Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы М.М.Безруких «Все цвета. кроме чёрного» и программы формирования психологического здоровья младших школьников Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я». Срок реализации программы 5 лет. Программа рассчитана на детей 7-10 лет. Программа имеет социально - педагогическую направленность. Каждый ребенок имеет право на уровень жизни. необходимый для нормального физического, умственного. духовного, нравственного и социального развития. Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной. т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная ГОтОВНОСТЬ к школе. отсутствие учебной мотивации приводят к тому. что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники. поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма. Программа направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей. хчит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму. Занятия с младшими школьниками направлены на формирование них следующих умений и способностей:

-осознание себя с позиции школьника; — умение адекватно вести себя в различных ситуациях: - умение различать и описывать различные эмоциональные состояния»  способность справляться со страхами, обидами. гневом; - умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам.• - пление справляться с негативными эмоциями; - стремление к изучению своих возможностей и способностей; - успешная адаптация в социуме.

Цель программы: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни. формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе; формирование детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему. позволяющие в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение. употребление алкоголя и наркотиков.

Задачи: 1.Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам. голосу. понимать чувства другого человека.

3.Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установкх• преодоления.

4.Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

5. Развивать и укреплять внутрисемейные связи учащихся и их родителей.

6.Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

7.Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

8.Расширить знаний детей о правилах здорового образа жизни. воспитание готовности соблюдать эти правила.

9.Расширять пассивный и активный словарь обучающихся

Формы: игры, инсценировки, тренинг, беседы.

Метапред.метньгми результатами изучения программы является формирование универсальных учебных действий (УУД).

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

Познавательные УУД: уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя учиться исследовать свои качества и свои особенности учиться рассуждать. строить логические умозаключения с помощью учителя учиться наблюдать моделировать ситуацию с помощью учителя

Коммуникативные УУД: учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах учиться работать в паре и в группе выполнять различные роли слушать и понимать речь других ребят осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией. Личностные результаты Знать: о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; правила поведения в обществе. семье. со сверстниками; правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам. к победе, поражению;

Уметь: анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы. проявлять настойчивость в достижении цели налаживать контакт с людьми; соблюдать правила игры и дисциплину; правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо. имея взаимовырхчку и т.д.). выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

ПЕРВЫИ КЛАСС «Я школьник» Основная задача первичное осознание позиции школьника. прежде всего через новые обязанности. которые ребенок учится выполнять. Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания.

# Содержание программы в 1 классе

Тема занятия: Твои новые друзья (4 ч) способствовать формированию дружеских отношений в классе; овладению навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми: формирование умений соблюдать правила игры и дисциплину: формирование умений правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо. имея взаимовыручку). 1 Давайте познакомимся. 2 Играть вместе веселее. 3 Ссориться не булем! 4 Земля наш общий дом.

Я школьник (3 ч) содействовать осознанию позиции школьника. формирование мотивации учения. 5 Адрес школы (целевая прогулка)б Собираемся в школу 7 Урок и перемена Как Ты познаёшь мир (4 ч) развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях; учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению. 8 Грамоте учиться всегда пригодится. 9 Дом без книги. что без окон. 10 Мои помощники. 1 Как стать внимательным и наблюдательным?

Я и другие (6 ч) развивать уверенность в себе, развитие навыков самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми. 12 Дал слово - держи 1.3 «Ему, как с гуся вода» 14 В правде - сила 1-5 Уважай себя, будут уважать и люди тебя. 16 Кому можно доверять 17 Твёрдое слово «нет!»

Как ты растёшь (б ч) расширить знания детей о правилах здорового образа жизни. воспитание готовности соблюдать эти правила 18 Режим дня. 19 Полезно и вкусно. 20 Если хочешь быть здоров 21 Движение рецепт здоровья. 22 Нет здоровья нет счастья. 23 Вредные привычки. Познай себя.

Твои чувства. (9 ч) - рассмотреть особенности содержательного наполнения радости. страха. гнева: -обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей: помочь детям осознать относительность оценки чувств; способствовать снижению уровня страхов; - формирование умения справляться с негативными эмоциями. 24 Что такое эмОЦии и зачем они нужны 25 Способы выражения эмоций 26 Мимика в рисунках. 27 «Кого или чего я боюсь» 28 Учимся быть смелыми. 29 Мы стали смелее! 30 Зависть здоровье забирает. 31 Кто гнев усмиряет, тот сильным бывает. 32 От чего зависит настроение. 33 Игра «Разыщи радость».

ВТОРОИ КЛАСС «Учусь понимать себя». Занятия помогут детям узнать себя. понять свои чувства, настроение, научиться рассказывать о себе другим. Дети должны почувствовать, что нельзя стесняться своих чувств. но необходимо уметь управлять ими. В течение второго учебного года дети должны получить довольно полное представление о своих индивидуальных способностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках. Во втором классе происходит активное освоение учебной деятельности. Ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает оценивать причины своих достижений и неудач. то есть развивает познавательную рефлексию. По-прежнему сохраняется острое желание быть успешным в учебе, «быть хорошим. любимым», у некоторых детей появляется тенденция к снижению самооценки. Она может закрепляться. если ребенок считает. что родителей сильно огорчают его неуспехи. Поэтому особое значение приобретает тема «Качества». в процессе освоения которой учащиеся полх•чают возможность исследовать себя, узнают, что все люди имеют те или иные недостатки. Вследствие развития умения действовать по образцу у некоторых детей снижаются творческие способности. исчезает стремление фантазировать. Чтобы предотвратить это. в занятия включено много творческих заданий. Основное внимание второклассников начинает постепенно смещаться с учебной деятельности на отношения, которые в ней проявляются: с педагогами. родителями, сверстниками. Поэтому на занятиях большое внимание уделяется именно формированию взаимоотношений. основанных на любви. сердечности и возможности не только принимать что-либо от людей. но и отдавтгь им. По спи. это первые шаги на пути взросления, который характеризуется наличием гармонии в стремлении принимать и отдавать.

# Содержание программы во 2 классе

Тема занятия: Как ты растёшь (5 ч) расширить знания детей о правилах здорового обгхва жизни. воспитание готовности соблюдать эти правила 1 Твои новые друзья. Режим дня. 2 Как ты растёшь. З Что ты знаешь о себе 4 Как ты познаешь мир. 5 Мы рады встрече.

Вспомним чхвства (6 ч) - актуализировать у детей знания об эмоционтльной сфере человека 6 Твои чувства. 7 Понимаем чувства другого. 8 Мы испытываем разные чувства. 9 Мы испытываем разные чувства. 10 Твое настроение. Как изменить настроение.

Качеслва людей (12 ч) - ознакомить с понятием «качества людей»: -помочь исследовать свои качества. изучить свои особенности 12 Лоди отличаются друг от друга своими качествами. 13 Хорошие качества людей. 14 Самое важное качество. 1-5 Кто такой сердечный человек? 16 Кого называют доброжелательным человеком? 17 Трудно ли быль доброжелательным человеком? 18 Я желаю добра ребятам в классе. 19 Чистое сердце. 20 Какие качества нам нравятся друг в друге? 21 Какими качествами мы похожи. а какими различаемся? 22 Каждый человек уникален. 23 В каждом человеке есть светлые и тёмные качества.

Какой я? какой ты? (11 ч) - помочь детям понять, что у них есть много положительных качеств: -учить детей находить положительные качества во всех людях. 24 Какой я? 25 Твои постилки. 26 Твои привычки. 27 Какой ты? 28 Какой ты. учимся договариваться. 29 Трыности второклассника в школе, дома, на улице 30 Школьные трудности. 31 Школьные трудности (продолжение). 32 Домашние трудности. 33 Домашние трыности (продолжение). 34 Итоговое занятие.

ТРЕТ ИИ КЛАСС «Учусь понимать Других» Занятия в третьем классе направлены на развитие у детей интереса и уважения к чувствам. поступкам, эмоциям других людей. Важно. чтобы дети умели не только позитивно относиться к себе. но и строить констрхктивные отношения со сверстниками и взрослыми учителем и родителями. К этому времени учитель в сознании детей во многом утрачивает свой идеальный образ. Дети начинают смотреть на него более реалистично, однако при этом «идеал» может полностью разрушиться, уступив место пренебрежительному отношению. своеобразном№ «нигилизму». Внутренне отдаление от авторитета учителя может вызвать страх перед ним либо злость и обиду. Поэтому усилия должны быть направлены на то, чтобы поддержать в ребенке реальный образ учителя. не снижая при этом его ценности. Сходный процесс идет и в отношении родителей. Дети должны научиться воспринимать их как живых людей со своими достоинствами и недостатками. не переставая любить. Ребенок привыкает к томк что самые близкие люди имеют право иногда уставать или сердиться. могут порой допустить несправедливость. нечаянно обидеть, быть невнимательным. Но при этом они любят ребенка не меньше. чем в благоприятные моменты. Ведь они. как правило. способны вовремя простить ребенка и сами попросить прощения. Дети тоже понемногх х:чатся налаживать отношения. делать шаги навстречу близким людям при трыностях в общении. дорожить ценностью хстановившихся привязанностей. Важной темой остается и тема взаимоотношений со сверстниками. дружбы и сотрудничества в классе. Отношения с дрвьями в этот период становятся более значимыми. нежели в первые два школьные гола. меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов. Самооценка ребенка теперь в большей степени строится на отношениях с друзьями. Занятия на тему ЛРБКбы неизменно вызывают у третьеклассников живой интерес и воодушевление. К“ окончанию третьего учебного года дети способны брать на себя роль ведущего в знакомых психологических играх и упражнениях, быть внимательным к остальным участникам. х•меть договариваться с ними об условиях игры, давать внятные инстрхкпии. контролировать ход выполнения заданий. Взрослый ведущий старается провести через лидерские роли как можно больше детей группы, чтобы каждый ощутил психологическх ю разницу между положениями лидера и исполнителя на самом себе.

# Содержание программы в З классе

Тема занятия: 1 Что изменилось за год. Я - фантазёр (7 ч) - помочь детям осознать ценность хмения фантазировать; -развивать креативные способности детей. 2 Я третьеклассник. З Кого можно назвать фантазёром? 4 Я умею фантазировать. 5 Мои сны. б Я умею сочинять. 7 Мои мечты. 8 Фантазии и ложь.

Я и моя школа (5 ч) - помочь детям осознать особенности позиции ученика: предоставить учащимся возможность отреагировать свои чувства в отношении учителя: помочь детям принять учителя таким. какой он есть. 9 Я и моя школа. 10 Что такое лень? 1 Я и мой учитель 12 Я и мой учитель (продолжение) 13 Как справляться с немогхчками?

Я и мои родители (З ч) - помочь детям осознать требования родителей. сопоставить их со своими возможностями и желаниями; - обучить детей способам разрешения конфликтов с родителями. 14 Я и мои родители. 15 Я умею просить прощения. 16 Почему родители наказывают детей?

Я и мои друзья (5 ч) - помочь детям осознать качества настоящего друга: -подвести хчашихся к осознанию собственного умения дружить: - научить детей ценить дружбу 17 Настоящий друг 18 Умею ли я дружить? 19 Умею ли я дружить (продолжение).2() Трх лности в отношениях с друзьями. 21 Ссора и драка.

Что такое сотрудничество (12 ч) - научить детей разговаривать с людьми: -дать представление о роли интонации в общении людей: - сформировать представление о значении мимики и жестов в общении; - помочь ребёнку понять. отчего возникают трудности при общении с людьми и научиться их преодолевать. дать детям представление о понятии «сотрудничество». 22 Как научиться разговаривать с людьми. 23 Что такое интонация? 24 Как научиться преодолевать трудности? 25 Что такое сотр.ыничество? 26 Я умею понимать другого. 27 Как понять друг друга без слов? 28 Как понять друг друга без слов. Игровой тренинг. 29 Для чего нужна улыбка? 30 Я птею договариваться с людьми. 31 Мы умеем действовать сообща. 32 Что такое коллективная работа. 33 Социометрические исследования. 34 Итоговое занятие.

ЧЕТВЁРТЫЙ КЛАСС «Учусь общаться» Занятия направлены на формирование навыков общения. а также способности оценивать своё поведение. самостоятельно принимать решения и нести ответственность за свои поступки. Главная особенность четвероклассников появление глубокого интереса к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения. размышляют о своих способностях и возмож-ностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе. сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности. Самое важное свойство этого возраста- особая открытость мши. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир. но нередко и сами приглашают их туда. Однако взрослые должны помнить. что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт.

# Содержание программы в 4 классе

Гема занятия Кто я? Мои особенности и возможности (9 ч) - привлечь внимание к процессу взросления: - помочь детям усвоить понятие успособности». исследовать свои способности и возможности; -ввести понятие «внутренний мир человека», акцентировать ею ценность и уникальность. 1 Как я изменился летом? 2 Кто я? 3 Расту=взрослею? 4 Мои способности. 5 Мои интересы. б Мой путь к успеху. 7 Мой внутренний мир. 8 Уникальность внутреннего мира. 9 Мой внутренний мир и мои друзья.

Мой класс и мои друзья (13 ч) - предоставить ребятам обсудить значимый для них процесс общения со сверстниками; формировать навыки общения, способности оценивать своё поведение, самостоятельно принимать решения и нести ответственность за свои поступки; -помочь осознать и проявить чувства, связанные с изменениями взаимоотношений между полами; - помочь понять своё место среди одноклассников. 10 Мои друзья девочки и мальчики. l l Мой класс. 12 Мой класс (продолжение). Социометрия. 13 Что вы знаете друг о друге? 14 Кто твой друг? 15 Мои одноклассники. 16 Мои одноклассники какие они? 17 Какие ученики мои одноклассники? 18 Лидерство в классе 19 Конфликты в классе. 20 Как научиться жить дружно? 21 Как помириться после ссоры? 22 Взаимопомощь в классе

Моё прошлое, настоящее. будущее (8 ч) - подготовить ребят к началу взросления и переход\' в 5 класс: - способствовать повышению учебной и социальной активности. 23 Моё детство. 24 Моё настоящее. 25 Какой у тебя характер? 26 Как воспитать свой характер? 27 Как сказать «нет» и отстоять своё мнение. 28 Моё будущее. 29 Мой будуций дом. 30 Моя будущая профессия.

31 Моё близкое будущее 5 класс 32 Что нового меня ждёт в 5 классе? 33 Фантастическое путешествие. 34 Итоговое занятие.

Учебно-методическое обеспечение: 1. Безруких М.М., Макеева А.Е., Филиппова Т.д. Все цвета. кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников: Пособие для педагогов. М.: Вентана-Графф. М.М. Безруких. А.Е. Макеева. Т.А. Филиппова Все цвета, кроме чёрного Рабочая тетрадь «Учусь понимать себя»: 2 класс: - М.: Вентана-Граф, М.М. Безруких, А.Е. Макеева, Т.д. Филиппова Все цвета, кроме чёрного Рабочая тетрадь «Учусь понимать других»: З класс: - М.: ВентанаГраф. М.М. Безруких, А.Е. Макеева, Т.д. Филиппова Все цвета, кроме чёрного Рабочая тетрадь «Учусь общаться»: 4 класс: - М.: Вентана-Граф, М.М. Безруких. А.Е. Макеева. Т.д. Филиппова «Все цвета. кроме чёрного». Книга для родителей М.: Вентана-Граф. Ху,хлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4) М.. Генезис. 2012  О.В. Тропинка к своему Я. Рабочая тетрадь школьника 1 класс М.:Генезис. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Рабочая тетрадь школьника 2 класс М.:Генезис, Я и другие. Комплект наглядных пособий. Изд.Х.: Ранок. В мире мудрых пословиц. Комплект наглядных пособий. Изд.Х.: Ранок, Коррекционно-развивающая работа с детьми разных типов темперамента. Рекомендции педагогам и родителям. В 2-х частях / Авт.-сост. ЕМ. Нерославская. Волгоград: ИТД