

СОДЕРЖАНИЕ

Сопроводительная записка.....	
Обоснование программы.....	
Календарно-тематическое планирование.....	
Содержательная часть (демо-формат).....	
Список использованных источников.....	
Приложения.....	

1. Сопроводительная записка

1.1. Описание программы:

Программа «Растем сильными душой» представляет собой комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение психологической безопасности учащихся младших классов. Программа разработана с учетом возрастных особенностей детей 6-10 лет и ориентирована на создание благоприятной и безопасной образовательной среды, способствующей гармоничному развитию личности, формированию адаптивного поведения, развитию социальных навыков и повышению учебной мотивации.

1.2. Целевая аудитория:

Учащиеся 1-4 классов общеобразовательных учреждений.

1.3. Цель программы:

Создание условий для обеспечения психологической безопасности и укрепления психологического благополучия учащихся младших классов через развитие их личностного потенциала, социальных навыков и формирование безопасной образовательной среды.

1.4. Задачи программы:

- Предоставлять учащимся доступную информацию о психологической безопасности, эмоциональном благополучии и способах обращения за помощью.
- Развивать у учащихся навыки эффективного общения, сотрудничества и разрешения конфликтов.
- Формировать у учащихся адекватную самооценку, уверенность в себе и позитивное самовосприятие.
- Обучать учащихся распознаванию, пониманию и управлению своими эмоциями.
- Повышать уровень учебной мотивации и формировать позитивное отношение к обучению.
- Способствовать развитию у учащихся стрессоустойчивости и навыков совладания с трудностями.
- Повышать психологическую компетентность родителей в вопросах обеспечения психологической безопасности детей.
- Создавать условия для активного взаимодействия между учащимися, педагогами и родителями в вопросах психологической безопасности.

1.5. Уровни профилактической работы:

Первичная профилактика (направлена на предотвращение возникновения проблем у всех учащихся).

1.6. Сроки реализации:

Один учебный год (сентябрь - май). Программа предполагает возможность адаптации и продолжения в последующих классах.

1.7. Формы и методы работы:

Индивидуальные и групповые занятия, беседы, дискуссии, ролевые игры, моделирование ситуаций, игры-тренинги, творческие задания (рисование, лепка, аппликация), просмотр и обсуждение мультфильмов и видеороликов, релаксационные упражнения, работа с метафорическими картами (адаптировано для возраста), мини-лекции и консультации для родителей.

1.8. Заказчики и исполнители:

Заказчиком может выступать администрация образовательного учреждения. Исполнитель психолог-педагог. Возможно привлечение классных руководителей и других специалистов.

1.9. Критерии оценки эффективности:

- Анкетирование учащихся (до и после реализации программы) для оценки уровня знаний о психологической безопасности, эмоционального состояния и удовлетворенности школьной жизнью (адаптированные для младшего школьного возраста).
- Наблюдение за динамикой поведения учащихся в классе (снижение конфликтности, повышение уровня сотрудничества).
- Анализ обратной связи от классных руководителей и родителей об изменениях в поведении и эмоциональном состоянии детей.
- Оценка уровня усвоения знаний и навыков в ходе интерактивных занятий (например, по результатам ролевых игр и дискуссий).
- Анализ посещаемости занятий программы.

2. Обоснование программы

2.1. Обоснование программы:

Младший школьный возраст является важным этапом в становлении личности ребенка. В этот период происходит активная социализация, формируются навыки общения и взаимодействия, закладываются основы самооценки и эмоциональной регуляции. Однако этот возраст также может быть связан с определенными трудностями, такими как адаптация к школьной среде, конфликты со сверстниками, переживание стресса, связанные с учебной деятельностью или семейными обстоятельствами. Недостаточное внимание к вопросам психологической безопасности может привести к эмоциональным нарушениям, проблемам в поведении и трудностям в обучении. Данная программа направлена на своевременное формирование у учащихся младших классов необходимых знаний и навыков для обеспечения их психологического благополучия и создания безопасной образовательной среды.

2.2. Цели и задачи профилактической работы:

Цель программы:

Создание условий для обеспечения психологической безопасности и укрепления психологического благополучия учащихся младших классов через развитие их личностного потенциала, социальных навыков и формирование безопасной образовательной среды.

Задачи программы:

- Предоставлять учащимся доступную информацию о психологической безопасности, эмоциональном благополучии и способах обращения за помощью.
- Развивать у учащихся навыки эффективного общения, сотрудничества и разрешения конфликтов.
- Формировать у учащихся адекватную самооценку, уверенность в себе и позитивное самовосприятие.
- Обучать учащихся распознаванию, пониманию и управлению своими эмоциями.
- Повышать уровень учебной мотивации и формировать позитивное отношение к обучению.
- Способствовать развитию у учащихся стрессоустойчивости и навыков совладания с трудностями.
- Повышать психологическую компетентность родителей в вопросах обеспечения психологической безопасности детей.
- Создавать условия для активного взаимодействия между учащимися, педагогами и родителями в вопросах психологической безопасности.

3. Календарно-тематический план

Дата	Блок	Тема занятия	Цель занятия	Формы и методы работы	Примерное время
СЕНТЯБРЬ					
Первая неделя	Социально-психологический	«Знакомство и правила класса: вместе мы - сила!»	Способствовать знакомству и сплочению нового классного коллектива, совместно выработать и принять правила поведения в классе, создать атмосферу доброжелательности и взаимоуважения.	Игра «Клубочек знакомств», упражнение «Правила нашей жизни», групповое обсуждение, подписание «Кодекса класса».	45 минут
Вторая неделя	Модуль для родителей	«Как помочь ребенку адаптироваться к школьной жизни»	Предоставление родителям информации об особенностях адаптации младших школьников, обсуждение возможных трудностей и способов их преодоления, рекомендации по созданию поддерживающей атмосферы дома.	Мини-лекция, дискуссия, обмен опытом, ответы на вопросы родителей.	60 минут
Четвертая неделя	Информационный	«Безопасный путь в школу и домой»	Напомнить детям о правилах дорожного движения и безопасного поведения на улице по дороге в школу и домой, обсудить возможные опасные ситуации и способы их избежать.	Беседа, моделирование ситуаций, рисование безопасного маршрута, просмотр обучающих мультфильмов/презентаций.	45 минут
ОКТАБРЬ					
Первая неделя	Личностный	«Я и мои друзья: что такое настоящая дружба?»	Формирование представления о дружбе, развитие понимания качеств настоящего друга, обучение умению выбирать друзей и строить дружеские отношения.	Беседа, мозговой штурм, игра «Комплименты», рисование «Мой лучший друг», обсуждение ситуаций о дружбе.	45 минут

Третья неделя	Социально-психологический	«Учимся слушать и понимать друг друга»	Развитие навыков активного слушания и невербального общения, обучение умению понимать эмоциональное состояние собеседника по мимике и жестам.	Упражнение «Испорченный телефон» (с акцентом на внимательность), игра «Покажи без слов», обсуждение иллюстраций с разными эмоциями.	45 минут
Четвертая неделя	Информационный	«Правила поведения в школе: чтобы всем было комфортно»	Закрепление основных правил поведения в школе (на уроках, переменах, в столовой и т.д.), формирование понимания необходимости соблюдения правил для создания безопасной и комфортной среды.	Беседа, анализ ситуаций нарушения правил, ролевая игра «Школьный день», создание плаката «Наши правила».	45 минут
НОЯБРЬ					
Первая неделя	Личностный	«Мои чувства: радость и злость»	Углубление знаний об эмоциях радости и злости, обучение распознаванию их причин и проявлений, развитие умения выражать злость социально приемлемыми способами.	Беседа, игра «Эмоциональный термометр», арт-техника «Моя злость», обсуждение способов справиться со злостью.	45 минут
Третья неделя	Социально-психологический	«Конфликты: учимся договариваться»	Обучение конструктивным способам разрешения конфликтов через переговоры, развитие умения идти на компромисс и учитывать интересы другой стороны.	Моделирование конфликтных ситуаций, ролевая игра «Переговоры», упражнение «Поиск общего решения».	45 минут
Четвертая неделя	Информационный	«Безопасность дома: чтобы не случилось беды»	Напомнить детям о правилах безопасного поведения дома (обращение с электроприборами, газом, острыми предметами, лекарствами), обсудить действия в случае возникновения опасных ситуаций.	Беседа, анализ иллюстраций, игра «Опасно - безопасно дома», обсуждение номера телефона экстренных служб.	45 минут

ДЕКАБРЬ					
Первая неделя	Личностный	«Я - уверенный! Как проявлять уверенность»	Формирование представления об уверенном поведении, обучение способам выражения своих мыслей и чувств, развитие умения отстаивать свое мнение, не нарушая прав других.	Беседа, ролевые игры «Уверенный ответ», упражнение «Мои достижения», обсуждение ситуаций, требующих уверенности.	45 минут
Третья неделя	Социально-психологический	«Взаимопомощь и поддержка в коллективе»	Развитие чувства эмпатии и готовности прийти на помощь, формирование умения оказывать и принимать поддержку, укрепление дружеских связей в классе.	Игры на взаимодействие и поддержку («Слепой поводырь», «Помоги другу»), обсуждение ситуаций взаимопомощи, упражнение «Банк добрых дел».	45 минут
Четвертая неделя	Модуль для родителей	«Как помочь ребенку адаптироваться к школьной жизни»	Предоставление родителям информации об особенностях адаптации младших школьников, обсуждение возможных трудностей и способов их преодоления, рекомендации по созданию поддерживающей атмосферы дома.	Мини-лекция, дискуссия, обмен опытом, ответы на вопросы родителей.	60 минут
ЯНВАРЬ					
Третья неделя	Информационный	«Здравствуй, новый год! Безопасность вокруг нас»	Актуализация знаний о безопасности в различных ситуациях (дома, на улице, в школе после каникул), напоминание о правилах поведения.	Беседа, мозговой штурм, обсуждение ситуаций, игра «Безопасно - небезопасно».	45 минут
ФЕВРАЛЬ					
Первая неделя	Социально-психологический	«Мы - дружный класс! Правила общения и взаимодействия»	Закрепление правил общения в коллективе, развитие навыков уважительного взаимодействия, формирование чувства принадлежности к классу.	Обсуждение правил, игра «Клубочек знакомств», упражнение «Передай комплимент».	45 минут

Третья неделя	Личностный	«Мои эмоции»	Углубление знаний об эмоциях, обучение распознаванию их у себя и других, развитие умения выражать эти эмоции социально приемлемым способом.	Беседа, показ картинок, игра «Угадай эмоцию», рисование «Мое настроение».	45 минут
Четвертая неделя	Информационный	«Что такое хорошо и что такое плохо в общении?»	Формирование четкого представления о позитивном и негативном общении, развитие понимания последствий грубости и агрессии.	Обсуждение ситуаций, анализ мультфильмов/сказок, ролевая игра «Вежливый разговор».	45 минут
МАРТ					
Первая неделя	Социально-психологический	«Конфликты: как их избежать и как разрешать»	Обучение конструктивным способам предотвращения и разрешения конфликтных ситуаций, развитие навыков переговоров и поиска компромиссов.	Моделирование конфликтных ситуаций, ролевая игра «Мирные посредники», дискуссия.	45 минут
Третья неделя	Личностный	«Я - особенный! Мои сильные стороны и таланты»	Повышение самооценки, развитие позитивного самовосприятия, осознание своей уникальности и ценности, выявление и поддержка индивидуальных способностей.	Упражнение «Солнышко», игра «Хвалилки», создание «Карты моих талантов».	45 минут
Четвертая неделя	Информационный	«Безопасность в интернете: простые правила для младших школьников»	Формирование базовых представлений о безопасном поведении в интернете (что можно и что нельзя рассказывать, с кем можно общаться, как реагировать на подозрительные сообщения).	Беседа, просмотр и обсуждение мультфильмов/презентаций, игра «Интернет-друг - интернет-враг». (Адаптировано для младшего возраста)	45 минут

АПРЕЛЬ

Первая неделя	Социально- психологический	«Учимся понимать друг друга: развитие эмпатии»	Развитие способности понимать и сопереживать чувствам других людей, формирование толерантного отношения к различиям.	Беседа, игра «Зеркало эмоций», обсуждение ситуаций из жизни класса, упражнение «Поставь себя на место другого».	45 минут
Третья неделя	Личностный	«Как справляться со страхами и тревогами»	Обучение простым приемам преодоления страхов и тревожных состояний (дыхательные упражнения, визуализация), формирование позитивного настроения.	Беседа, разучивание дыхательных упражнений, игра «Победи свой страх», рисование «Мой смелый герой».	45 минут
Четвертая неделя	Модуль для родителей	«Психологическая поддержка ребенка в период адаптации к школе (повторение и новые аспекты)»	Обсуждение с родителями вопросов, связанных с психологической адаптацией детей, обмен опытом, предоставление рекомендаций по созданию поддерживающей домашней среды.	Мини-лекция, дискуссия, ответы на вопросы родителей, обмен опытом.	60 минут
МАЙ					
Вторая неделя	Личностный	«Мои достижения за год. Что я узнал и чему научился»	Подведение итогов работы по программе, закрепление полученных знаний и навыков, развитие рефлексии и осознания собственного роста.	Беседа, упражнение «Моя копилка достижений», арт-техника «Я в начале года и я сейчас».	45 минут
Четвертая неделя	Социально- психологический	«Вместе мы сила! Поддержка и взаимопомощь в классе»	Укрепление чувства единства и сплоченности в классе, развитие навыков поддержки и оказания помощи друг другу, создание позитивной атмосферы перед окончанием учебного года.	Игры на взаимодействие и поддержку («Слепой поводырь», «Живая скульптура»), групповое обсуждение «Что мы можем сделать вместе?».	45 минут

4. Содержательная часть (демо-формат)

4.1. Информационный блок

Тема занятия: «Безопасность в интернете: простые правила для младших школьников»

Цель занятия: Формирование базовых представлений о безопасном поведении в интернете (что можно и что нельзя рассказывать, с кем можно общаться, как реагировать на подозрительные сообщения).

Целевая аудитория: Учащиеся младших классов (можно адаптировать для конкретного возраста).

Продолжительность: 45 минут

Материалы:

Доска или флипчарт

Маркеры

Подготовленные иллюстрации или слайды (если есть возможность) с примерами безопасного и небезопасного поведения в интернете (адаптированные для возраста)

Короткие обучающие мультфильмы или фрагменты (2-3 минуты каждый) по теме (например, о личной информации, общении с незнакомцами онлайн) - 1-2 штуки

Карточки или картинки для игры «Интернет-друг - интернет-враг» (с изображением безопасных и небезопасных онлайн-ситуаций или персонажей)

Ход занятия (проводит психолог):

(5 минут) **1. Приветствие и создание заинтересованности:**

Психолог: Приветствует детей, представляется.

Вводная беседа: «Ребята, сегодня мы с вами поговорим об очень интересном и важном месте - об интернете. Кто из вас пользуется интернетом? Для чего вы его используете? (Выслушивает ответы детей). Интернет - это как большая волшебная страна, где можно найти много интересного, учиться, играть и общаться. Но, как и в любой стране, здесь есть свои правила и могут встречаться не очень добрые жители. Поэтому сегодня мы с вами узнаем, как сделать наше путешествие по интернету безопасным и приятным.»

(10 минут) **2. Беседа «Наши секреты и интернет»:**

Психолог: Задает детям вопросы для размышления:

«Ребята, у каждого из вас есть секреты? Какие секреты могут быть у ребенка?» (Ответы: где живет, номер телефона, любимая игрушка, что делает после школы и т.д.).

«Кому вы обычно рассказываете свои секреты?» (Ответы: родители, близкие родственники, друзья).

«Как вы думаете, всем ли людям в интернете можно рассказывать свои секреты? Почему?» (Подводит детей к пониманию, что в интернете много незнакомых людей).

Объяснение: «В интернете мы можем встретить разных людей, и не все из них могут быть честными и добрыми. Поэтому очень важно помнить, какую информацию о себе и своей семье нельзя рассказывать незнакомым людям в интернете. Это как наши личные секреты, которые мы доверяем только самым близким.»

Визуализация (если есть): Показывает картинки или слайды с примерами личной информации, которую не следует сообщать в интернете (имя, фамилия, адрес, номер телефона, фотографии, расписание, пароли и т.д.).

(10 минут) 3. Просмотр и обсуждение мультфильма/презентации:

Психолог: Предлагает посмотреть короткий обучающий мультфильм или фрагмент презентации, адаптированный для младшего возраста, который наглядно демонстрирует правила безопасного поведения в интернете (например, о том, как не общаться с незнакомцами или не переходить по подозрительным ссылкам).

После просмотра: Психолог задает вопросы для обсуждения:

«О чем был этот мультфильм/презентация?»

«Какие правила безопасности вы запомнили?»

«Почему важно следовать этим правилам?»

«Что может случиться, если не соблюдать эти правила?»

(15 минут) 4. Игра «Интернет-друг - интернет-враг»:

Психолог: Объясняет правила игры: «У меня есть карточки с разными ситуациями или персонажами, которые могут встретиться в интернете. Если это похоже на что-то хорошее и безопасное - это 'интернет-друг', и вы хлопаете в ладоши. Если это что-то подозрительное и небезопасное - это 'интернет-враг', и вы топаете ножками.»

Примеры карточек/картинок:

Ребенок общается в чате с другом из класса. (Друг - хлопаем)

Незнакомый человек спрашивает твой адрес. (Враг - топаем)

Друг присылает интересную ссылку на мультфильм. (Друг - хлопаем)

Незнакомый человек предлагает встретиться лично. (Враг - топаем)

Кто-то пишет тебе грубые слова. (Враг - топаем)

Ты рассказываешь маме/папе о странном сообщении. (Друг - хлопаем)

Тебя просят прислать свою фотографию незнакомому человеку. (Враг - топаем)

Психолог показывает карточки по очереди, дети реагируют. Обсуждает с детьми, почему они так решили в каждом случае.

(5 минут) 5. Подведение итогов и закрепление правил:

Психолог: Вместе с детьми обобщает основные правила безопасного поведения в интернете:

Не рассказывай никому в интернете свою личную информацию (имя, адрес, телефон, пароли и т.д.).

Не встречайся с незнакомыми людьми, с которыми познакомился в интернете.

Не открывай подозрительные ссылки и файлы от незнакомцев.

Если кто-то в интернете тебя обижает или пугает, сразу расскажи об этом родителям или другому взрослому, которому доверяешь.

Спрашивай совета у взрослых, если что-то в интернете кажется тебе непонятным или странным.

Завершение: «Помните эти простые правила, и ваше путешествие по волшебной стране интернета будет всегда интересным и безопасным! Если у вас возникнут какие-то вопросы или вы столкнетесь с чем-то непонятным в интернете, обязательно расскажите об этом своим родителям или мне.» Психолог благодарит детей за участие.

4.2. Социально-психологический блок

Тема занятия: «Учимся понимать друг друга: развитие эмпатии»

Цель занятия: Развитие способности понимать и сопереживать чувствам других людей, формирование толерантного отношения к различиям.

Целевая аудитория: Учащиеся младших классов (можно адаптировать для конкретного возраста).

Продолжительность: 45 минут

Материалы:

Карточки с изображением различных эмоций (радость, грусть, злость, удивление, страх, обида и т.д.) - по 1-2 на ребенка.

Карточки с описанием различных ситуаций из жизни класса или школьной жизни (3-4 ситуации).

Доска или флипчарт

Маркеры

Ход занятия (проводит психолог):

(5 минут) **1. Приветствие и создание эмоционального настроения:**

Психолог: Приветствует детей, предлагает встать в круг.

Упражнение «Эмоциональная разминка»: Психолог показывает карточку с эмоцией, а дети по очереди показывают это выражение лица и называют ситуацию, в которой они могли бы испытывать эту эмоцию. Например: «Радость - когда получил хорошую оценку», «Грусть - когда потерял любимую игрушку». Это помогает настроиться на тему занятия и активизировать эмоциональный словарь.

(10 минут) **2. Игра «Зеркало эмоций»:**

Психолог: Объясняет правила игры: «Сейчас мы будем играть в 'зеркало'. Я буду показывать разные эмоции на своем лице, а вы будете стараться точно их повторить, как будто вы - мое отражение в зеркале. Постарайтесь не только показать выражение лица, но и почувствовать эту эмоцию внутри себя.»

Психолог показывает различные эмоции (радость, грусть, удивление, злость, страх, обида и т.д.), задерживаясь на каждой несколько секунд, чтобы дети успели скопировать.

Обсуждение: После игры психолог спрашивает:

«Какие эмоции было легко показывать? Почему?»

«Какие эмоции было сложнее показать? Почему?»

«Как вы думаете, почему важно уметь распознавать эмоции других людей?» (Подводит к пониманию важности для общения и понимания).

(15 минут) **3. Обсуждение ситуаций из жизни класса:**

Психолог: Предлагает детям обсудить несколько коротких ситуаций, которые могут происходить в классе, и подумать о том, что могут чувствовать участники этих ситуаций.

Примеры ситуаций (можно написать на доске или зачитать):

«Саша случайно толкнул Петю, и у Пети упали все книги.» (Что мог почувствовать Петя? Что мог почувствовать Саша?)

«Маша не взяли в игру, которую придумали Катя и Оля.» (Что могла почувствовать Маша? Почему?)

«Дима получил самую высокую оценку за контрольную работу.» (Что мог почувствовать Дима? Что могли почувствовать другие ребята?)

«У Коли сегодня день рождения, и он принес угощения для всего класса.» (Что мог почувствовать Коля? Что почувствовали ребята?)

После прочтения каждой ситуации психолог задает вопросы:

«Как вы думаете, что чувствовал этот человек?»

«Почему он мог так себя чувствовать?»

«Как бы вы себя почувствовали на его месте?»

«Что можно сказать или сделать, чтобы поддержать этого человека?»

Психолог направляет обсуждение, помогая детям увидеть ситуацию с разных точек зрения и развивать сочувствие.

(10 минут) 4. Упражнение «Поставь себя на место другого»:

Психолог: Делит детей на небольшие группы (по 3-4 человека). Каждой группе выдается карточка с описанием ситуации, в которой кто-то испытывает определенную эмоцию.

Примеры ситуаций на карточках:

«Твой друг очень расстроен, потому что потерял свою любимую ручку.»

«Новый ученик в классе чувствует себя одиноко и ни с кем не разговаривает.»

«Твой одноклассник очень радуется, потому что его команда выиграла соревнования.»

«Девочка обиделась на подругу за то, что та рассказала ее секрет.»

Задание для групп: «Обсудите в своей группе эту ситуацию. Подумайте, что чувствует этот человек? Почему он так себя чувствует? Что вы могли бы сказать или сделать, чтобы ему помочь или разделить его чувства?»

Через 5-7 минут каждая группа по желанию делится своими мыслями и предложениями с остальным классом. Психолог комментирует и обобщает ответы.

(5 минут) 5. Подведение итогов и рефлексия:

Психолог задает обобщающие вопросы:

«Что такое эмпатия, как вы теперь понимаете?»

«Почему важно стараться понимать чувства других людей?»

«Как умение сопереживать может помочь в общении с другими?»

«Что нового вы узнали сегодня на занятии?»

Психолог благодарит детей за активное участие и подчеркивает важность быть внимательными к чувствам окружающих.

4.3. Личностный блок

Тема занятия: «Я - особенный! Мои сильные стороны и таланты»

Цель занятия: Повышение самооценки, развитие позитивного самовосприятия, осознание своей уникальности и ценности, выявление и поддержка индивидуальных способностей.

Целевая аудитория: Учащиеся младших классов (можно адаптировать для конкретного возраста).

Продолжительность: 45 минут

Материалы:

Листы бумаги формата А4 (по количеству детей)

Цветные карандаши, фломастеры, мелки

Клей, ножницы (если планируется вырезание для «Карты талантов»)

Доска или флипчарт

Маркеры

Ход занятия:

(5 минут) **1. Приветствие и создание позитивного настроения:**

Психолог: Приветствует детей, предлагает встать в круг.

Упражнение «Приветствие по цепочке с комплиментом»: Каждый ребенок по очереди называет свое имя и говорит что-то хорошее или приятное одному из стоящих рядом (например: «Привет, Маша, у тебя сегодня красивая улыбка!»). Это помогает создать доброжелательную атмосферу и настроить на позитивный лад.

(15 минут) **2. Упражнение «Солнышко»:**

Психолог: Предлагает каждому ребенку взять лист бумаги и нарисовать в центре большой круг - это будет «солнышко». В центре круга каждый пишет или рисует себя (можно просто написать «Я»).

Инструкция: «Ребята, представьте, что каждый из вас - это яркое солнышко. У каждого солнышка есть свои лучики. На этих лучиках мы напишем или нарисуем все то хорошее, что есть в каждом из вас. Это могут быть ваши умения, ваши хорошие черты характера, то, что у вас получается лучше всего, или то, что вам нравится в себе. Например, я умею хорошо рисовать, я добрый, я люблю помогать другим. Подумайте и нарисуйте или напишите как можно больше таких 'лучиков' у своего солнышка.»

Дети выполняют задание в течение 7-10 минут. Обсуждение (5 минут): После того как большинство детей закончат, предложите нескольким желающим показать свои «солнышки» и рассказать о некоторых своих «лучиках». Подчеркните, что у каждого много хороших качеств и умений.

(15 минут) **3. Игра «Хвалилки»:**

Психолог: Объясняет правила игры: «Сейчас мы будем по очереди хвалить друг друга. Я начну, скажу что-то хорошее об одном из вас. Например: 'Маша сегодня очень внимательно слушала'. Тот, кого похвалили, благодарит и хвалит кого-то другого. Важно, чтобы каждый получил хотя бы одну похвалу.»

Проводится игра по кругу. Учитель следит за тем, чтобы каждый ребенок был отмечен. Если кто-то стесняется, учитель может помочь, сказав что-то хорошее.

Рефлексия (5 минут): После игры спросите детей:

«Что вам понравилось в этой игре?»

«Было ли приятно получать похвалу?»

«Было ли сложно хвалить других?»

«Что вы почувствовали, когда вас хвалили?»

Подчеркните, как важно замечать хорошее в других и говорить об этом.

(10 минут) 4. Создание «Карты моих талантов» (упрощенный вариант):

Психолог: Предлагает детям взять еще один лист бумаги. «Теперь мы нарисуем или напишем, что у нас получается особенно хорошо, наши особые таланты. Это может быть что-то, что вы любите делать, что у вас легко получается, или за что вас хвалят другие.»

Дети рисуют или пишут свои таланты на листе. Можно предложить им нарисовать символы своих талантов (например, нотки, если хорошо поют, кисточку, если рисуют, мяч, если хорошо играют в футбол).

Вариант: Если позволяет время и есть клей и ножницы, можно предложить детям вырезать картинки или надписи, символизирующие их таланты, из журналов или заранее подготовленных шаблонов и создать коллаж «Карта моих талантов».

Завершение (2 минуты): Предложите желающим показать свои «Карты талантов» и кратко рассказать о них. Подчеркните, что каждый талантлив по-своему и это делает нас особенными.

(5 минут) 5. Подведение итогов и рефлексия:

Психолог: Задает обобщающие вопросы:

«Что нового вы сегодня узнали о себе?»

«Что вам понравилось на занятии больше всего?»

«Как вы думаете, важно знать свои сильные стороны и таланты?» Почему?

Поблагодарите детей за активное участие.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Вачкова, И.В. Психологические тренинги для младших школьников: методическое пособие. – Москва: Ось-89, 2005. – 210 с.
2. Забрамная, С.Д. Развитие коммуникативных навыков у младших школьников посредством игровых упражнений / С.Д. Забрамная // Начальная школа плюс До и После. – 2010. – № 7. – С. 56-60.
3. Прутченков, А.С. Социально-психологический тренинг в школе / А.С. Прутченков // Практика работы школьного психолога: сборник материалов. – Москва: Аркти, 2001. – С. 134-170.
4. Фопель, Е. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – Москва: Генезис, 2003. – 160 с.
5. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии для младших школьников (1-4 классы). – Москва: Генезис, 2018. – 208 с.