

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 31 имени Романа Петровича Стащенко»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 29.08.2022 № 516-а

МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности**

«Познай себя»

(название предмета в соответствии с учебным планом)

1-2 КЛАСС

Принята на заседании педагогического совета, протокол
от 28.08.2022 № 1

Рассмотрена и рекомендована к утверждению
Протокол заседания кафедры /ШМО от «28» августа 2022 г. № 1

Аннотация к программе

Социально-эмоциональное развитие у младших школьников является не только предпосылкой успешного усвоения новых знаний, но и определяет успех обучения в целом, способствует саморазвитию личности, пониманию себя, дает преимущества во взаимодействии со сверстниками и взрослыми. Умение у детей сознавать и контролировать свои эмоции возрастает. Понимание своих чувств и эмоций является важным моментом в становлении личности растущего человека. Развиваются тесно связанные друг с другом эмоциональная и мотивационная сферы, формируется самосознание. Неумение владеть выразительными средствами тела снижает у детей навык социального взаимодействия, общения. Поэтому просветительская работа, направленная на социально-эмоциональное развитие обучающихся очень актуальна и важна.

Программа внеурочной деятельности «Познай себя» направлена на знакомство обучающихся с многообразием эмоционального мира; формирование саморегуляции и произвольной регуляции поведения; развитие социально-личностной компетентности, коммуникативных навыков общения со взрослыми и сверстниками. Программа предназначена для детей младшего школьного возраста (7-9 лет).

Основной целью программы является социально-эмоциональное развитие младших школьников.

Занятия по программе «Познай себя» способствуют решению следующих задач:

- Развитие способности осознавать и понимать свои эмоции и эмоциональное состояние окружающих людей; формирование умения конструктивно выражать свои эмоции;
- Формирование эмоциональной саморегуляции;
- Содействие в социальной адаптации младших школьников;
- Развитие социальных и коммуникативных навыков общения со сверстниками и взрослыми.

Данная программа предназначена для обучающихся 1-2 класса. Программа рассчитана на 17 часов (1 час в неделю). Срок реализации программы – 1 год.

Пояснительная записка

Основной целью психологического и педагогического сопровождения по ФГОС является создание условий для развития личности учащихся и их успешного обучения.

С началом обучения в школе ребенок попадает в новую социальную среду, переходит на следующий этап своего развития. В младшем школьном возрасте меняются социальная роль, стиль взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, ритм жизни, появляются новые обязанности. Все это требует от детей умения соблюдать нормы и правила, что становится возможным лишь при развитии саморегуляции.

Важная роль в современном образовательном обществе отводится социально-эмоциональному развитию, умению понимать и контролировать свое эмоциональное состояние в обществе, умению общаться со сверстниками.

Эмоции являются первым проявлением психики в онтогенезе, основой психосоматического здоровья, фундаментом мотивации и творческой активности. Соединяясь с развитием воли, эмоциональные характеристики показывают индивидуальность и уникальность человека. С помощью эмоций и чувств ребенок сигнализирует взрослым о своем самочувствии, желаниях и потребностях.

Нарушения в развитии эмоционально-волевой сферы могут привести к формированию защитных форм поведения: агрессивности, пассивности, эгоизма, неконтактности. Такие дети, как правило, конфликтны, им трудно вступать в контакт со сверстниками и взрослыми, организовывать совместную деятельность. Они демонстративны, обидчивы, застенчивы, грубы, чрезмерно активны или наоборот пассивны.

Программа внеурочной деятельности «Познай себя» - направлена на сохранение эмоционального здоровья, профилактику негативных форм поведения, коррекцию эмоционально-личностных особенностей детей младшего школьного возраста, развитие коммуникативных навыков.

Комплекс занятий в начальной школе по социально-эмоциональному развитию на I год обучения включает в себя следующие разделы:

Введение - направлено на знакомство и самопрезентацию учеников в классе, создание благоприятных условий для совместной работы, определение правил взаимодействия.

Раздел 1 «Восприятие и понимание причин эмоций» - включает в себя идентификацию эмоций, их выражение и понимание причин. В первый год изучаются пять базовых эмоций: радость, злость, грусть, страх и интерес. Занятия направлены на развитие не только представлений о разных эмоциональных выражениях, но и способности их произвольно изобразить. Ещё одной задачей этого раздела является развитие у детей восприятия и понимания эмоций в ситуативном контексте, без опоры на мимику. Знакомясь с типовыми ситуациями, которые могут вызвать ту или иную эмоцию, дети учатся прогнозировать эмоции других людей и понимать зависимость эмоций от ситуации.

Раздел 2 «Эмоциональная регуляция» - занятия данного раздела способствуют формированию представлений у детей о приятных и неприятных эмоциях, их значении в жизни человека. Установка на подавление неприятных или социально осуждаемых эмоций заменяется формированием умений саморегуляции и пониманием необходимости управления собственными эмоциями. Дети учатся осознавать эмоциональную обусловленность поведения, делать предположения о том, как разные эмоции могут влиять на поведение, применять элементарные приёмы саморегуляции. Особое внимание уделяется управлению такими эмоциями, как страх и злость.

Раздел 3 «Социальное взаимодействие» - данный раздел посвящён формированию принятия многообразия и уважения индивидуальности человека. Занятия направлены на развитие коммуникативной компетентности: умения слушать и понимать других людей, работать в команде, решать конфликты, помогать другим и самому просить о помощи. Особое внимание отводится изучению возможностей влияния на эмоциональное состояние других людей посредством оказания эмоциональной поддержки.

Комплекс занятий в начальной школе по социально-эмоциональному развитию на II год обучения включает в себя следующие разделы:

Введение - направлено на осознание новых умений, которыми дети овладели летом, укрепление позитивного психологического климата в классе, актуализацию ценностей и норм поведения, правил взаимодействия младших школьников.

Раздел 1 «Восприятие и понимание причин эмоций» - раздел посвящён обобщению и закреплению знаний об изученных ранее эмоциях и формированию представлений о новых эмоциях — удивлении и отвращении. Таким образом, за два года обучения школьники изучают семь базовых эмоций, учатся их выражать и распознавать, понимать причины возникновения этих эмоций у себя и других людей. Особенное внимание уделяется эмоциям, связанным с обучением в школе. Значительная часть раздела посвящена идентификации собственных эмоций и пониманию их причин.

Раздел 2 «Эмоциональная регуляция» - основное направление работы во второй год обучения остаётся прежним - занятия способствуют осознанию важности выражения эмоций, развитию способности к саморегуляции. Дети учатся оценивать, какое влияние (конструктивное или деструктивное) определённые эмоции оказывают на поведение, и делать выводы о необходимости управления ими. Расширяется спектр методов эмоциональной регуляции.

Раздел 3 «Социальное взаимодействие» - данный раздел посвящён развитию социальной компетентности — системы социальных умений и навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных общественных ситуациях, а также выработке новых поведенческих сценариев, позволяющих адаптироваться в сложных ситуациях и находить варианты решения, целенаправленно взаимодействовать с окружающими. Занятия данного раздела направлены на укрепление ценности дружбы, развитие умений, помогающих детям поддерживать дружеские отношения, противостоять буллингу (агрессивному преследованию) в классе.

Рабочая программа и тетради разработаны на основе программы социально-эмоционального развития детей младшего школьного возраста (А.В. Макаруч).

Цель программы: социально-эмоциональное развитие младших школьников, с целью сохранения их психологического здоровья и преодоления трудностей в учебной деятельности.

Задачи:

1. Познакомить школьников с многообразием эмоций. Развивать умение выражать и распознавать эмоции (радость, злость, грусть, страх, удивление, интерес) у себя и других людей;
2. Способствовать самопознанию детей, помогать им осознавать свои характерные особенности и предпочтения;
3. Формировать основы саморегуляции и произвольной регуляции поведения;
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений со сверстниками;
5. Способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классе;
6. Содействовать социальной адаптации младших школьников.

Программа внеурочной деятельности «Познай себя» предназначена для детей в возрасте 7 – 9 лет (1-2 класс). Курс занятий рассчитан на 17 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 час в течение учебного года (17 недель).

Форма проведения: групповые развивающие занятия.

Количество участников: 15 человек.

Методы работы: психологические упражнения, тесты, игры, задания, арт-терапия, сказкотерапия, беседа, работа в тетрадах.

Структура занятий:

Каждое занятие состоит из трех частей: вводная часть, основная часть и завершение занятия.

1. *Вводная часть:* включает в себя приветствие, определение темы занятия, вопросы о состоянии участников и разминочные упражнения. Вопросы позволяют ведущему почувствовать группу, диагностировать состояние детей, актуализировать материал предыдущих занятий. Используются вопросы: «Как

вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, интересного) случилось за это время?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?». Разминочные упражнения позволяют переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на определенную тему.

2. *Основная часть*: содержит задания, психологические игры, сказки, мультфильмы, упражнения, направленные на проработку темы занятия. Работа в тетрадях.

3. *Заключительная часть*: состоит из рефлексии занятия и ритуала прощания.

Рефлексия затрагивает вопросы, которые помогают ведущему и участникам проанализировать не только содержательную часть занятия, но и эмоции, мысли и поведение. Эти вопросы касаются внутриличностных процессов, межличностного взаимодействия, новых чувств, мыслей или поведения и возможности применения новых знаний («Как вы себя сейчас чувствуете?», «Что нового вы узнали сегодня?», «Что понравилось или не понравилось (обрадовало, удивило или огорчило)). Начинаются и заканчиваются занятия ритуальными действиями приветствия и прощания, которые создаются самими участниками.

Оборудование занятий: кабинет с партами и стульями, мяч, картотека по темам, игры, тетрадь с заданиями (2 класс), ручки, бумага белая и цветная, клей, цветные и простые карандаши, фломастеры, ластик; мультимедийные устройства (ноутбук, проектор, флеш-карта, колонки) и т.д.

Планируемые результаты освоения программы «Познай себя»

Результаты освоения программы	
Личностные	Учащиеся получают возможность для формирования: уважительного отношения к мнению другого человека; начальных навыков адаптации в развивающемся мире; самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе нравственных норм; доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
Метапредметные	Учащиеся получают возможность научиться: применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии; использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач; слушать

	собеседника и вести диалог; конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.		
Предметные	Восприятие и понимание причин эмоций	Эмоциональная регуляция	Социальное взаимодействие
	Ребенок знает мимические признаки не менее пяти основных эмоций, определяет эти эмоции и знает их названия. Ребенок верно определяет эмоциональное содержание высказываний, понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями. Ребенок правильно выражает эмоции с помощью мимики, жестов, поз, движений.	Ребенок понимает, что эмоции могут влиять на поведение, делает предположения о том, какое влияние данное эмоциональное состояние может оказать на его поведение в конкретных ситуациях. Ребенок может определить свое эмоциональное состояние и его интенсивность, описать ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции; знает несколько способов саморегуляции.	Ребёнок может установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми - родителями, педагогом; ребенок понимает, что другой человек может иначе воспринимать объект, ситуацию, иметь мнение, желания, мысли и т. п., отличные от его собственных, и учитывает это в поведении; Ребёнок уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения; выстраивает отношения в классе на основании общих норм и ценностей.

Список литературы

1. Алябьева Е. А. Эмоциональные сказки. Беседы с детьми о чувствах и эмоциях. – М.: ТЦ Сфера, 2020 г. – 160 с.
2. Котова Е.В. В мире друзей: Программа эмоционально-личностного развития детей. – М. ТЦ Сфера, 2007. – 76 с.
3. Макаrchук, А. В. Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Первый год обучения : методическое пособие / А. В. Макаrchук, Е. В. Горинова, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева. — М. : Дрофа, 2019. — 199 с.
4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). – 7-е изд. – М.: Генезис, 2015. – 312 с.

5. Шиманская В.А. Где живут эмоции? Практические задания для развития эмоционального интеллекта. Изд.- «Манн, Иванов и Фербер», 2019. – 108 с.

Цифровые образовательные ресурсы

1. <https://infourok.ru/programma-tropinka-k-svoemu-ya-ov-huhlaeva-1123224.html>
2. <https://www.koob.ru/>
3. <https://www.litres.ru/>

Учебно-тематический план программы «Познай себя» на I год обучения

№ раздела и темы	№ занятия	Название разделов и тем	Количество часов
1		Введение	2 часа
1.1	1	Занятие 1 «Здравствуйте, это я!»	1 час
1.2	2	Занятие 2 «Правила нашего класса»	1 час
2		Восприятие и понимание причин эмоций	7 часов
2.1	3	Занятие 3 «Многообразие эмоций»	1 час
2.2	4	Занятие 4 «Почему и как мы радуемся»	1 час
2.3	5	Занятие 5 «Почему и как мы грустим»	1 час
2.4	6	Занятие 6 «Почему и как мы злимся»	1 час
2.5	7	Занятие 7 «Почему и как мы боимся»	1 час
2.6	8	Занятие 8 «Интерес и как мы его проявляем»	1 час
2.7	9	Занятие 9 «Разные люди – разные эмоции»	1 час
3		Эмоциональная регуляция	4 часа
3.1	10	Занятие 10 «Приятные и неприятные эмоции»	1 час
3.2	11	Занятие 11 «Как эмоции влияют на поведение»	1 час
3.3	12	Занятие 12 «Злость – полезна или нет?»	1 час
3.4	13	Занятие 13 «Как справиться со страхом»	1 час

4		Социальное взаимодействие	4 часа
4.1	14	Занятие 14 «Что, если ты не похож на меня?»	1 час
4.2	15	Занятие 15 «Как понять и услышать других»	1 час
4.3	16	Занятие 16 «Как помочь другим»	1 час
4.4	17	Занятие 17 «Как решать конфликты»	1 час
Всего:	17 занятий		17 часов

Содержание занятий программы «Познай себя» на I год обучения

1 раздел «Введение»:

Занятие 1 «Здравствуйте, это я!». Цель: создание условий для знакомства и самопрезентации школьников, понимания многообразия в классе. Способствование осознанию детьми своей принадлежности к классу и важности позитивных взаимоотношений с одноклассниками. План занятия: Упражнение «Моё имя», Игротека «Имена», Упражнение «Я люблю, мы любим».

Занятие 2 «Правила нашего класса». Цель: способствовать принятию договорённостей для создания комфортной среды в классе. План занятия: Игротека на внимание, Игра «Я подружился», Творческое задание «Наш класс – корабль».

2 раздел «Восприятие и понимание причин эмоций»:

Занятие 3 «Многообразие эмоций». Цель: способствовать осознанию детьми многообразия эмоций, богатства внутреннего мира человека, его ценности и уникальности; содействовать пониманию и выражению детьми собственных эмоций. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Задание «Цветы моих эмоций», Игра «Море эмоций волнуется», Творческое задание «Мы рисуем эмоции».

Занятие 4 «Почему и как мы радуемся». Цель: создать условия для расширения знаний детей об эмоции «радость» и понимания различных причин возникновения радости у себя и других людей. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Задание «Я радуюсь, когда...», Гимнастика «Радость», Игра «Волна радости», Игра «Я тоже!».

Занятие 5 «Почему и как мы грустим». Цель: расширить знания об эмоции «грусть», её причинах, вербальных, паравербальных и мимических проявлениях. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Обсуждение рассказа «Однажды», Задание «Мне грустно, когда...», Игра «Встаньте те, кто...».

Занятие 6 «Почему и как мы злимся». Цель: способствовать пониманию детьми причин возникновения злости; развивать умение распознавать невербальные проявления злости. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Обсуждение рассказа «Однажды», Задание «Где живет злость?», Физкультминутка «Напряженный, расслабленный», Игра «Внимание».

Занятие 7 «Почему и как мы боимся». Цель: создать условия для расширения знаний об эмоции «страх», понимания причин и проявлений страха. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Работа в парах «Ой, как страшно!», Обсуждение сказки «О принцессе, которая боялась темноты», Игра «Четыре стихии», Игра «Я тоже!».

Занятие 8 «Интерес и как мы его проявляем». Цель: создать условия для расширения знаний об эмоции «интерес», понимания её причин и проявлений. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Обсуждение рассказа «Однажды», Задание «Чем я интересуюсь», Игра «И мне тоже!», Задание «Как выглядит интерес», Игра «Перепутанные буквы».

Занятие 9 «Разные люди – разные эмоции». Цель: способствовать пониманию индивидуальности и уникальности эмоционального мира человека. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Обсуждение рассказа «Однажды», Задание «Волшебное путешествие», Упражнение «Домики эмоций», Игра «Хлопните те, кто...».

3 раздел «Эмоциональная регуляция»:

Занятие 10 «Приятные и неприятные эмоции». Цель: создать условия для развития умения управлять своими эмоциями. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Обсуждение сказки «Про Катю - кенгуру», Упражнение «Снежки», Игра «Сила эмоций», Игра «Медвежата».

Занятие 11 «Как эмоции влияют на поведение». Цель: создать условия для осознания детьми необходимости управления своими эмоциями. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Задание «Что будет?», Упражнение «Как эмоции нам помогают», Эмоциональная гимнастика «Дождик, ливень, буря», Игра «Коллекция», Игра «Надуваем шарик».

Занятие 12 «Злость – полезна или нет?». Цель: создать условия для понимания пользы злости и необходимости управления этой эмоцией. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Сказка «Как дети злость прогнали», Эмоциональная гимнастика «Как подружиться со злостью», Задание «Вулкан», Игра «Мемори».

Занятие 13 «Как справиться со страхом». Цель: создать условия для понимания важной роли эмоции «страх» в обеспечении безопасности человека. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Обсуждение сказки «Страх на высокой горе», Эмоциональная гимнастика «Домики эмоций», Задание «Страх может помочь», Творческое задание «Спасибо тебе, страх!».

4 раздел «Социальное взаимодействие»:

Занятие 14 «Что, если ты не похож на меня?». Цель: создать условия для позитивного восприятия детьми многообразия в классе. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Обсуждение сказки «В джунглях», Игра «Да, нет, может быть», Упражнение «Какой я?», Упражнение «У нас много общего». Упражнение «Я похож на...».

Занятие 15 «Как понять и услышать других». Цель: способствовать пониманию значимости и развитию умения активного слушания. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Обсуждение притчи «Два короля», Упражнение «Я расскажу тебе», Задание «Кто умеет слышать», Игра «Несмотря ни на что», Игра «Какой это фрукт?».

Занятие 16 «Как помочь другим». Цель: создать условия для формирования представления о важности взаимопомощи и понимания детьми собственных возможностей помощи другому. План занятия:

Занятие 17 «Как решать конфликты». Цель: Упражнение «Мое настроение», Задание «Хочу помочь», Обсуждение рассказа «Как Таня и Ваня лягушке помогли», Игра «Я помогаю», Игра «Прошу помощи».

Учебно-тематический план программы «Познай себя» на II год обучения

№ раздела и темы	№ занятия	Название разделов и тем	Количество часов
1		Введение	2 часа
1.1	1	Занятие 1 «Мои летние достижения»	1 час
1.2	2	Занятие 2 «В школу с удовольствием?»	1 час
2		Восприятие и понимание причин эмоций	5 часов
2.1	3	Занятие 3 «Мой дружный класс»	1 час
2.2	4	Занятие 4 «Об интересе интересно»	1 час
2.3	5	Занятие 5 «Удивительное удивление»	1 час
2.4	6	Занятие 6 «Сила эмоций»	1 час
2.5	7	Занятие 7 «Мой эмоциональный портрет»	1 час
3		Эмоциональная регуляция	5 часов
3.1	8	Занятие 8 «Хочу, чтоб эмоции мне помогли!»	1 час
3.2	9	Занятие 9 «Плакать или смеяться?»	1 час
3.3	10	Занятие 10 «Выражать или не выражать?»	1 час
3.4	11	Занятие 11 «Как рисунок мне поможет?»	1 час
3.5	12	Занятие 12 «Повелитель эмоций»	1 час
4		Социальное взаимодействие	4 часа
4.1	13	Занятие 13 «Мой класс: такие разные и такие похожие»	1 час
4.2	14	Занятие 14 «Правда и ложь»	1 час
4.3	15	Занятие 15 «Как понять другого?»	1 час
4.4	16	Занятие 16 «Всегда ли ссора неизбежна?»	1 час
4.5	17	Занятие 17 «Мы - команда»	1 час
Всего:	17 занятий		17 часов

Содержание занятий программы «Познай себя» на II год обучения

1 раздел «Введение»:

Занятие 1 «Мои летние достижения». Цель: Поддерживать доброжелательную атмосферу в классе и способствовать развитию познавательного интереса. План занятия: Задание «Повелитель эмоций», Игра «Чему я научился этим летом?», Психоэмоциональная гимнастика, Игра «Определи свое состояние».

Занятие 2 «В школу с удовольствием?». Цель: Способствовать принятию ответственности за своё поведение и самочувствие в классе. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Задание «Какие эмоции мы хотим испытывать в классе?», Упражнение «Соглашение класса», Игра «Приятное прикосновение».

2 раздел «Восприятие и понимание причин эмоций»:

Занятие 3 «Мой дружный класс». Цель: проанализировать взаимосвязи эмоций и поведения, их влияние на атмосферу в классе. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Упражнение «Что ты чувствуешь, когда...?», Задание «Чего хотелось бы избежать?», Игра «Кодирование движений».

Занятие 4 «Об интересе интересно». Цель: стимулировать интерес и способствовать повышению познавательной активности. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Обсуждение «Что мы знаем об интересе?», Игра «Ответ-вопрос», Мозговой штурм «Интерес – эмоция – переключатель».

Занятие 5 «Удивительное удивление». Цель: актуализировать и закрепить знания об эмоции «удивление», причинах её возникновения и особенностях проявления. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Упражнение «В стране Удивляндии», Задание «Ты еще не видел чудо?», Задание «Сюрприз».

Занятие 6 «Сила эмоций». Цель: способствовать развитию умения выражать и распознавать эмоции разной интенсивности. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Задание «Сила эмоций», Упражнение «Как взять себя в руки?», Упражнение «Словарь эмоций».

Занятие 7 «Мой эмоциональный портрет». Цель: способствовать осознанию взаимосвязи эмоций и мыслей. План занятия: Упражнение «Мое

настроение», Задание «Эмоции и мысли», Обсуждение притчи «О гвоздях», Упражнение «Избавляемся от слов-гвоздей», Задание «Мои доспехи».

3 раздел «Эмоциональная регуляция»:

Занятие 8 «Хочу, чтоб эмоции мне помогли!». Цель: способствовать усвоению алгоритмов управления эмоциями. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Игра «Руки ссорятся, руки мирятся», Задание «Найди эмоцию-помощницу», Упражнение «Я чувствую».

Занятие 9 «Плакать или смеяться?». Цель: способствовать умению выбирать способ выражения эмоции в соответствии с ситуацией. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Задание «Смущение и стыд», Обсуждение «Как выйти из неловкой ситуации?», Разговор о вежливости.

Занятие 10 «Выразить или не выразить?». Цель: создать условия для осознанного выбора между выражением и сдерживанием эмоций. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Задание «Приходилось ли вам слышать?», Игра «Держи её», Упражнение «Как выразить злость».

Занятие 11 «Как рисунок мне поможет?». Цель: создать условия для знакомства детей с техниками управления эмоциями с помощью рисования. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Творческое задание «Настроение на бумаге», Творческое рисование «Рисование под музыку», Упражнение «Необычный разговор».

Занятие 12 «Повелитель эмоций». Цель: создать условия для расширения представлений о способах управления эмоциями в коммуникации. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Задание «Я как повелитель эмоций умею...», Упражнение «Снеговик», Упражнение «Как победить темные мысли?».

4 раздел «Социальное взаимодействие»

Занятие 13 «Мой класс: такие разные и такие похожие». Цель: создать условия для позитивного восприятия детьми многообразия в классе. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Упражнение «Такие разные, но такие похожие», Задание «О тебе, обо мне, о нас», Творческое задание «Волшебный парк», Упражнение «Дерево».

Занятие 14 «Правда и ложь». Цель: содействовать пониманию детьми причин обмана и его влияния на межличностные отношения. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Задание «Правда или обман», Игра «Детективы», Обсуждение рассказа «Фантазеры», Дыхательная техника «Ветерок в потолок».

Занятие 15 «Как понять другого?». Цель: поддержать стремление понять других людей, развитие умения задавать проясняющие и уточняющие вопросы. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Обсуждение стихотворения «Шесть слуг», Задание «Полезные вопросы», Упражнение «Секреты понимания».

Занятие 16 «Всегда ли ссора неизбежна?». Цель: содействовать развитию навыков эффективной коммуникации. План занятий: Упражнение «Мое настроение», Обсуждение стихотворения «Ссора», Задание «Разные мысли», Творческое задание «Браслетик примирения».

Занятие 17 «Мы - команда». Цель: способствовать пониманию детьми принципов командной работы. План занятия: Упражнение «Мое настроение», Упражнение «Поймай карандаш», Задание «Рецепт успешной команды», Задание «Как можно быстрее».