Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
муниципального образования «Городской округ закрытое административно - территориальное образование Знаменск Астраханской области» «Средняя общеобразовательная школа № 234»

Рассмотрено на заседании МО	«Согласовано»	«Утверждаю»
Приказ 141-К	зам. директора по ВР	Директор школы
от __25___.08.26г	_____Е.Г.Семихова	_____Т.Г.Нечаева
	«__25_» _08__ 2026 г.	«_25 _08__ 2026г

Дополнительная общеобразовательная программа

направление- социальная практика

« Все цвета кроме черного»

срок реализации 4 год

возрастная категория учащихся: 6,5 - 10 лет

Составитель: руководитель кружка
Семихова Татьяна Александровна

г. Знаменск

Дополнительная общеобразовательная программа
по направлению социальная практика

«Все цвета, кроме черного».

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Все цвета, кроме чёрного» для 1-4 классов общеобразовательной школы разработана в рамках Федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2011-2015 годы», на основе линии УМК «Все цвета, кроме черного» М.М.Безруких, А.Г.Макеевой, Т.А. Филипповой и программы«Я учусь владеть собой» Крюковой С.В.

Актуальность.Современная система образования ставит приоритетную задачу полноценного развития ребенка, которую возможно решить только при наличии у ребенка психологических знаний о себе, своих личных, возрастных особенностях и правилах грамотного взаимодействия с социумом.

Школьные годы являются сенситивным периодом для приобщения человека к психологической культуре. В современной парадигме образования акцент сделан на социализацию подрастающего поколения, но социализация как процесс освоения социально-культурного опыта и формирования социальной компетентности будет продуктивным и полноценным только в особом культурно-образовательном пространстве, способствующем психологическому здоровью личности. Ибо только здоровая личность способна проявлять познавательную активность и адекватно реагировать на изменения в нашем быстроменяющемся мире.

Болевые точки современного общества связаны не в последнюю очередь с проблемами молодого поколения. А таких проблем выделяется очень много:

- быстрое распространение среди молодежи зависимых форм поведения (наркомании, алкоголизма, сектантства, игровых аддикций и т.п.);
- низкая мотивация юношей и девушек к обучению, и в итоге последние места в мировом рейтинге интеллектуального развития выпускников школ, следствием чего становится снижение конкурентоспособности наших школьников за рубежом;
- увеличение среди юношей и девушек различных форм психических нарушений и отклоняющегося поведения (в том числе суицидального) и др.

В связи с этим в сфере образования еще одним из приоритетных направлений работы является психолого-педагогическая профилактика различных форм деструктивного развития учащихся. Превенция зачастую становится единственно возможной формой помощи молодому человеку, если предупреждает его об опасности, помогает разобраться в трудных жизненных ситуациях, а не способствует развитию у него разрушительных форм поведения.

Несмотря на усилия взрослых (медиков, юристов, педагогов, родителей) число детей и подростков, использующих одурманивающие вещества, продолжает расти.

Трудно найти человека, который бы не знал, что наркотики опасны. Ощущение приятного служит показателем того, что с помощью определенного фактора внешнего мира можно реализовать ту или иную потребность. Изначально это служит своеобразным подкреплением. Типичное заблуждение. С ним не всегда может справиться взрослый, не говоря уже о подростках.

Как это сделать, если в силу занятости взрослых, дети представлены сами себе, лишены родительского внимания и заботы. Часто чувствуют себя непонятыми, отверженными. Дети, живущие в ситуации затяжных конфликтов, вынуждены самостоятельно решать проблему социальной адаптации. Ищут ответы на волнующие их вопросы, поддержку и внимание на улице.Возникшие комплексы уничтожают с помощью психоактивных веществ, высказывая желания «стать своим в компании», «выглядеть взрослыми», «испытать новые ощущения».Результаты опросов показывают, что современные школьники хорошо осведомлены, что «пить, курить- здоровью вредить». Однако это не только не пугает их, но и, наоборот, подстегивает любопытство, толкает их на опасные эксперименты с одурманивающими веществами.

Известный польский психотерапевт Марек Котаньский утверждал, что «наркотики не имеют силы над счастливым человеком, любящим и любимым, умеющим ставить перед собой цели и достигать намеченного, интересным окружающим и интересующимися окружающими». В этом утверждении и состоит актуальность темы педагогической и семейной профилактики наркотизма в школе.

Каждый ребенок имеет право на уровень жизни, необходимый для нормального физического, умственного, духовного, нравственного и социального развития

Новизна. В связи с вышесказанным, считаю целесообразным психолого-педагогическое сопровождение в рамках ФГОС НОО, основанное на практике психопрофилактики и психологического просвещенияучащихся начальной школы.

Нормативные документы для разработки программы.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

- ФГОС НОО, утвержденный приказом Министерства образования и науки от 6 октября 2009 года.

- Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к письму Минобразования России от 11 июня 2002 г. № 30-51-433/16).

- О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса

в общеобразовательном учреждении (Письмо Минобразования России от 11.02.2000г. №101/28-16).

- Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации на период до 2010 года (проект).

Теоретическое обоснование:

1. М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова «Все цвета, кроме черного»

Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников.
(пособие для педагогов).

2. М.М.Безруких « Все цвета, кроме черного». Книга для родителей.
3. М.М.Безруких «Учусь понимать себя». Рабочая тетрадь для 2 класса.
4. М.М.Безруких «Учусь понимать других». Рабочая тетрадь для 3 класса.
5. М.М.Безруких «Учусь общаться». Рабочая тетрадь для 4 класса.
6. Л.С.Выготский; Д.А.Фарбер- «Возрастные особенности младших школьников».
7. Д.А.Глазунов-Приоритетные направления развития по возрастным категориям.«Развивающие занятия». Методическое пособие с электронным приложением.
8. Особенности учебной деятельности младших школьников. В.В.Давыдов.

Данная программа имеет **социально - педагогическую направленность**.

Цели:

- научить ребенка использовать психологические знания для быстрой и максимально безболезненной адаптации и адекватного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в социуме;

- вытеснить за счет средств воспитания и обучения из сферы интересов детей форм активности, связанных с употреблением наркогенных веществ;

- формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Задачи:

Формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки.

Снижение уровня школьной тревожности.

Формирование психологической готовности к обучению, работа над личностными, регулятивными и коммуникативными УУД.

Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и взрослыми (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов).

Формирование социально приемлемых форм поведения в обществе.

Формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему.

расширение знаний детей о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила.

Формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей.

Формирование представления об особенностях своего характера, навыков управления своим поведением, эмоциональным состоянием.

Формирование умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих.

Пробуждение у детей интереса к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовать потребность в признании, общении, получении новых знаний.

Содержание программы внеурочной деятельности «Все цвета, кроме черного» отвечает следующим **принципам**:

- возрастной адекватности — используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;

- научной обоснованности — содержание базируется на данных исследований в области возрастной психологии, физиологии, педагогики;

- практической целесообразности — содержание отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков эффективной социальной адаптации, предупреждением раннего приобщения к одурманивающим веществам;

- динамическому развитию и системности - содержание, цели и задачи обучения на каждом из последующих этапов определяются теми сведениями, оценочными суждениями и поведенческими навыками, которые уже были сформированы у детей в ходе реализации предыдущего этапа. Учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;

- необходимость и достаточность предоставляемой информации - детям предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться в жизни, т. е. имеет для них практическую значимость;

- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся.

Программа внеурочной деятельности «Все цвета, кроме черного» рассчитанана 4 учебных года 135 учебных часов

Режим занятий:

1 год обучения: 33 учебных часа (1 час в неделю), так как учебный год первоклассника короче.

Возраст: 6,5 – 11 лет.

Длительность занятий: 30-40 минут. 30 - 35минут в 1 классе

Стратегия и формы обучения

Профилактика наркотизации в младшем школьном возрасте направлена в первую очередь **на формирование у детей навыков эффективной социальной адаптации** и поэтому имеет специфические особенности. Очень важно сформировать у детей культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья, его значимости позволяет ребенку понять, почему для него опасно знакомство с одурманивающими веществами.

Цели и задачи ранней профилактики зависят от возраста ребенка (см. таблицу).

Таблица

Возраст	Педагогическая стратегия	Учебные задачи	Пути	Формы обучения
1	2	3	4	5
6-7 лет	Дать первичное представление о здоровье, его значении, здоровом образе жизни	Раскрыть взаимозависимость здоровья и поведения человека, научить различать поведение, способствующее сохранению здоровья и разрушающее его здоровье; привить навыки здоровье-сберегающего поведения (в том числе умений противостоять влиянию неблагоприятной среды)	Создание образа своего Я, позитивной «Я-концепции»; выработка умения понимать свое внутреннее состояние	Игры; инсценировки; интегрирование темы в различные виды детского творчества

Одна из самых важных проблем ранней профилактики — воспитать у ребенка ценностное отношение к здоровью. Восприятие и отношение детей к собственному здоровью значительно отличаются от таковых у взрослого. «Здоровое» состояние (если, конечно, у ребенка нет каких-либо серьезных заболеваний) естественно для ребенка, это то, что дано ему от рождения. У детей нет того опыта «нездоровья», который имеет большинство взрослых. Поэтому дети не могут сравнить эти состояния, оценить их, а слова взрослых: «болеть — плохо» — не оказывают должного эффекта. Соглашаясь с оценкой, ребенок до конца эмоционально не воспринимает ее. Как показывают исследования психологов, негативные воспоминания детей связаны не с внутренними ощущениями, а с внешними факторами

(необходимость лежать в постели, ограничения в общении со сверстниками, «невкусные» лекарства, «больные» уколы). Состояние болезни ребенком воспринимается главным образом как ограничение свободы.

Ребенку сложно понять, зачем нужно заботиться о здоровье, если оно «и так есть». Прогнозировать же последствия своего отношения к здоровью в настоящем на перспективу способен не каждый взрослый, не говоря уже о ребенке.

Деятельность, связанная с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, не воспринимается ребенком младшего школьного возраста как актуальная, значимая. Что же тогда может служить опорной точкой в формировании культуры здоровья?

Согласно утверждению Л.С. Выготского, созревание ребенка определяется двумя уровнями — «зоной актуального развития» и «зоной ближайшего развития». Формирование характера, интеллекта ребенка может идти двумя путями: за счет удовлетворения насущных (актуальных) потребностей, существующих в данный конкретный момент времени, или некоторого «забегания вперед» — освоения навыков, приемов, направленных на удовлетворение еще только формирующихся потребностей.

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья и профилактики наркотизма в младшем школьном возрасте нужно опираться на зону актуального развития. Это связано с психологическими и психофизиологическими характеристиками возраста. Ребенок всегда стремится к удовлетворению своих актуальных потребностей. Он не знает, что такое будущее, поэтому ни за что не пожертвует настоящим ради будущего и будет жестоким противником всех, кто препятствует осуществлению его естественных желаний. Удовлетворение насущных потребностей и связанное с этим совершенствование психических процессов должны приводить к появлению новых потребностей и образованию новой «зоны ближайшего развития».

Одной из важных форм деятельности в младшем школьном возрасте является игра. А значит, организация игр-тренингов в процессе обучения оптимальна для целенаправленного воздействия на младшего школьника. Через игру у ребенка можно сформировать и культуру здоровья, и здоровьесберегающее поведение. Для этого желательные для освоения поведенческие схемы включаются в содержание игры и становятся ее правилами.

Ребенок выполняет их не потому, что это «нужно и полезно», а потому что это интересно. Так, в процессе игры дети постепенно осваивают поведенческие схемы, которые становятся полезными навыками. Это определило структуру занятий (в тетрадях) и форму работы.

Подчинение правилам игры дается младшему школьнику довольно легко, ведь игра имеет яркую эмоциональную окраску.

Поэтому при организации занятий следует продумать, каким образом навыки здорового образа жизни, которые предстоит освоить ребенку, сделать частью игры.

В игре развивается мотивационная основа потребностей ребенка. Возникают новые мотивы и связанные с ними цели. В игре ребенок контролирует свои мимолетные желания, подчиняясь внешнему контролю со стороны других участников игры, следящих за тем, чтобы все было «по правилам». Ребенок не имеет права ни изменить общий рисунок роли, ни отвлечься от игры на что-то постороннее. Благодаря этому формируется произвольность поведения, переход к мотивам-намерениям (ребенок планирует свою деятельность на отдаленный период). Это, в свою очередь, необходимо для воспитания навыков здоровьесберегающего поведения.

Дети младшего школьного возраста осваивают несколько видов игр. Так, сюжетно-ролевая игра строится на базе конкретных эпизодов, с которыми дети знакомы. В ходе игры они действуют как конкретные персонажи (герои фильма, сказки и т. д.); могут использовать кукол, говоря от их имени. Ролевые игры могут применяться, например, при формировании навыков безопасного поведения в ситуации общения с незнакомым человеком. Причем чем старше ребенок, тем более сложным может быть сюжет игры.

В рабочих тетрадях сюжетно-ролевой игры представлены заданиями «Испуганный ежик», «Просьба», «Отказ» (3 класс) и т. д.; задания, направленные на развитие коммуникативных навыков, включены в занятия «Как научиться разговаривать с людьми?», «Что такое интонация?», «Как понять друг друга без слов?», «Для чего нужна улыбка?» и т. д. (3, 4 классы).

Помимо сюжетно-ролевой игры используется и игра по правилам. Здесь исполнение какой-либо конкретной роли отходит на второй план, а главное — четкое выполнение правил игры (у детей появляется соревновательный мотив: личный или командный выигрыш). Соревновательная игра с правилами, не требующая определения конкретного сюжета, также является важной частью профилактики наркотизации у детей 7—10 лет. Примеры игры по правилам в рабочих тетрадях — задания «Твое настроение» (2 класс); «Твоя работоспособность», «Сделаем вместе», «Поддержка», (3 класс); «Цветовая карта настроения класса», «"Да" и "нет" — не говорите!» (4 класс).

Помимо сюжетно-ролевой и игры по правилам для младших школьников актуальна образно-ролевая игра. В ней ребенок воображает себя кем угодно и чем угодно и соответствующим образом действует. Он может быть статуей, рыбкой из аквариума, деревом и т. п.

Образно-ролевые игры помогают сформировать у ребенка личностное отношение к тому или иному фактору (который первоначально может представлять для ребенка некую абстракцию), активизировать его конкретно-чувственный опыт, через который, как через призму, отражается окружающий мир. Так, к примеру, образно-ролевые игры могут помочь при формировании у детей первичных представлений о ценности здоровья. При этом понятия, не носящие для детей конкретный характер, приобретают определенную эмоциональную окраску. Слово «здоровье» начинает ассоциироваться с хорошо знакомыми переживаниями радости, веселья и т. п., слово «болезнь» — с грустью, печалью и т. п.

Образно-ролевые игры могут использоваться и для развития умения оценивать и контролировать свое состояние. Благодаря таким играм малыши учатся давать оценку собственным ощущениям, распознавать их (это относится и к ощущениям, вызванным наркотизацией, — дети оценивают их более критично, негативно). В тетрадях также представлены образно-ролевые игры: «Послушай меня», «Пушистый котенок» (2 класс), «Воздушные шарики» (4 класс) и т. д.

Для проведения занятий используются следующие **методы**:

- имитационные и ролевые игры,
- психогимнастика,
- рисуночные методы,
- элементы групповой дискуссии,
- техники и приёмы саморегуляции,
- метод направленного воображения,
- элементы социально-психологического тренинга.

Эти методы являются хорошим средством формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения, коммуникативных навыков.

Планируемые результаты и формы контроля.

Основные результаты:

- полученные знания позволят детям понять, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни;

- дети смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия;

- дети научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;

- дети получат знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, научатся отказываться от предложений, которые считают опасными;

- низкий уровень тревожности;

- высокая и нормальная самооценка;

- позитивное отношение к себе и своей личности;

- сформированные умения общения со сверстниками и взрослыми, в том числе педагогами;

- сплоченный классный коллектив обучающихся, с положительной мотивацией к обучению.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности по уровням

Воспитательные результаты	Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень)	Формирование ценностного отношения к реальности (2 уровень)	Получение самотоятельного общественного действия (3 уровень)
Формы внеурочной деятельности	Социальная проба: тренинг, психогимнастика (1-2 год обучения)		
	КТД: инсценировки, выступления (3-4 год обучения)		
	Социальный проект (находиться вне данной программы.Но планируется в следующей ступени программы для среднего звена)		

Уровни сформированности УУД

На момент поступления в школу	**На момент окончания 1 класса**
Личностные УУД	
Проявляет самостоятельность в игровой деятельности. Пытается оценивать себя и свои поступки	Проявляет самостоятельность в разных видах детской деятельности, оценивает деятельность и поступки не только свои, но и своих сверстников.
Открыто относиться ко внешнему миру, не всегда чувствует уверенность в своих силах	Относиться открыто ко внешнему миру, чувствует уверенность в своих силах во внеурочной деятельности
Взаимодействует со сверстниками и взрослыми через	Взаимодействует со сверстниками и взрослыми через совместную игровую или учебную деятельность. Способен договариваться и

участие в совместных играх. В игре способен вести переговоры. Пытается сдерживать свои эмоции	учитывать интересы других, сдерживает свои эмоции
В рамках игры обсуждает возникающие проблемы, правила, может поддержать разговор на интересующую его тему	Обсуждает проблемы возникающие в учебной игровой деятельность, может поддержать разговор на интересующую его тему
Положительно относиться к себе и окружающим. Отзывчив к переживаниям другого человека	Понимает чувства других людей и сопереживаетим,понимает оценки учителей своим и чужим поступкам
Проявляет инициативу и самостоятельность в различных видах детской деятельности	Принимает и сохраняет учебную задачу
Умеет выбирать себе род занятий и выстраивать внутренний план действий в игровой деятельности	Переносит навыки построения внутреннего плана действий из игровой деятельности из игровой деятельности в учебную
Проявляет умения произвольности предметных действий	Овладевает способами самооценки выполнения действий
Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми на основе общей деятельности	Имеет первоначальные навыки работы в группе: совместное обсуждение правил, распределение ролей.
Проявляет любопытство ко	Умеет задавать вопросы, проявляет не только любопытство, но и любознательность

всему новому и необычному	
Способен договариваться, учитывать интересы других в игровой деятельности	Умеет выслушать и понять точку зрения другого, отстаивать свою

Формы контроля:

- Тестирование (групповое или индивидуальное) (тест тревожности Филлипса, Спилберга, социометрия, анкетирование «Личностный рост обучающихся», Цветовой тест Люшера, методика Томен, Дорки, Амен)
- Применение проективных методик диагностики (н-р, «Школа зверей», «Что мне нравится в школе», «Я в школе»).
- Наблюдение и ведение индивидуальных карт.

План проведения занятий

1.Презентация занятий по курсу «Все цвета, кроме черного».
2.Тематический план занятий для учащихся 1-го класса.
3.Рефлексия итогов.

Материально-техническое обеспечение

Необходимые материалы: Бумага формата А3, шариковые ручки, маркеры, цветные карандаши, газетная бумага, ватман.

Технические средства: компьютер, проектор для демонстрации презентации курса «Все цвета, кроме черного».

Художественное или графическое оформление: альбомы для учащихся 1 классов.

Музыкальное оформление: музыкальный центр, аудиозаписи с песнями, используемые на занятиях

Структура группового занятия со школьниками должна включать в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминка, рефлексия прошлого занятия, основное содержание занятия, рефлексия прошедшего занятия, ритуал прощания.

Работа строится по принципу спирали (концентрическому принципу), т. е. каждое занятие углубляет, расширяет и дополняет те знания и навыки, которые учащиеся получили на предыдущих этапах работы.

Важными аспектами работы в рамках каждого занятия являются:

- отсутствие четко регламентированного времени на выполнение каждого задания, что позволяет детям погрузиться в ситуацию, осознать происходящее действие, найти адекватные ответы и осознанно выбрать вариант поведения;

- многократное проигрывание ситуаций в игровой форме, позволяющее всесторонне проанализировать ситуацию, выработать навыки правильного поведения и преодолеть трудности общения;
- совместное обсуждение и решение заданий, способствующее воспитанию у детей сплоченности, чувства ответственности перед товарищами, ощущения коллектива;
- индивидуальность — несмотря на то, что вся система занятий предусматривает коллективную работу, детям дана возможность осознать свою индивидуальность, понять особенность каждого человека в отдельности и выработать уважительное отношение к другому — «не такому, как я».

Особое направление работы — преодоление у детей чувства беспомощности, неуверенности в себе, неверия в свои силы, способности добиться поставленной цели. Важнейшая задача педагога при этом — укрепление веры детей в свои силы, в свои возможности, свою способность преодолеть возникающие трудности. У детей не только вырабатывается навык обсуждения и анализа проблемы и выбора линии поведения, но и появляется возможность проиграть предлагаемую ситуацию с партнерами, выбрать подходящие формы общения, закрепить их в новых ситуациях. Задания помогут каждому ребенку увидеть и понять мир других людей, непохожий наего собственный.

Содержание занятий.

1 класс.

Такие разные настроения.

Что такое настроение. Знакомство детей с понятием «настроение». Введение наглядных образов, символизирующих разные настроения.

Знакомство со сказочным персонажем Памси

Мысли и настроение. Представление о взаимосвязи между мыслями и настроением. Развитие у детей умения управлять своим настроением. Развитие способности к рефлексии. Упражнение «Мысли и настроения»

Эмоциональные ощущения. Отличие эмоциональных ощущений друг от друга. Различные способы выражения эмоций. Тренировка умения выражать эмоции в мимике. Музыкальные и рисованные образы эмоций. Диагностика эмоционального восприятия школьной действительности

Как справиться с плохим настроением.

Управление настроением. Как искать выход из трудных ситуаций. Работа с художественным текстом. Упражнение «Подарим друг другу улыбку». Опыт «Сломалась игрушка». Рефлексия

Трудная ситуация. Поиск выхода из трудной ситуации, которую невозможно изменить. Знакомство с методом «позитивногопереформулирования». Работа с текстом. Рефлексия,

переосмысление своего опыта. Упражнение «Даже если…» – «в любом случае…»

Трудная ситуация. Упражнение на закрепление умения изменять отношение к трудной ситуации. Работа с художественным текстом. Упражнение «Я справился». Рефлексия

Как стать уверенным в себе.

Мысли и поведение. Связь между мыслями и поведением. Примеры удачно решённых жизненных ситуаций, разбор различных вариантов поведения в трудных ситуациях. Игра «Я справлюсь». Диагностика самооценки

Позитивные мысли. Закрепление умения работать с позитивными мыслями. Работа с художественным текстом. Рефлексия. Мышечный тренинг (психогимнастика)

Саморегуляция. Способы саморегуляции. Работа с художественным текстом. Рефлексия. Игра-упражнение «Мусорное ведро». Упражнение «Рисуем картинки в уме». Обучение элементам релаксации

Как делать выбор.

Что значит быть добрым. Осознание понятия добра. Работа с художественным текстом. Рефлексия. Упражнение-релаксация «Волшебная чашка»

Выбор. Что значит делать выбор. Как научиться прогнозировать ситуацию. Работа с художественным текстом. Анализ и обсуждение жизненных ситуации. Вывод правила

Ответственность. Знакомство с понятием ответственности за свой выбор. Ролевая игра «Магнит». Рефлексия

Правила осуществления выбора. Развитие умения анализировать свои поступки и поступки других людей. Упражнение-релаксация. «Рисуем картинки в уме». Игра-упражнение «Догадайся, из какой коробки». Игра-упражнение «Догадайся о выборе, если…»

Как добиваться успеха.

Успех. Представление понятия «успех». Что мешает добиться успеха. Анализ текста «Контрольная работа». Рефлексия. Упражнение «Я смогу». Диагностика тревожности

Условия достижения успеха. Работа с художественным текстом. Упражнение визуализации «Звезда удачи», «Нарисуй успех». Рефлексия

Составляющие успеха. Применение полученных знаний в конкретных ситуациях. Ролевые игры: «Знакомство», «Подари подарок другу». Упражнение-релаксация «Рисуем картинки в уме»

Трудное слово «нет».

Когда трудно сказать «нет». Учимся говорить «нет». Осознание ответственности за свой выбор. Работа с художественным текстом. Рефлексия

Учимся говорить «нет». Практический тренинг на закрепление навыка через разыгрывание ситуаций. Рефлексия. Визуализация образов – работа с плакатами. Психологические упражнения

Чем мы отличаемся друг от друга.

Уверенность в себе. Развитие уверенности в себе. Работа с художественным текстом «Соревнование». Рефлексия. Игровые упражнения для выработки уверенности в собственных силах

Помоги себе быть уверенным. Как помочь самому себе. Самонастрой. Упражнение-тренинг «Мостик». Рефлексия

Индивидуальность. Формирование представлений о неповторимости каждого человека. Игра-разминка «Изобрази радость». Работа с художественным текстом «Разноцветные камешки». Диагностика самооценки «Самый-самый»

Тренинг развития коммуникативных умений. Упражнения «Подари камешек», «Мостик дружбы». Игра «Если нравится тебе, то делай так!» (Коррекция самооценки игровыми средствами)

Учимся говорить себе «стоп».

Саморегуляция. Саморегуляция в критических ситуациях. Понятие «тайм-аут». Игра «Если нравится тебе, то делай так»

Тренинг саморегуляции. Отработка приёмов саморегуляции в игровых ситуациях. Игры-релаксации, игры психогимнастические. Диагностика тревожности

Как победить свой страх.

Мой самый страшный страх. Рисуем свой страх. Работа с рисунками. Рефлексия. Игра «Найди свой выход из круга»

Предупреждение и коррекция страхов. Работа с художественным текстом «Ночные страхи». Работа с музыкальными и графическими образами. Игра «Найди выход из круга». Психогимнастика

Завершающее занятие. Организация подведения итогов, обратной связи. Награждение дипломами-сертификатами. Коммуникативные игры

Игровой поведенческий тренинг 1.

Знакомство. Упражнения «Моё имя», «Снежный ком». Введение ритуала приветствия и прощания. Создание доверительной обстановки. Коммуникативные игры «Молекулы и атомы», «Пчёлы и змеи». Рефлексия

Игровой поведенческий тренинг 2.

Коммуникативная игра «Я люблю всех, но особенно тех…» упражнения «Угадай, кто это», «Нарисуй имя». Игра «Поймай свой хвост». Рефлексия

Игровой поведенческий тренинг 3.

Игры на взаимодействие. Игра «Паровозик», игра «Сборщики предметов», игра «Найди свой домик». Упражнение «Коллективный рисунок». Рефлексия

Игровой поведенческий тренинг 4.

Упражнения-игры «Магазин игрушек», «Похвали себя и других». Коммуникативные игры «Ручеёк», «Путаница», «Воробьи и вороны»

Тематический план.

№	Основные темы	Количество часов		
		всего	теория	практ.
1 класс				
1	Такие разные настроения.	3	1,5	1,5
2	Как справиться с плохим настроением?	2	1	2
3	Как стать уверенным в себе.	4	1,25	2,75
4	Как делать выбор.	4	2	2
5	Как добиваться успеха.	4	1,25	2,75
6	Трудное слово «нет».	3	1	2
7	Чем мы отличаемся друг от друга?	4	1,25	2,75
8	Учимся говорить себе «стоп».	4	0,75	3,25
9	Как победить свой страх.	4	1	3
10	Подведение итогов.	1	-	3
	Итого	33	10	24

Список используемой литературы:

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников: Пособие для педагогов. — М.: ВентанаГраф, 2012. — 64 с. (В помощь образовательному учреждению: профилактика злоупотребления психоактивными веществами).
2. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Учусь понимать себя:Рабочая тетрадь.2 класс - М.: ВентанаГраф, 2003. — 56 с.: ил. – (В помощь образовательному учреждению: профилактика злоупотребления психоактивными веществами).
3.Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.Учусь понимать других:Рабочая тетрадь.3 класс - М.: ВентанаГраф, 20037. — 48 с.: ил. – (Все цвета, кроме черного.).
4.Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.Учусь общаться:Рабочая тетрадь.3 класс - М.: ВентанаГраф, 20037. — 48 с.: ил. – (Все цвета, кроме черного.).
5. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного: Книга для родителей. — М.: ВентанаГраф, 2003. — 32 с.- (В помощь образовательному учреждению: профилактика злоупотребления психоактивными веществами).
6. Особенности учебной деятельности младших школьников. В.В.Давыдов. Белопольская, И.Л. и др. Азбука настроений. Развивающая эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет [Текст]/ И.Л.Белопольская–М.: Когито-центр, 1994.

7. Бендас, Т.В. Нагаев, В.В. психология чувств и их воспитание [Текст]/ Т.В. Бендас, В.В. Нагаев. – М., 1982.

8. Захаров, А.И. Как преодолеть отклонения в поведении ребёнка [Текст]/ А.И.Захаров. – М., 1989.

9. Захаров, А.И. Как преодолеть страх у детей [Текст]/ А.И.Захаров. – М., 1980.

10. Изард, К.Е. Эмоции человека [Текст]/ К.Е.Изард. – М., 1980.

11. Казанский, О.А. Игры в самих себя [Текст]/ О.А.Казанский. – М., 1994.

12. Клюева, Н.В. Касаткина, Ю.В. учим детей общению [Текст]/ – Ю.В.Касаткина, Н.В.Клюева. – Ярославль, Академия развития, 1996.

13. Крюкова, С.В. Слободяник, Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвалюсь, и радуюсь [Текст]/: Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник. – М: Генезис, 2002. –и208 с., илл.

14. Лэндрет, Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений [Текст]/ Г.Л.Лэндрет. – М.: Международная педагогическая академия, 1994.

15. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе [Текст]/ Р.В.Овчарова. – М.: Сфера, 1996.

16. Чистякова, Г.И. Психогимнастика [Текст]/ Г.И.Чистякова. – М., 1990.

17. Генезис http://www.genesis.ru

18. Глоссарий психолого-педагогических терминов
http://bspu.secna.ru/glossaries/psihological/tituln.html
19. Психопортал http://psy.piter.com

20. Психология http://www.psychology.ru
21. Психология – вся Россия http://www.psycho.all.ru
22. Флогистон http://www.flogiston.ru
23. Школьный психолог http://psy.1september.ru
24. Издательский дом «Первое сентября» http://www.1september.ru
25. http://festival.1september.ru/psychology/
26. http://festival.1september.ru/psychology/page-2
27. http://festival.1september.ru/psychology/page-3
28. http://festival.1september.ru/articles/581409/
29. http://www.psyedu.ru/journal/2011/1/2064.phtml
30. http://crrds1688.mskobr.ru/services/elektronnye-obrazovatel-nye-resursy/
31. http://childhoodbooks.ru – «Книги детства». О лучших детских изданиях СССР и некоторых хороших книгах современной России.
32. http://skazkater.narod.ru - Сообщество сказкотерапевтов. Терапевтические сказки, ссылки на коллекции сказок.
33. http://www.danilova.
34. http://playroom.com.ru/logic.php#1

35. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» http://festival.1september.ru
36. Сайт по психологии http://psylist.net