьковая колонна)
9. Свето-звуковая панель «Дорожка»-8
10. Интерактивный пол
11. Проектор к интерактивному полу (короткофокусный)
12. Музыкальный центр
13. Световой столик мультиколор для рисования песком
14. Пуф «Груша»

Учебно-тематический план в 1 (дополнительном) классе

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1.	Введение	1
2.	Самопознание	10
3.	Эмоциональная компетентность	10
4.	Социальная компетентность	10
5.	Заключение	2
		Всего 33

Календарно-тематическое планирование занятий в 1 (дополнительном) классе

№	Темы занятий	Содержание	Планируемые результаты	Кол. часов	Дата проведения
1.	«Мы рады встрече»	Разминка «Мячик», Упражнения «Вспомни чувства», «Чувства-воспоминания», «Рисунок радости».	Ориентируются на образец и правило выполнения действия Учатся наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения Слушают и понимают речь других ребят Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	1	
2.	«Понимаем чувства другого»	Разминка «Мячик», «Лишнее слово». Упражнения «Я тебя понимаю», «Сочини рассказ», «Общая радость».	Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками Умеют распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей, различать эмоции	1	

			Доверительно и открыто говорят о себе и своих чувствах Формируют положительное отношение к школе		
3.	«Мы испытываем разные чувства»	Разминка «Мячик», «Лишнее слово», «Реши пример», «Кто сегодня чувствовал». Упражнения «Сочини рассказ», «Режим дня», «Рисуем режим», «Пластилиновое чувство», «Палитра чувств». Работа со сказкой «Сказка о мальчике, который боялся темноты»	Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации Моделируют различные ситуации Учатся понимать эмоции и поступки других людей Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	1	
4.	«Люди отличаются друг от друга своими качествами»	Разминка «Лишнее слово», «Кто сегодня молодец». Упражнения «Качества», «В чем твоя сила», «Сердце класса», «Чьи качества». Работа со сказкой «Пятерка и доброе сердце»	Самостоятельно оценивают правильность выполнения действия и вносят коррективы Делают выводы в результате совместной работы в группе Учатся грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге Ориентируются на содержательные моменты школьной действительности	2	
5.	«Хорошие качества людей»	Разминка «Какие качества задуманы». Упражнения «Отзывчивость», «Три качества», «Я знаю пять хороших качеств», «Качество в подарок». Работа со сказкой «Я не такой как все»	Оценивают степень достижения цели Доказывают, делают выводы, определяют понятия Владеют способами управления поведением партнера: контролируют, корректируют, оценивают его действия Оценивают результаты своей	1	

			деятельности		
6.	«Самое важное хорошее качество»	Разминка «Найди лишнее слово», «Качества – шепотом». Упражнения «Сборы в дорогу», «Кто любит людей», «Поделимся любовью». Работа со сказкой «Хвостатик»	Учатся прогнозировать последствия своих поступков Устанавливают причинно-следственные связи Учатся позитивно проявлять себя в общении Соблюдают правила игры и дисциплины	2	
7.	«Кто такой сердечный человек»	Разминка «Найди лишнее слово», «Отгадай качество». Упражнения «Догадайся, что задумано», «Пять моих хороших качеств», «Мягкое сердце»	Определяют и формулируют цель в совместной деятельности вместе с учителем Делают выводы в результате совместной работы в группе Владеют способами управления поведением партнера: контролируют, корректируют, оценивают его действия Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	2	
8.	«Кто такой доброжелательный человек»	Разминка «Найди лишнее слово», «Какое слово не подходит». Упражнения «Поделимся любовью», «Волшебные слова». Работа со сказкой «Маленький котенок»	Учатся контролировать свою речь и поступки Умеют сопоставлять полученную информацию с имеющимся жизненным опытом Формируют нравственные чувства и нравственное поведение Ориентируются на понимание чувств другого человека	2	
9.	«Трудно ли быть»	Разминка «Какое слово не подходит», «Какое качество»	Планируют деятельность в	1	

	доброжелательным человеком»	зашифровано». Упражнения «Я бы хотел стать более», «Золотой ключик». Работа со сказкой «Часы»	учебной и жизненной ситуации Делают выводы в результате совместной работы в группе Владеют способами управления поведением партнера: контролируют, корректируют, оценивают его действия Применяют умения в области самоанализа и саморазвития		
10.	«Я желаю добра ребятам в классе»	Разминка «Аналогии», «Шифровальщик». Упражнения «Как ведет себя человек», «Я желаю добра». Работа со сказкой «О подзорной трубе»	Учатся осознавать свои трудности и стремятся к их преодолению Включаются в творческую деятельность под руководством учителя Учатся работать в группе Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	1	
11.	«Очищаем свое сердце»	Разминка «Аналогии», «Шифровальщики». Упражнения «Чистое сердце». Работа со сказкой «Сказка про гусеничку»	Извлекают с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста Умеют распознавать и описывать свои чувства под руководством учителя Понимают смысл простого текста Проявляют сдержанность, терпеливость, вежливость в процессе взаимодействия	1	
12.	«Какие	Разминка «Зеленый крокодил в	Осваивают правила	1	

	качества нам нравятся друг в друге»	синей шляпе», «Угадайка». Упражнения «Снежная королева». Работа со сказкой «Кузя»	планирования, контроля способа действия Делают выводы в результате совместной работы в группе Учатся работать в паре и в группе Проявляют сопереживание к другим людям		
13.	«Какими качествами мы похожи и чем отличаемся»	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка». Упражнения «Ладощка», «Мы похожи – мы отличаемся». Работа со сказкой «Туча»	Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации Моделируют ситуацию с помощью учителя Применяют первоначальные способы поиска информации Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии	1	
14.	«Люди отличаются друг от друга своими качествами»	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Джунгли», «Кто тебя позвал». Упражнения «Звездочка». Работа со сказкой «Цветок по имени незабудка»	Адекватно воспринимают предложения и оценку учителя, одноклассников Учатся рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя Договариваются и уважают разные мнения Умеют налаживать контакты с окружающими	1	
15.	«В каждом человеке есть светлые и темные качества»	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Птичий двор», «Чьи ладощки». Упражнения «Темные и светлые мешочки», «Светофорики». Работа со сказкой «Перчатки»	Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации Делают выводы в результате совместной работы в группе Владеют способами управления	1	

			поведением партнера: контролируют, корректируют, оценивают его действия Применяют умения в области самоанализа и саморазвития		
16.	«Какой Я?»	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Холодно-горячо». Упражнения «Цыганка». Работа со сказкой «Сказка про дружбу»	Определяют и объясняют своё отношение к правилам и нормам человеческого общения Усваивают разные способы запоминания информации Осознают необходимость признания и уважения особенностей других людей Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии	2	
17.	«Какой ТЫ?»	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Найди игрушку», «Топните те, кто», «Какого цвета твои глаза». Упражнения «Цыганка», «Заяц-Хваста», «Я задумал мальчика», «Интервью», «Прослушивание интервью».	Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми Оценивают правильность выполнения действий и корректируют при необходимости Умеют соотносить позиции партнеров и собственную Умеют налаживать контакты с окружающими	2	
18.	«Трудности в школе, дома, на улице»	Разминка «Загадай игрушку», «Хрюкните те, кто...», «Крылатые качели». Упражнения «Копилка трудностей», «Театр». Рисунок «Трудные ситуации	Выбирают, как поступить, в т.ч. в неоднозначных ситуациях (моральные	2	

		второклассника».	проблемы) и отвечать за свой выбор Усваивают разные способы запоминания информации Умеют ставить вопросы для сотрудничества в поиске и сборе информации Ориентируются на понимание предложений и оценки учителя, товарищей		
19.	«Школьные трудности»	Разминка «Изобрази предмет», «Бой быков», «Школа зверей», «Дважды два - четыре», «Взвигните те, кто...», «Изобрази ситуацию». Упражнения «Помоги Сереже». Работа со сказкой «В одном лесу жила-была...», «Про львенка и Пашу»	Определяют и объясняют своё отношение к правилам и нормам человеческого общения Высказывают свое мнение Умеют полно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Умеют выражать себя в различных видах творческой и игровой деятельности	2	
20.	«Домашние трудности»	Разминка «Изобрази предмет», «Разные ладошки», «Если я улитка...», «Изобрази ситуацию», «Если я отличник». Работа со сказкой «О муравьишке», «Верить и стараться».	Умеют оценивать свой результат с помощью учителя Учатся находить положительные качества у себя и у других людей Выполняют различные роли Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	2	
21.	«Итоговое занятие»	Фестиваль игр	Определяют и формулируют цель деятельности с	2	

			помощью учителя Учатся работать по предложенному учителем плану Строят понятные для партнера высказывания Анализируют и систематизируют полученные умения и навыки		
--	--	--	--	--	--

Учебно-тематический план в 2 - 4 классах

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1.	Введение	2
2.	Самопознание	10
3.	Эмоциональная компетентность	10
4.	Социальная компетентность	10
5.	Заключение	2
		Всего 34

Календарно-тематическое планирование занятий во 2 классе

№	Темы занятий	Содержание	Планируемые результаты	Кол. часов	Дата проведения
Введение					
1.	Мои летние достижения	Повелитель эмоций Я уже знаю ... Работа в группах Чему я научился этим летом.	Ребёнок поделился результатами, которых он достиг летом; знаком с умениями,	1	

		<p>Игровая практика</p> <p>Определи своё состояние. Игровая практика</p> <p>Наши летние фотографии</p>	<p>которыми может овладеть в результате обучения; актуализировал знания и умения, полученные на первом году обучения по программе; получил опыт использования техники «квадрат настроения» для идентификации своих эмоций.</p>		
2.	В школу с удовольствием?	<p>Моё настроение. Экспресс-самодиагностика</p> <p>Какие эмоции мы хотим испытывать в классе?</p> <p>Соглашение класса. Работа в группах</p> <p>Семейное соглашение.</p>	<p>Ребёнок осознаёт связь между желаемыми эмоциями, своим поведением и результатом; предлагает действия, которые помогут поддерживать доброжелательные отношения.</p>	1	
3.	Мой дружный класс	<p>Моё настроение. Экспресс-самодиагностика</p> <p>О соглашении класса. Рефлексия</p> <p>Что ты чувствуешь, когда ...?</p> <p>Чего хотелось бы избежать? Работа в группах</p> <p>Школьные друзья.</p>	<p>Ребёнок знает, какие действия могут вызывать неприятные эмоции; умеет находить варианты разрешения нежелательных ситуаций; получил опыт использования Соглашения класса для управления психологической атмосферой в классе.</p>	1	
Самопознание					

4.	Об интересе интересно	<p>Моё настроение. Экспресс-самодиагностика</p> <p>Что мы знаем об интересе? Обсуждение</p> <p>Слова-вопросы. Придумай вопрос. Игровая практика</p> <p>Ответ — вопрос. Игровая практика, работа в группах</p> <p>Интерес — эмоция-переключатель. Мозговой штурм</p> <p>Билет на выход. Подведение итогов</p> <p>Интервью с интересным человеком.</p>	<p>Ребёнок знает индикаторы эмоции «интерес» у себя и других; получил опыт использования интереса в качестве эмоции-переключателя; замотивирован на дальнейшее получение знаний.</p>		
5.	Удивительное удивление	<p>Моё настроение. Экспресс самодиагностика</p> <p>Чай с молоком или чернила?</p> <p>Введение в тему В стране Удивляндии.</p> <p>Как узнать коренного жителя страны? Работа в группах, работа с игровым комплектом</p> <p>Чему мы удивляемся? Игровая практика</p> <p>Ты ещё не видел чудо? Работа с текстом, работа в группах</p> <p>Сюрприз. Работа с текстом</p> <p>Билет на выход. Подведение итогов</p>	<p>Ребёнок приводит примеры причин возникновения эмоции удивления у себя и других людей; верно идентифицирует эмоцию «удивление» по вербальным и невербальным признакам; знает, что эмоция «удивление» является эмоцией-переключателем.</p>	1	

6.	Сила эмоций	<p>Моё настроение. Экспресс-самодиагностик</p> <p>Сила эмоций.</p> <p>Дорожка силы эмоции. Полезная практика</p> <p>Как взять себя в руки? Полезная практика</p> <p>Словарь эмоций</p> <p>Эмоциональная экспрессия</p>	<p>Ребёнок понимает связь силы эмоционального переживания и значимости события; связывает силу эмоции с конкретными поведенческими проявлениями; умеет выражать эмоции разной интенсивности; знает несколько способов управления силой эмоции.</p>	1	
7.	Приятные и неприятные эмоции	<p>Моё настроение. Экспресс-самодиагностика</p> <p>Рукопожатие. Психогимнастика</p> <p>Раздели на группы.</p> <p>Отгадай желание. Работа с игровым комплектом</p> <p>Лучшее решение. Работа с игровым комплектом</p> <p>Давайте разберёмся!</p> <p>Групповое обсуждение</p> <p>Когда объятия приятны</p>	<p>Ребёнок понимает, что неприятные эмоции связаны с неудовлетворёнными потребностями, а приятные, наоборот, говорят об их удовлетворении; понимает, что неприятная эмоция не значит плохая, негативная или отрицательная; понимает, что неприятная эмоция может служить основанием для изменения ситуации; имеет представление о том, как можно анализировать ситуации с неприятными эмоциями</p>	1	

8.	И смех и слёзы	<p>Моё настроение. Экспресс-самодиагностика</p> <p>И хочется и колется Обсуждение</p> <p>И смех и слёзы. Работа в группах</p> <p>Смех сквозь слёзы. Выбор доктора Де Сото. Работа с текстом, игровая практика, работа в группах</p> <p>Рецепт принятия лучшего решения</p>	<p>Ребёнок понимает, что бывают ситуации, когда человек испытывает противоречивые эмоции; понимает причины возникновения амбивалентных (противоречивых) эмоций; получит опыт прогнозирования последствий того или иного выбора и соотнесения его с желаемым результатом</p>	1	
9.	Краски и звуки эмоций	<p>Моё настроение. Экспресс-самодиагностика</p> <p>Эмоции в словах.</p> <p>Если ты художник... Работа в группах</p> <p>Весёлый чайник и злой циркуль. Работа в группах, игровая практика</p> <p>Билет на выход. Подведение итогов</p> <p>Дневник эмоций.</p>	<p>Ребёнок различает несколько способов передачи эмоций в произведениях искусства; попрактиковался в интерпретации эмоций, выраженных разными способами; получил опыт выражения эмоций через творчество.</p>	1	
10.	Портрет эмоций	<p>Моё настроение. Экспресс-самодиагностика</p> <p>Как выглядит эмоция? Работа в группах</p> <p>Какими словами выражается эмоция? Работа в группах</p> <p>На что похожа эмоция?</p>	<p>Ребёнок знает, что каждая эмоция может быть передана разными способами: с помощью тела, речи и творчества; понимает и интерпретирует</p>	1	

		<p>Работа в группах</p> <p>Как эмоция выражается в творчестве? Работа в группах</p> <p>Когда возникает эмоция? Работа в группах</p> <p>В чём польза эмоций? Работа в группах</p> <p>Оформление страницы эмоции. Работа в группах</p> <p>Билет на выход. Подведение итогов</p>	<p>эмоции в произведениях искусства; способен соотнести полученную информацию с конкретной эмоцией</p>		
11.	Мой эмоциональный портрет: эмоции в теле	<p>Моё настроение. Экспресс-самодиагностика</p> <p>Знакомство с пирамидкой Повелителя эмоций. Введение в тему</p> <p>Как поза меняет настроение. Психогимнастика</p> <p>Эмоции в голосе. Работа в группах</p> <p>Мой эмоциональный портрет.</p> <p>Билет на выход. Подведение итогов</p> <p>Эмоциональный портрет моей семьи. Я глазами своей семьи.</p>	<p>Ребёнок понимает взаимосвязь эмоций, мыслей, тела и результата действия; внимателен к телесным проявлениям эмоций; способен идентифицировать телесные ощущения и связывать их с конкретными эмоциями; знает несколько приёмов управления эмоциями с помощью тела</p>	1	
12.	Мой эмоциональный портрет: эмоции и мысли	<p>Моё настроение. Экспресс-самодиагностика</p> <p>Как связаны эмоции и мысли? Работа с текстом</p> <p>Эмоции и мысли.</p>	<p>Ребёнок осознаёт, что эмоции, которые он испытывает, влияют на его мысли; понимает, что его собственные мысли создают</p>	1	

		<p>Притча о гвоздях. Работа с текстом</p> <p>Избавляемся от слов-гвоздей. Полезные практики</p> <p>Мои мысли и эмоции о себе.</p>	<p>эмоциональное состояние; способен связать конкретные мысли с эмоцией; знает некоторые приёмы когнитивного управления эмоциями.</p>		
13.	<p>Как я чувствую то, что чувствует другой</p>	<p>Эмоциональный театр. Полезные практики Моё настроение. Экспресс-самодиагностика</p> <p>Чужая душа — потёмки. Работа в группах</p> <p>Возвращение к себе. Полезные практики</p> <p>Зачем человеку эмпатия? Так или нет?</p>	<p>Ребёнок получил знания о том, что такое эмпатия; понимает ценность эмпатии; получил возможность поставить себя на место другого и описать его чувства.</p>	1	
Эмоциональная компетентность					
14.	<p>Хочу, чтоб эмоции мне помогли!</p>	<p>Моё настроение. Экспресс-самодиагностика</p> <p>Руки ссорятся, руки мирятся. Игровая практика, работа в парах</p> <p>Найди эмоцию-помощницу. Хочу, чтобы эмоции мне помогли! Игровая практика</p> <p>Я чувствую.... Полезная практика</p> <p>Вперёд к цели!</p>	<p>Ребёнок понимает, что поведение может быть обусловлено эмоциями; соотносит разные виды деятельности с эмоциями, которые помогают действовать эффективнее; знает некоторые приёмы управления собой.</p>	1	
15.	<p>Как то, что я думаю, влияет на мои эмоции</p>	<p>Моё настроение. Экспресс-самодиагностика</p> <p>Один дома.</p>	<p>Ребёнок понимает, что мысли отражаются на</p>	1	

		<p>Обида</p> <p>Портрет обиды. Работа в группах</p> <p>Что делать, если обидно? Работа в группах</p> <p>Билет на выход. Подведение итогов</p> <p>Я обиды не держу.</p>	<p>поведении и настроении; понимает возможные причины обиды; знает, как можно поступить, когда возникает ситуация, связанная с обидой</p>		
16.	Плакать или смеяться?	<p>Моё настроение. Экспресс-самодиагностика</p> <p>Не так. Работа с текстом Смушение и стыд.</p> <p>Как выйти из неловкой ситуации? Обсуждение</p> <p>Советы «дураку». Работа в группах</p> <p>Билет на выход. Подведение итогов</p>	<p>Ребёнок понимает, что способ выражения эмоций может быть обусловлен ситуацией; получил опыт оценки ситуации с точки зрения уместности эмоционального реагирования.</p>	1	
17.	Выражать или не выражать?	<p>Моё настроение. Экспресс-самодиагностика.</p> <p>Вопрос-провокация Приходилось ли вам слышать?</p> <p>Игра «Держи её!». Игровые практики, работа в группах</p> <p>Как выразить злость. Полезные практики</p> <p>Билет на выход. Подведение итогов</p> <p>История эмоции-невидимки.</p>	<p>Ребёнок понимает последствия импульсивного выражения и сдерживания эмоций; понимает пользу выражения эмоций; заинтересован в освоении навыка управления своим поведением.</p>	1	

18.	Как рисунок мне поможет?	<p>Моё настроение. Экспресс-самодиагностика</p> <p>Настроение на бумаге. Творческое задание, работа в парах</p> <p>Рисование под музыку. Творческое задание</p> <p>Необычный разговор. Работа в группах</p> <p>Билет на выход. Подведение итогов</p> <p>Семейный плакат.</p>	<p>Ребёнок знает, что можно управлять эмоциями с помощью рисования; знаком с некоторыми приёмами управления собой с помощью рисования.</p>	1	
19.	Лепим настроение	<p>Моё настроение. Экспресс-самодиагностика</p> <p>Пластилиновое превращение. Творческое задание, работа в группах</p> <p>Пластилиновая магия. Творческое задание, работа в группах</p> <p>Мы — весенний ветерок. Работа в группах</p>	<p>Ребёнок знает, что можно регулировать своё эмоциональное состояние с помощью творчества — лепки; получил опыт управления своими эмоциями в командной работе;</p> <p>попрактиковался в управлении эмоциями с помощью творчества</p>	1	
20.	Повелитель эмоций	<p>Моё настроение. Экспресс-самодиагностика</p> <p>Я как Повелитель эмоций умею...</p> <p>Что мы знаем про... Работа в группах</p> <p>Снеговик. Полезные практики</p>	<p>Ребёнок знает, что своим поведением, как и эмоциями, необходимо управлять; получил опыт управления эмоциями с помощью тела; получил опыт управления</p>	1	

		<p>Как победить тёмные мысли: принцип Поллианны. Полезные практики</p> <p>Как стать Повелителем эмоций?</p>	эмоциями с помощью мысли.		
Социальная компетентность					
21.	Мой класс: такие разные и такие похожие	<p>Моё настроение. Самодиагностика. Внимательное дыхание. Практика саморегуляции</p> <p>Такие разные и такие похожие! Игровая практика</p> <p>О тебе, обо мне, о нас.</p> <p>Волшебный парк. Творческое задание</p> <p>Упражнение «Дерево». Полезные практики</p> <p>Я такой, а ты какой? Работа в группах</p> <p>Билет на выход. Подведение итогов</p>	Ребёнок понимает собственную уникальность и общность с другими детьми; воспринимает многообразие как ресурс класса.	1	
22.	Для всех есть место под солнцем	<p>Моё настроение. Самодиагностика. Внимательное дыхание. Практика саморегуляции</p> <p>Дом, похожий на меня. Творческое задание</p> <p>Что помогает дружбе.</p> <p>Наш город — город для всех. Творческое задание</p> <p>Дороги общения. Работа в группах</p> <p>Давайте город назовём. Обсуждение</p>	Ребёнок понимает и ценит свою уникальность и уникальность других; понимает, что может создавать положительную атмосферу в классе посредством общения; стремится поддерживать дружеские отношения с одноклассникам и.	1	

23.	Правда и ложь	<p>Моё настроение. Самодиагностика. Внимательное дыхание. Практика саморегуляции</p> <p>Правда или обман. Детективы. Работа в группах</p> <p>Рассказ «Фантазёры». Работа с текстом</p> <p>Ветерок в потолок. Дыхательная техника</p> <p>Дружба и обман. Обсуждение</p> <p>«Не надо врать»</p>	<p>Ребёнок понимает, что такое обман, может идентифицировать ситуацию обмана в игровых и учебных ситуациях; различает обман и фантазирование; осознаёт, какое влияние обман может оказывать на отношения между людьми</p>	1	
24.	Обман или заблуждение ?	<p>Моё настроение. Самодиагностика. Внимательное дыхание. Практика саморегуляции</p> <p>Как-то раз.</p> <p>Притча «Про слона и слепых мудрецов». Работа с текстом</p> <p>Голова-живот. Полезные практики</p> <p>А вы как думаете? Обсуждение</p> <p>Билет на выход. Подведение итогов</p>	<p>Ребёнок понимает, что одна и та же ситуация может быть по-разному воспринята и понята разными людьми в зависимости от того, что им известно об этой ситуации; понимает, что разное восприятие ситуации людьми приводит к разным действиям в ней; стремится к пониманию других людей</p>	1	
25.	Как посмотреть на мир глазами другого?	<p>Моё настроение. Самодиагностика. Внимательное дыхание. Практика саморегуляции «Фигуры и формы». Обсуждение Воробей. работа в группах Игра «Телепередача».</p>	<p>Ребёнок понимает, что разные люди могут по-разному воспринимать ситуацию и относиться к ней;</p>	1	

		Игровая практика Чтобы понять.	способен строить предположения о том, как другой человек может воспринимать ситуацию; стремится учитывать эти предположения в общении		
26.	Как понять другого? Полезные вопросы	Моё настроение. Самодиагностика. Внимательное дыхание. Практика саморегуляции «Дело не в том, что я мяч не поймал». Работа с текстом Зачем нужны вопросы? Игровая практика Вопросы проясняющие и уточняющие. Работа в малых группах Секреты понимания. Работа в группах	Ребёнок понимает важность взаимопонимани я в общении; понимает возможные причины непонимания, может анализировать учебную ситуацию с точки зрения причин ошибок понимания; понимает роль вопросов в достижении взаимопонимани я, знает несколько проясняющих и уточняющих вопросов, может задавать их в учебных ситуациях.	1	
27.	Всегда ли ссора неизбежна?	Моё настроение. Самодиагностика. Внимательное дыхание. Практика саморегуляции Стихотворение «Ссора». Работа с текстом Разные мысли Как не поссориться. Работа в группах,	Ребёнок знает, какие действия могут привести к ссоре, может проанализироват ь причины ссоры в учебной и реальной ситуации; стремится предупредить	1	

		с игровым комплектом Ссора. Быть или не быть? Обсуждение Браслетик примирения. Творческое задание	ссору; владеет элементарными навыками примирения		
28.	Когда не хотел обижать	Моё настроение. Самодиагностика. Внимательное дыхание. Практика саморегуляции Эмоция на ладони. Работа в парах Если бы знать. Работа с проблемной ситуацией Слова для извинения. Работа в группах Билет на выход. Подведение итогов	Ребёнок понимает, что такое бестактность, и может определить бестактность в учебных ситуациях; понимает возможные причины и последствия бестактности; может применять на практике навыки корректного общения.	1	
29.	Как поддержать другого, если его обижают?	Моё настроение. Самодиагностика. Внимательное дыхание. Практика саморегуляции «Душевная сестра». Работа с текстом Новая история. Работа в группах Когда кому-то больно... Я умею поддерживать. Кукольный театр «Верочка».	Ребёнок понимает, какие действия могут обидеть одноклассника, вызвать неприятные эмоции; понимает, кто и как может помочь в ситуации буллинга; стремится не допускать ситуации буллинга в классе, поддержать человека, которого обижают	1	
30.	Если человеку нужна поддержка	Моё настроение. Самодиагностика. Внимательное дыхание. Практика саморегуляции	Ребёнок может делать верные предположения об эмоциях	1	

		<p>Кто нуждается в поддержке? Работа с игровым комплектом</p> <p>Поверни голову. Работа в парах</p> <p>Как поддержать другого?</p> <p>Ладошки. Творческое задание</p>	<p>другого человека в различных ситуациях; может распознавать ситуации, в которых человеку нужна поддержка; знаком с некоторыми способами оказания психологической поддержки.</p>		
31.	Как выразить своё мнение	<p>Моё настроение. Самодиагностика. Внимательное дыхание. Практика саморегуляции</p> <p>Просьба или требование. Работа в группах</p> <p>Нет, не дам! Работа в парах</p> <p>Как сказать «нет». Полезные практики</p> <p>История Николая Нехочухина. Работа с текстом</p> <p>Язык Жирафа. Обсуждение</p> <p>Билет на выход. Подведение итогов</p>	<p>Ребёнок понимает, что каждый человек может быть не согласен с мнением или просьбой другого; понимает, что несогласие с мнением другого человека само по себе не предполагает ссоры или ухудшения отношений; знаком с техникой ненасильственного выражения просьбы.</p>	1	
32.	Мы — команда	<p>Моё настроение. Самодиагностика. Внимательное дыхание. Практика саморегуляции</p> <p>Поймай карандаш. Работа в группах</p> <p>Как можно быстрее. Общее задание</p> <p>Рецепт успешной команды. Просьба.</p>	<p>Ребёнок понимает что для решения определённых задач требуется командная работа; осознаёт ценность умения договариваться для достижения общей цели.</p>	1	

		Наш космический экипаж			
Заключение					
33.	Что было и что будет	Моё настроение. Самодиагностика. Внимательное дыхание. Практика саморегуляции Три вопроса. Подведение итогов О Соглашении класса. Работа в группах О планах на лето. Особые благодарности.	Ребёнок вспомнил и сформулировал лично важные моменты курса за год; проанализировал Соглашение класса; задумался над тем, чему он хочет научиться за лето	1	

Учебно-тематический план в 3 классах

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1.	Вводное занятие	2
2.	Эмоциональный интеллект в ситуации выбора и самоопределения (мастерская выбора)	10
3.	Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели (мастерская достижения)	10
4.	Управление собой в стрессовых ситуациях (мастерская жизнестойкости)	10
5.	Подведение итогов	2
		Всего 34

Календарно-тематическое планирование занятий в 3 классе

№	Темы занятий	Содержание	Планируемые результаты	Кол. часов	Дата проведения
Введение					
1.	И снова вместе!	Суета сует Расскажи о своём летнем достижении Наши желания и мечты Выполняем дома	дети формулируют желания на текущий учебный год	1	
2.	Эмоции, эмоции, эмоции...	Мозговой штурм «Кто больше?» Целеполагание Что я чувствую, когда... Эмоциональные слова Подводим итоги Выполняем дома	Дети вспомнили названия эмоций и чувств и их значение для человека; смоделировали ряд ситуаций с эмоциональным и реакциями и предложили возможные причины возникновения этих эмоций; оценили значение каждой эмоции в разрешении	2	

			конкретной ситуации; сформулировали способы управления эмоциями.		
3.	Составляем Соглашение класса	Начинаем! Ставим цель Составление, оформление и подписание Соглашения Выполняем дома	Ребёнок обозначает желаемые эмоции и те действия, которые будут способствовать их возникновению; дети договариваются о совместных действиях по достижению желаемых эмоциональных состояний в школе и предотвращению нежелательных.	2	
4.	Моя путеводная звезда	Начинаем! Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что Ставим цель Характеристики цели Моя путеводная звезда Подводим итоги Выполняем дома	Ребёнок понимает важность формулирования цели для достижения успеха; знаком с характеристикам и цели; получил опыт формулирования цели из желания.	2	
5.	Дом, в котором мы живём	Начинаем! Ставим цель Эмоции моего класса Однажды в нашем классе. Место моей мечты	Ребёнок получает опыт эмоциональной оценки пространства, соотнесения физического пространства и своей реакции на	2	

		<p>Чтобы было хорошо</p> <p>Подводим итоги</p> <p>Выполняем дома</p>	<p>него;</p> <p>понимает свою зону ответственности в создании комфортного пространства в классе</p>		
6.	Моя суперсила	<p>Начинаем!</p> <p>Ставим цель</p> <p>Автопортрет</p> <p>Репортаж из нашего класса</p> <p>Подготовка к выставке</p> <p>Экскурсия по галерее автопортретов</p> <p>Подводим итоги</p> <p>Выполняем дома</p>	<p>Ребёнок получает опыт самопрезентации через рассказ о себе, своих интересах и достижениях, выделяя свои сильные стороны;</p> <p>учится формулировать вопросы, чтобы получить необходимую информацию о другом человеке;</p> <p>умеет увидеть сильные стороны человека за его интересами, успехами и поступками и рассказать о них.</p>	2	
7.	Когда что-то пошло не так	<p>Начинаем!</p> <p>Ставим цель</p> <p>То одно, то другое...</p> <p>Что делать, когда дрожат коленки?</p> <p>Свет мой, зеркальце, скажи!</p> <p>Подводим итоги</p> <p>Выполняем дома</p>	<p>Дети осознают свои препятствия на пути достижения цели;</p> <p>понимают, что могут управлять своим состоянием;</p> <p>осваивают приёмы управления эмоциями в стрессовой ситуации с помощью движений и</p>	2	

			мыслей.		
8.	Нужно ли стараться	Начинаем! Ставим цель Стоит ли начинать? Стараться или нет? А если не получается? Раз! Два! Три! Хлоп! Подводим итоги Выполняем дома	Ребёнок рассуждает о необходимости быть настойчивым в достижении цели; понимает преимущества настойчивого поведения и старания; осваивает приёмы самоподдержки; получает опыт поддержки друзей в ситуации ошибки	2	
9.	Новый год — новые цели	Начинаем! Ставим цель Пересмотр Соглашения Личная цель Завершение Выполняем дома	Дети анализируют свою работу с Соглашением, вносят в него необходимые изменения; формулируют личные цели по поддержанию принятых договорённостей	2	
10.	Не торопись с выводами	Начинаем! Ставим цель Выбери друга Шаги обдуманного выбора	Ребёнок задумывается о том, из чего складывается его первое впечатление о человеке; обращает внимание на контекст происходящего; рассуждает о том, что для него важно найти в друге; формулирует шаги осознанного	2	

			выбора.		
11.	Искусство замечать хорошее	Начинаем! После школы Ставим цель Три хорошие вещи Благодарственное письмо Благодарственное письмо Выполняем дома	Ребёнок знает, что нужно управлять своим вниманием, чтобы видеть возможности, а не препятствия; практикуется в замечании хороших вещей; умеет выражать благодарность.	2	
12.	Какой он — правильный выбор?	Начинаем! Ставим цель Выбор за мной! Выбор за мной? Эмоции в ситуации выбора Подводим итоги Выполняем дома	Ребёнок называет трудности морально-нравственного характера, которые могут у него возникнуть при выборе; рассуждает о том, как следует поступать, аргументируя своё мнение; осознаёт свою референтную группу; понимает, что у каждого человека свои критерии правильного выбора; формулирует собственные критерии правильного выбора.	2	
13.	Это угроза?	Начинаем! Ставим цель Что, если...?	Ребёнок идентифицирует ситуацию запугивания; осознаёт свои действия как	2	

		<p>О запугивании</p> <p>Подводим итоги</p> <p>Выполняем дома</p>	<p>запугивание, если таковые имеют место; дети решают, как реагировать на запугивание, и фиксируют это в Соглашении</p>		
14.	Мы справимся!	<p>Начинаем!</p> <p>Согласен. Не согласен. Сомневаюсь</p> <p>Ставим цель</p> <p>Я тебя понимаю</p> <p>Подводим итоги</p> <p>Выполняем дома</p>	<p>Ребёнок получит опыт поведенческого реагирования на некоторые ситуации буллинга; возможность проанализировать свою способность к эмпатии.</p>	2	
15.	Что значит помогать	<p>Начинаем!</p> <p>Ставим цель</p> <p>Помощь — это приятно!</p> <p>Мозговой штурм «Как можно помогать»</p> <p>Всегда ли помощь помогает?</p> <p>Как обратиться за помощью</p> <p>Я готов помочь!</p> <p>Подводим итоги</p> <p>Выполняем дома</p>	<p>Ребёнок понимает, какие действия являются помощью, а какие — нет; учится распознавать, кому и какая помощь требуется; преодолевает собственные барьеры перед обращением за помощью</p>	2	
16.	Тайны музейных экспонатов	<p>Начинаем!</p> <p>Ставим цель</p> <p>Просмотр и анализ Мультфильма</p> <p>Игра «Одно слово на всех»</p>	<p>Дети размышляют о том, что можно назвать ценностью; планируют совместные действия для реализации</p>	2	

		<p>Подготовка к выставке</p> <p>Выполняем дома</p> <p>«Музей» приглашает посетителей</p> <p>Подводим итоги</p>	<p>общей цели; обсуждают с родителями семейные ценности; представляют свою экспозицию для «музея»; знакомятся с семейными ценностями своих одноклассников.</p>		
17.	Соглашение. Подводим итоги	<p>Начинаем!</p> <p>Подведение итогов работы с Соглашением</p> <p>Планирование на лето</p> <p>Подводим итоги</p> <p>Особые благодарности</p>	<p>Дети анализируют, в каких ситуациях Соглашение было полезно; отмечают успехи, связанные с работой над Соглашением; договариваются о том, как будут использовать основные пункты Соглашения в течение летних каникул.</p>	1	

Учебно-тематический план в 4 классах

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1.	Эмоциональный интеллект в ситуации выбора и самоопределения («мастерская выбора»)	10
2.	Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели («мастерская достижения»)	10
3.	Управление собой в стрессовых ситуациях («мастерская жизнестойкости»)	14
		Всего 34

Календарно-тематическое планирование занятий в 4 классе

№	Темы занятий	Содержание	Планируемые результаты	Кол. часов	Дата проведения
1.	Обновление классного Соглашения	Какое бывает утро? Всеобщая декларация прав человека Обновление Соглашения Выполняем дома	Ребёнок знаком с некоторыми правами человека, записанными во Всеобщей декларации прав человека; понимает их смысл и может проиллюстрировать конкретным примером; соотносит права человека с классными договорённостями; дети обновили классное Соглашение в соответствии с правами человека.	1	
2.	Украденные имена	Как звучит твоё имя? Опрос-исследование А ты как думаешь? Я — новенький	Ребёнок проявляет сопереживание и сочувствие: умеет входить в положение других людей,	2	

		<p>Завершение</p> <p>Выполняем дома</p>	<p>ставить себя на место другого; умеет оказывать поддержку, когда человек испытывает неприятные эмоции; замечает нетерпимое отношение к индивидуальности других людей; получил опыт решения морально-нравственных дилемм.</p>		
3.	<p>Что такое эмоциональный интеллект?</p>	<p>Заморозь эмоцию</p> <p>Что такое интеллект?</p> <p>Викторина</p> <p>Моя точка роста</p> <p>Выполняем дома</p>	<p>Ребёнок знает, что такое эмоциональный интеллект; идентифицирует эмоции по фотографии; определяет вероятные причины возникновения эмоций; прогнозирует события по актуальным эмоциям персонажа; демонстрирует эмоции в инсценировках; оценил уровень развития своих навыков эмоционального интеллекта; обозначил точки роста в области развития эмоционального интеллекта.</p>	2	

4.	Моя реакция — мой выбор	<p>Что со мной?</p> <p>Что мы знаем об эмоциях?</p> <p>Сколько длится эмоция?</p> <p>Моя реакция — мой выбор</p> <p>Мой следующий шаг</p> <p>Выполняем дома</p>	<p>Ребёнок знает, как использовать некоторые свойства эмоций для управления своим эмоциональным состоянием; осознаёт некоторые свои паттерны поведения в разных эмоциональных состояниях; наметил шаги в сторону осознанного управления своим поведением.</p>	2	
5.	Не факт! (Навыки ННО)	<p>Умница Маша</p> <p>Жираф и три медведя</p> <p>Не факт!</p> <p>Как сказать иначе?</p> <p>Завершение</p> <p>Выполняем дома</p>	<p>Ребёнок расширил свои представления об убеждениях; умеет отличать факты от мнений и убеждений; получил опыт выражения чувств на языке ненасильственного общения; получил возможность понять, что своя интерпретация поведения другого может быть ошибочной и что другой человек может иначе интерпретировать ситуацию.</p>	2	
6.	Ты мне друг, но ты не прав	<p>Друзья и золотая рыбка</p> <p>Не всегда моя проблема — его проблема</p>	<p>Ребёнок понимает, что его интерпретация поведения другого может</p>	2	

		<p>Обдумай!</p> <p>Высказываться не страшно</p> <p>Да, я слушаю и отвечаю</p> <p>Трудные слова</p> <p>Завершение</p> <p>Выполняем дома</p>	<p>быть ошибочной; учиться определять причины конфликта и пути его решения; учиться конструктивно решать возникающие конфликтные ситуации в общении с окружающими; учиться использовать способы самостоятельной регуляции межличностных конфликтов, не допуская их крайнего проявления.</p>		
7.	Разговор с самим собой	<p>Волк или Жираф?</p> <p>Эмоциональный след</p> <p>Как подружиться с внутренним Жирафом</p> <p>Завершение</p> <p>Выполняем дома</p>	<p>Ребёнок идентифицирует позитивный и негативный внутренний диалог. Ребёнок знает, как характер внутреннего диалога влияет на настроение и результат деятельности; как изменить характер разговора с самим собой; как помочь себе с помощью внутреннего диалога.</p>	2	
8.	Прогулка благодарности	<p>Начало</p> <p>«Замечательная» прогулка</p>	<p>Ребёнок получил опыт осознанной прогулки на природе;</p>	2	

		<p>После прогулки</p> <p>Впечатления</p> <p>Благодарность</p> <p>Завершение</p> <p>Выполняем дома</p>	<p>принял участие в создании совместного творческого продукта; ценит труд тех, кто заботится о порядке и красоте места, где они живут; участвует в организации визита (жеста) благодарности.</p>		
9.	Впереди 5 класс	<p>Взгляд в будущее</p> <p>Подготовка к 5 классу</p> <p>Личная цель</p> <p>Партнёр-контролёр</p> <p>Завершение</p> <p>Выполняем дома</p>	<p>Дети внесли необходимые изменения в классное Соглашение; сформулировали общие и личные цели по подготовке к переходу в 5 класс; обозначили шаги по достижению поставленных целей.</p>	2	
10.	Да, мы такие	<p>Начало</p> <p>Почти «Крокодил»</p> <p>Я знаю пять своих сильных Сторон</p> <p>Я знаю это про тебя</p> <p>Да, я такой!</p> <p>Завершение</p> <p>Выполняем дома</p>	<p>Ребёнок расширил представления о своих сильных сторонах; получил поддержку от других участников; умеет оказывать поддержку другим.</p>	2	
11.	Дорогу осилит идущий	<p>Начало</p> <p>А как бы поступил ты?</p> <p>Мой супергерой</p>	<p>Ребёнок рассуждает о роли упорства и настойчивости при достижении желаемого</p>	2	

		<p>Завершение</p> <p>Выполняем дома</p>	<p>результата; получил опыт достижения лучшего результата за счёт усиления своих волевых качеств; назвал те сферы, где он более усердно готов достигать желаемого результата</p>		
12.	Стыд, вина, обида	<p>Начало</p> <p>Стыд и вина</p> <p>Как же быть?</p> <p>Обида</p> <p>Что делать, когда обида не отпускает?</p> <p>Завершение</p> <p>Выполняем дома</p>	<p>Ребёнок идентифицирует стыд, вину, обиду; знает, как отреагировать на чувства стыда и вины, не застревая в них; различает обиду как чувство и поведение; умеет выразить обиду без манипулировани я.</p>	2	
13.	Быть или не быть добрым?	<p>Что такое доброта?</p> <p>Как я был добрым</p> <p>Быть или не быть добрым?</p> <p>Как быть добрым?</p> <p>О благотворительности</p> <p>Завершение</p> <p>Выполняем дома</p>	<p>Ребёнок рассуждает о смысле доброты; знает, как проявляется доброта в действиях человека; участвует в планировании и организации общего доброго дела.</p>	2	
14.	Ничего себе шуточки!	<p>Начало</p> <p>Отчего мы смеёмся</p> <p>Такая разная улыбка</p>	<p>Ребёнок расширил свои представления о причинах смеха и улыбки; обогастил свой</p>	2	

		<p>Ожившая картина</p> <p>Звуки смеха</p> <p>Ха-ха, всего-то!</p> <p>Когда кому-то не смешно</p> <p>Завершение</p> <p>Выполняем дома</p>	<p>эмоциональный словарь характеристикам и смеха;</p> <p>получил возможность невербального выражения разного рода улыбки;</p> <p>различает шутку и насмешку;</p> <p>знает, как можно реагировать на насмешку;</p> <p>получил опыт реагирования на насмешку в игровой ситуации.</p>		
15.	Сила природы	<p>На поиск ресурса</p> <p>Я — дерево...</p> <p>Практика на природе</p> <p>Завершение</p> <p>Выполняем дома</p>	<p>Ребёнок получил опыт осознанного восприятия окружающего мира;</p> <p>познакомился с техникой эмоциональной саморегуляции.</p>	2	
16.	Галерея цитат	<p>Начало</p> <p>Прогулка по Галерее цитат</p> <p>Что ты имеешь в виду?</p> <p>Завершение</p> <p>Выполняем дома</p>	<p>Дети идентифицируют своё эмоциональное состояние;</p> <p>умеют соотносить его со словами, мыслями;</p> <p>умеют передать своими словами мысли и чувства автора цитаты.</p>	2	
17.	Готовимся к переходу	<p>Я помню, как однажды...</p> <p>Пожелание другу</p> <p>Что самое важное?</p> <p>Письмо в будущее</p>	<p>Ребёнок выразил благодарность своим одноклассникам и педагогу;</p> <p>получил эмоциональную поддержку от</p>	1	

		В добрый путь!	одноклассников и педагога; обозначил свои цели на 5 класс; учащиеся совместно сформулировали правила и принципы, которые помогут им достичь поставленных целей.		
--	--	----------------	---	--	--

