

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 2 с углубленным изучением предметов  
физико-математического цикла»  
(МБОУ СШ № 2)

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
протокол № 17 от 27.08.2025

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБОУ СШ № 2  
от 03.09.2025 № 472П

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«МИР ВНУТРИ МЕНЯ»  
НАПРАВЛЕННОСТЬ: СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНАЯ**

Возраст обучающихся: 7–8 лет  
Срок реализации: 1 год

разработчик программы:  
Бармина Марина Анатольевна,  
педагог-психолог

г. Дзержинск  
2025 г.

## **I. Пояснительная записка**

Данная программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я», уроки психологии в начальной школе (1 – 4). – М.: Генезис, 2019 г.

**Направленность – социально-гуманитарная.**

### **Актуальность программы**

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 обучающихся, 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.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на **формирование и сохранение психологического здоровья** младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей, тем самым развивая **эмоциональный интеллект**. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

**Уровень программы – базовый.**

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния
- способностьправляться со страхами, обидами, гневом

- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам
- умение справляться с негативными эмоциями
- стремление к изучению своих возможностей и способностей
- успешная адаптация в социуме.

**Цель программы:** помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни.

**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 – установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

**Адресат программы – учащиеся 7 – 8 лет (1 класс):**

младшие школьники, адаптирующиеся к школе, начинающие осваивать основы дисциплин, которые познают себя, развивают эмоциональный интеллект.

**Объём и сроки:**

на реализацию программы отводится 1 год, 33 часа в год - в 1 классе.

**Форма обучения:** очная.

Занятия имеют комплексный характер и включают разнообразные виды деятельности: познавательные, практические, поисковые, игровые.

По наполняемости: коллективные, групповые и индивидуальные.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю, 40 минут.

**Количество учащихся в группе:** 27-28 человек, на некоторые темы - 13-14 человек (разделение класса на 2 группы по 13-14 человек для успешного освоения и отработки практических навыков).

## **Содержание программы Учебный и учебно-тематический планы**

Основная задача – первичное осознание позиции школьника, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учиться выполнять.

Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому на групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

В групповые занятия должны включаться игровые и двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия. Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии учащихся, помочь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Предлагаемая программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Другая важная задача в работе с первоклассниками – установление атмосферы дружелюбия.

### **1 класс. 33 занятий.**

#### **Тема 1. Я — школьник (15 ч)**

Цели:

- сфокусировать внимание учащихся на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период;
- мотивировать учащихся к развитию силы воли и самоконтроля.

#### ***ЗАНЯТИЕ 1. Знакомство. Я умею управлять собой.***

Знакомство.

Беседа на тему: Кто такой дрессировщик, и почему он может управлять животными?», «Нужно ли ученику умение управлять собой?»

Упражнения: «Я умею управлять собой», «Умею остановиться», «Умею выполнять требования взрослых»

Творческая работа «Рисунок имени».

#### ***ЗАНЯТИЕ 2. Я умею преодолевать трудности.***

Разминка «Ролевая гимнастика».

Рассказ о подвиге адмирала Ф.Ф. Ушакова. Обсуждение.

Упражнения: «Вспомни и сделай», «Сумей понять».

Графический диктант.

**ЗАНЯТИЕ 3. Я умею преодолевать трудности (продолжение).**

Разминка «Ролевая гимнастика».

Упражнения: «Вспомни и сделай», «Вопрос», «Тихо».

Работа со сказкой «Лопух и одуванчик». Обсуждение.

Графический диктант.

**ЗАНЯТИЕ 4. Я умею слушать других.**

Разминка «Ролевая гимнастика».

История про альпинистов. Обсуждение.

Упражнения: «Я умею справляться с трудностями», «Запомни ответ», «Диалог».

Творческая работа «Общий рисунок»

Работа со сказкой «Муравьишко Гришка». Обсуждение.

**ЗАНЯТИЕ 5. Я умею учиться у ошибки.**

Разминка «Противоположности».

Работа со сказкой «Ошибка и Не ошибка». Обсуждение. Творческая работа по сказке «Чему может научить ошибка?»

Графический диктант

Работа со сказкой «Коля и Солнечный Зайчик». Обсуждение.

**ЗАНЯТИЕ 6. Я умею быть доброжелательным.**

Разминка «Ролевая гимнастика».

Работа со сказкой. Обсуждение.

Графический диктант.

**ЗАНЯТИЕ 7. Я умею быть доброжелательным (продолжение).**

Разминка «Ролевая гимнастика».

Упражнение: четыре испытания.

Графический диктант.

**ЗАНЯТИЕ 8. Я – доброжелательный.**

Разминка «Ролевая гимнастика».

Упражнения: «Кому письмо?», «Качества доброжелательного человека», «Зачем нужны качества?», «Ищем хорошее качество, благодарим, извиняемся», «Желаем добра».

Работа со сказкой «Сережа – Серый Волк». Обсуждение.

**ЗАНЯТИЕ 9. Я умею быть ласковым.**

Разминка «Ролевая гимнастика».

Работа со сказкой «История про Павлика». Обсуждение.

Упражнения: «Ласковый взгляд», «Ласковое прикосновение», «Ласковые слова и интонация»

Работа со сказкой «Волчонок Сеня». Обсуждение.

**ЗАНЯТИЕ 10. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими.**

Разминка «Ролевая гимнастика».

Работа со сказкой. Обсуждение.

Творческая работа «Нарисуй страну».

*ЗАНЯТИЕ 11. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими (продолжение).*

Разминка «Ролевая гимнастика».

Упражнения: «Что между странами?», «Как страны общаются?», «Общий рассказ».

Графический диктант.

*ЗАНЯТИЕ 12. Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.*

Разминка «Ролевая гимнастика».

Работа со сказкой. Обсуждение.

Упражнения: «Кто умеет слышать мнение другого?», «Оружие для защиты».

Графический диктант.

*ЗАНЯТИЕ 13. Я учусь решать конфликты.*

Разминка «Ролевая гимнастика».

Работа со сказкой. Обсуждение.

Упражнение: «Это конфликт?»

Графический диктант.

*ЗАНЯТИЕ 14. Я учусь решать конфликты (продолжение).*

Разминка «Ролевая гимнастика».

Упражнения: «Придумай конфликт», «Инсценировка конфликта».

Графический диктант.

*ЗАНЯТИЕ 15. Я умею разрешать конфликты.*

Разминка «Почему подрались дети», «Испугаем по-разному».

Работа со сказкой. Обсуждение.

Упражнения: «Инсценируем конфликт», «Конфликт»

Графический диктант.

## **Тема 2. Мои чувства (18 ч)**

Цели:

- рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева;
- обучать распознанию и описанию своих чувств и чувств других людей;
- помочь детям осознать относительность оценки чувств;
- способствовать снижению уровня школьных страхов.

*ЗАНЯТИЕ 16. Радость. Что такое мимика?*

Разминка «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался».

Упражнения: «Закончи предложения».

Графический диктант.

*ЗАНЯТИЕ 17. Радость. Что такое мимика? (продолжение).*

Разминка «Раз, два, три, позу за мной повтори».

Упражнение: «Зоопарк».

Творческая работа «Рисунок радости».

*ЗАНЯТИЕ 18. Радость. Что такое жесты?*

Разминка «Угадай, где я иду?», «Превратись в животное».

Упражнения: «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение»

Графический диктант.

*ЗАНЯТИЕ 19. Радость. Что такое жесты? (продолжение).*

Разминка «Превратись в животное», кричалка «Я очень хороший!»  
Упражнения: «Радость можно выразить жестом», «Объясни задание». Работа со сказкой. «Когда молочные зубы сменились постоянными». Обсуждение.

**ЗАНЯТИЕ 20 Радость. Как ее доставить другому человеку?**

Разминка «Угадай, где я иду?»

Упражнения: «Как доставить радость другому человеку?», «Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова»

Графический диктант.

**ЗАНЯТИЕ 21. Радость Можно передать прикосновением.**

Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота», кричалка «Ура успешной фотоохоте!».

Упражнения: «Радость можно передать прикосновением», «Котенок».

Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу». Обсуждение.

**ЗАНЯТИЕ 22. Грусть.**

Разминка «Покажи профессию», «Скажи да и нет».

Упражнения: «Закончи предложение», «Грустные ситуации», «Котенок загрустил».

Работа со сказкой «Сказка по котенка Ваську». Обсуждение.

**ЗАНЯТИЕ 23. Страх.**

Разминка «Дотронься до...»

Упражнения: «Мысленная картинка», «Покажи страшилку».

Работа со сказкой «Девочка с мишкой».

Творческая работа. Рисунок по иллюстрациям.

**ЗАНЯТИЕ 24. Страх (продолжение).**

Разминка «Дотронься до...»

Упражнения: «Мысленная картинка», «Покажи страшилку».

Работа со сказкой «Темноландия».

Творческая работа. Рисунок по иллюстрациям.

**ЗАНЯТИЕ 25. Страх. Как его преодолеть.**

Разминка «Неопределенные фигуры».

Упражнения: «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение».

Графический диктант.

**ЗАНЯТИЕ 26. Страх. Как его преодолеть (продолжение).**

Разминка «Неопределенные фигуры».

Упражнения: «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки»

**ЗАНЯТИЕ 27. Гнев. С какими чувствами он дружит?**

Разминка «Художник», «Попугай».

Работа со сказкой «О мальчике Сереже, который всего боялся, и потому дрался». Обсуждение. Творческая работа.

**ЗАНЯТИЕ 28. Гнев. С какими чувствами он дружит? (продолжение).**

Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме».

Работа со сказкой «Как ромашки с васильками поссорились».

Обсуждение и творческая работа по сказке.

**ЗАНЯТИЕ 29. Гнев и его польза**

Разминка «Черная рука – белая рука», «Разозлились – одумались», «Поссорились – помирились».

Упражнение: «Закончи предложение»

Работа со сказкой «О путнике и его беде». Обсуждение Творческая работа по итогам сказки.

*ЗАНЯТИЕ 30. Обида.*

Разминка «Массаж чувствами», «Пусть всегда будет!».

Упражнения: «Закончи предложение», «Какая у меня обида».

Работа со сказкой «Обида». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 31. Обида (продолжение).*

Разминка «Пусть всегда будет!», «Весеннее настроение».

Упражнения: «Закончи предложение», «Напрасная обида».

Работа со сказкой «Обида». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 32. Разные чувства.*

Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме», «Шурум - бурум», «Море волнуется», «Волны».

Упражнение: «Закончи предложение».

Групповая работа «Ожившее чувство»

Творческая работа «Рисунок чувств».

*ЗАНЯТИЕ 33. Итоговое.*

Игра-конкурс. Викторина.

### Календарно-тематический план (1-й класс)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<b>Я – школьник.</b> Я умею управлять собой.	1	0,5	0,5
2.	Я умею преодолевать трудности.	2	1	1
3.	Я умею слушать других.	1	0,5	0,5
4.	Я умею учиться у ошибки.	1	0,5	0,5
5.	Я умею быть доброжелательным. Недоброжелательность.	2	1	1
6.	Я – доброжелательный.	1	0,5	0,5
7.	Я умею быть ласковым.	1	0,5	0,5
8.	Я становлюсь сильным духом.	1	0,5	0,5
9.	Я умею делать задание вместе с другими.	2	1	1
10.	Я умею слышать мнение другого.	2	1	1
11.	Я учусь решать конфликты.	2	1	1
12.	Я умею разрешать конфликты.	1	0,5	0,5
13.	<b>Мои чувства.</b> Радость. Что такое мимика?	2	1	1
14.	Радость. Как ее доставить другому человеку?	1	0,5	0,5
15.	Радость. Что такое жесты?	1	0,5	0,5

16.	Радость можно передать прикосновением.	1	0,5	0,5
17.	Грусть.	1	0,5	0,5
18.	Страх.	2	1	1
19.	Страх. Как его преодолеть?	2	1	1
20.	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1	0,5	0,5
21.	Гнев и его польза.	1	0,5	0,5
22.	Обида.	2	1	1
23.	Разные чувства.	1	0,5	0,5
24.	Итоговое занятие. «Сказочная викторина».	1	0,5	0,5
	<b>Всего часов:</b>	33	16,5	16,5

### **Планируемые результаты.**

Предполагается, что работа, проводимая по данной программе, позволит достичь следующих результатов:

- Адекватное поведение детей в социуме (развитие коммуникативных УУД).
- Проявление творческой активности детей (личностные УУД).
- Уверенное поведение детей в разных ситуациях (личностные УУД).
- Свободное выражение детьми своих чувств и собственного мнения (личностные УУД).

### **К концу 1 –го класса ребенок должен:**

- идентифицировать себя как школьника;
- развить уверенность в себе и своих учебных возможностях;
- понимать и контролировать свои эмоциональные состояния;
- распознавать и описывать свои чувства, понимать чувства других людей;
- уметь использовать приемы для преодоления неприятных чувств;
- уметь объяснять свои шаги при принятии какого – либо решения;
- уметь устанавливать атмосферу дружелюбия;
- осознавать уникальности культуры, к которой он принадлежит;
- иметь представление о понятии «здравье».

## **П. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Форма подведение итогов:**

Результативность программы оценивается по количественным и качественным показателям.

Количественные:

Количество участников программы.

Качественные:

1. Аналитические отчеты по результатам реализации программы.

- Субъективная оценка со стороны участников программы (устные и письменные отзывы).

## **Критерии оценки эффективности и формы подведения итогов**

Результативность программы оценивается по количественным и качественным показателям.

Количественные:

Количество участников программы.

Качественные:

Аналитические отчеты по результатам реализации программы.

Субъективная оценка со стороны участников программы (устные и письменные отзывы).

Выставка рисунков, плакатов.

## **Принципы реализации программы:**

- 1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
- 2. Принцип доступности от уровня психологических особенностей ребёнка.
- 3. Принцип наглядности - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
- 4. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
- 5. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей старшего дошкольного возраста.
- 6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

## **Формы реализации программы:**

- фронтальная;
- парная;
- групповая;
- индивидуальная.

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки

важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологическая игра.

#### **Методы реализации программы:**

- практический;
- объяснительно – иллюстративный;
- частично – поисковый;
- наблюдение.

#### **Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:** кабинеты 1 классов, игровые 1-х классов и психолога, компьютер, принтер, бумага, карандаши, фломастеры, мел, стимульный материал, мягкие игрушки.

**Кадровое обеспечение:** программу реализовывает педагог - психолог Бармина Марина Анатольевна, опыт работы психологом более 20 лет, в МБОУ СШ – 2 года.

**Формы аттестации, контроля:** наблюдение, беседа, устный опрос, оценочные материалы - корректурные пробы, проективные методики, методика определения самооценки и эмоционального состояния Подведение итогов осуществляется в середине (январь) и в конце учебного года (май).

#### **Методическое обеспечение**

Начало обучения в школе – один из наиболее значимых моментов в жизни человека. В древности начало систематического обучения считалось периодом качественного изменения состояния, своеобразной точкой перехода к новому состоянию.

Обучение играет ведущую роль в психическом развитии ребенка на всех возрастных этапах. «Процессы развития, - писал Л.С. Выготский, - не совпадают с процессом обучения... процессы развития идут вслед за процессами обучения, создающего зоны ближайшего развития».

Иными словами, обучение должно быть ориентировано на «зону ближайшего развития», которая определяется содержанием тех задач, с которыми ребенок еще не может справиться самостоятельно, но решает с помощью взрослого. Обучая ребенка чему-то новому, взрослый помогает ему решить ту самую задачу, к пониманию и овладению которой он уже готов, но самостоятельно с ней еще не справился.

Так как ведущей деятельностью дошкольников является игровая деятельность и смена на учебную деятельность, присущую младшим школьникам, происходит не вдруг и не сразу, то данная программа составлена с использованием игры и групповых форм работы с методиками арт-терапии и сказкотерапии.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента:

**аксиологический, инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.**

**Аксиологический** компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию, как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

**Инструментальный** компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

**Потребностно-мотивационный** компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

## Литература

### **Учебно - методическое обеспечение программы**

Ведение курса психологических занятий обеспечивается следующими пособиями:

1.О.В.Хухлаева «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (1-4) – 10-е изд.- Москва, «Генезис», 2019 – 312 с.

<https://avidreaders.ru/book/tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-1.html>

2.Р.В.Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.

