

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа имени Героя России Александра Моисеева  
поселка Знаменска Гвардейского муниципального округа  
Калининградской области»

Обсуждена на  
методическом объединении  
Протокол № 6 от 03.06.2022 г.

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению педагогическим  
советом школы  
Протокол № 11 от 11.07.2022 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **курса внеурочной деятельности «Социально-эмоциональное развитие»**

для начального общего образования

Составитель:  
Платонова О.Г.

п. Знаменск, 2022 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Социально-эмоциональное развитие младших школьников» позволяет целенаправленно обучать детей внимательному и уважительному отношению к эмоциям, саморегуляции, взаимопониманию, использованию эмоций при выстраивании взаимодействия. Результаты обучения переносятся в школьную среду в целом, изменяя в лучшую сторону не только отношения детей со сверстниками и взрослыми, но и всю атмосферу школьной жизни.

Программа, с одной стороны, адаптирована к процессу обучения в школе, а с другой — она чувствительна к образовательной среде и незаметно изменяет её, оказывая положительное влияние на детей, родителей, педагогов.

Программа основывается на теории эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо), теории модели психического (The Theory of Mind), а также на теории деятельности.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Важным основанием программы является междисциплинарный подход, который позволяет рассматривать развитие личности ребёнка в единстве его эмоционально-личностных, познавательных и поведенческих качеств.

Культурно-историческая концепция Л. С. Выготского даёт основания для понимания особенностей социального окружения, целей и задач на каждом конкретном этапе развития. Согласно теории деятельности, развитие осуществляется в активном взаимодействии ребёнка с окружающими людьми, предметами, социальной и естественной средой, он обучается и воспитывается в процессе деятельности.

Субъектный подход предполагает учёт индивидуальных особенностей ребёнка и его непосредственное участие в процессе обучения и воспитания. Ребёнок является не объектом обучения и воспитания, а его субъектом.

Теория модели психического, или модель психического состояния, — это возможность понимать не только собственное психическое состояние (намерения, желания, чувства и т. п.), но и психический мир других людей. Без развития этой способности невозможны ни социализация, ни усвоение социальных правил и норм, ни адаптация к меняющимся условиям социальных отношений. Теория эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо) исходит из единства эмоций и интеллекта.

Под эмоциональным интеллектом обычно понимают способность воспринимать и выражать эмоции, понимать и объяснять намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, видеть причинно-следственные связи, регулировать эмоции (собственные и других людей), учитывать знания об эмоциональных состояниях в поведении, использовать знания об эмоциональном мире в повседневной жизни.

Согласно данной теории, выделяются следующие составляющие эмоционального интеллекта. Восприятие и идентификация эмоций — способность распознавать свои эмоции и эмоции других людей. Понимание эмоций — умение определять причины возникновения эмоций, видеть связь между мыслями, поведением и эмоциями, предугадывать, как изменится эмоциональное состояние в ближайшее время, понимать сложные эмоции и чувства (свои и других людей).

Использование эмоций — способность задействовать эмоции для решения повседневных задач, при выстраивании взаимоотношений с окружающими людьми. Управление эмоциями — умение регулировать своё эмоциональное состояние и интенсивность проявления эмоций; оказывать влияние на эмоциональное состояние других людей.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

- Способствовать социально-эмоциональному развитию детей младшего школьного возраста.

Задачи:

Познакомить школьников с многообразием эмоций.

Развивать умение выражать и распознавать эмоции (радость, злость, грусть, страх, удивление, интерес) у себя и других людей.

Расширять эмоциональный словарь школьников.

Создавать условия для понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций.

Формировать у школьников основы саморегуляции и произвольной регуляции поведения.

Способствовать развитию эмпатии, пониманию других людей и оказанию им эмоциональной поддержки.

Развивать способность к децентрации — умению видеть ситуацию с точки зрения другого человека.

Формировать представления о морально-этических нормах и правилах поведения.

Познакомить детей с эффективными способами поведения в сложных коммуникативных ситуациях, развивать их коммуникативные навыки.

Способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классе.

Содействовать социальной адаптации младших школьников.

Программа для младших школьников является продолжением курса для дошкольников. Она рассчитана на два года обучения. Если работа в 1 классе не проводилась, можно начать заниматься по программе первого года обучения с учащимися 2 класса. Программа имеет универсальную структуру: в рамках каждого года обучения она включает в себя введение и три тематических блока.

Занятия проводятся с учащимися 1—2 (или 2—3) классов один раз в неделю. Первый год обучения по программе включает 33 занятия (продолжительность занятий 1—11 составляет 35 минут, занятия 12—33 длятся 45 минут). Второй год обучения включает 34 занятия по 45 минут.

В программу включены мероприятия для родителей и совместные детско-родительские мероприятия. Занятия проводит учитель начальных классов или психолог, прошедшие специальную подготовку по программе.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **1 год обучения**

#### **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. Занятия этого раздела также содержат материал, отражающий индивидуальные особенности в переживании и выражении эмоций и их силы.

#### **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 по средством оказания эмоциональной поддержки.

#### **2 год обучения**

##### **Введение**

Направлено на укрепление доброжелательного психологического климата в классе, актуализацию и обновление договорённостей о взаимоотношениях друг с другом, формирование мотивации на обучение по программе.

##### **Раздел 1 Восприятие и понимание причин эмоций**

Раздел посвящён обобщению и закреплению знаний об изученных ранее эмоциях, актуализации и обогащению представлений о новых эмоциях. Особое внимание уделяется эмоциям, связанным с обучением в школе. Расширяются представления детей о способах выражения эмоций средствами искусства. Значительная часть раздела посвящена идентификации собственных эмоций и пониманию их причин с фокусом на индивидуальных особенностях их восприятия и выражения. Материалы раздела обогащают представления ребёнка об эмоциональной сфере, в первую очередь, речь идёт об интенсивности, модальности, амбивалентности эмоций, что важно не только при развитии навыков идентификации, но также и в управлении эмоциями и поведением.

##### **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 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 и коммуникативной 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.

Расширяются представления детей о различиях и сходстве интересов и предпочтений разных людей. Они являются основой для формирования установок толерантности.

Занятия данного раздела направлены на укрепление ценности дружбы, развитие умений, помогающих детям поддерживать доброжелательные отношения, противостоять буллингу (агрессивному преследованию) в классе.

Особое внимание уделяется развитию навыка децентрации, пониманию внутреннего состояния человека, умению учитывать неверные мнения и понимать их источники, а также различать обман и осознавать его влияние на отношения. Среди важных социальных навыков рассматриваются эмоциональная поддержка, умение адаптироваться в новом коллективе, высказывать и конструктивно отстаивать собственное мнение.

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

##### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

Учащиеся получают возможность для формирования: уважительного отношения к мнению другого человека; начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

#### 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, признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого человека иметь своё мнение; излагать свою позицию и аргументировать собственную точку зрения и оценку событий; определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ

Предметные результаты освоения программы социально-эмоционального развития разделяются на три блока компетенций: восприятие и понимание причин эмоций, эмоциональная регуляция, социальное взаимодействие.

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
Восприятие и понимание причин эмоций	Идентификация эмоций	Идентификация эмоций по мимическим признакам	Ребёнок знает мимические признаки следующих эмоций: злость, страх, интерес, грусть, радость, удивление, определяет эти эмоции по мимическим признакам на изображениях и в процессе общения, знает названия эмоций
		Идентификация эмоций по пантомимическим признакам	Ребёнок верно определяет эмоции (злость, страх, интерес, грусть, радость, удивление) по позе человека, его жестам и движениям, может сопоставить действия и эмоции
		Идентификация эмоций по вербальным и паравербальным признакам	Ребёнок различает эмоции (радость, грусть, злость, страх, интерес, удивление) в речи по интонации, громкости, темпу
		Идентификация эмоций в произведениях искусства	Ребёнок может назвать эмоции, которые у него вызывают произведения искусства (картина, скульптура, музыкальное или литературное произведение); определяет характер, настроение произведения, даёт ему эмоционально-образную характеристику (смешное стихотворение, печальная музыка)
		Понимание и использование эмоционального и ментального словаря	Ребёнок верно определяет эмоциональное содержание высказываний, понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями

	Выражение эмоций	Выражение эмоций через мимику и пантомимику	Ребёнок правильно выражает эмоции с помощью мимики, жестов, поз, движений
		Вербальное и паравербальное выражение эмоций	Ребёнок может описать эмоциональное состояние (собственное и другого человека), используя эмоциональный словарь и паравербальные способы (громкость, интонация, темп речи)
		Выражение эмоций в творчестве	Ребёнок выражает эмоции в рисунке, аппликации, через музыку и движение
	Понимание причин эмоций	Понимание ситуативной обусловленности эмоций	При обсуждении ситуации (изображения, литературного произведения, личного опыта) ребёнок распознаёт эмоции, делает верные предположения о причинах их возникновения и событиях, предшествующих данной ситуации
		Понимание индивидуальных различий в причинах и выражении эмоций	Ребёнок знает, что разные люди в одних и тех же ситуациях могут испытывать разные эмоции; понимает, что разные люди могут по-разному проявлять одни и те же эмоции, учитывает это в поведении
Эмоциональная регуляция	Понимание эмоциональной обусловленности поведения	Ребёнок понимает, что эмоции могут влиять на поведение, делает предположения о том, какое влияние данное эмоциональное состояние может оказать на его поведение в конкретных ситуациях	
	Владение элементарными навыками саморегуляции	Ребёнок может определить своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описать ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции; знает несколько способов саморегуляции	
Социальное взаимодействие	Коммуникативная компетентность	Установление и поддержание взаимодействия	Ребёнок может установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми — родителями, педагогом; способен инициировать и поддержать общение: задавать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагировать на ответы, отвечать на вопросы
		Понимание и социальное прогнозирование	Ребёнок 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; понимает, что люди могут иметь ошибочное мнение о ситуации и строить своё поведение на основании этого мнения
		Эмпатия. Эмоциональная поддержка и взаимопомощь	Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку; распознаёт ситуации, в которых человеку нужна помощь, может сделать предположения о том, какая именно помощь требуется, стремится оказать помощь близким; может сам обратиться за помощью к знакомому взрослому или сверстнику, сформулировать свою просьбу
		Работа в команде	Ребёнок знает о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности; предлагает варианты взаимодействия, умеет договариваться; выполняет совместные задания в группе
		Поведение в конфликтной ситуации	Ребёнок идентифицирует свои эмоции и эмоции другого человека, прогнозирует вероятность возникновения конфликта; предположения о причинах возникновения конфликта и возможных способах его разрешения; знает простые способы саморегуляции в конфликтной ситуации
	Социальная компетентность	Следование формальным правилам поведения	Ребёнок знает формальные правила социального поведения и следует им (приветствие, прощание, извинение, благодарность и т. д.); принимает правила, принятые в семье, школе, и следует им
		Принятие многообразия	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

Оценка результатов усвоения программы проводится в целях выявления индивидуальных особенностей детей для создания индивидуального образовательного маршрута в ходе обучения и содействия раскрытию потенциала каждого ребёнка.

Оценка с фиксацией результатов проводится в начале и в конце учебного года. В ходе каждого занятия педагогу необходимо наблюдать за детьми, быть внимательным к прогрессу каждого ребёнка, его изменениям и достижениям. В этом педагогу поможет предложенная технология наблюдения.

В начале учебного года по результатам оценки определяется зона образовательных потребностей каждого ребёнка и конструируется индивидуальная траектория его развития в рамках программы. В конце года на основе результатов диагностики делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и динамике в развитии их умений.

Основным инструментом оценки является структурированное наблюдение за детьми как в ходе занятий, так и в остальное время. Объектом наблюдения являются компетенции и блоки компетенций программы социально-эмоционального развития.

1. Восприятие и понимание причин эмоций.

Идентификация эмоций.

Выражение эмоций.

Понимание причин эмоций.

2. Эмоциональная регуляция.

Понимание эмоциональной обусловленности поведения.

Владение навыками саморегуляции.

3. Социальное взаимодействие.

Коммуникативная компетентность.

Социальная компетентность.

Для каждой компетенции выделено от двух до пяти критериев для наблюдения, которое проводится педагогом с опорой на индикаторы, приведённые в методическом пособии. Результаты наблюдения фиксируются в сводных таблицах отдельно по каждой компетенции. Оценка ученика проводится по 10-балльной шкале, которая соответствует трём уровням:

1-й уровень (1—3 балла) — не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается;

2-й уровень (4—7 баллов) — нерегулярно применяет оцениваемый навык / показывает средний (нерегулярный) результат;

3-й уровень (8—10 баллов) — регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

Педагогу не следует делить учащихся на сильных, средних и слабых по итоговой сумме баллов. Суммарные усреднённые оценки предназначены для оценки эффективности программы, а не личности ребёнка.

Для ученика важна возможность дифференцированного подхода в рамках каждой отдельной компетенции. Один и тот же ребёнок может обладать выдающимися способностями в области идентификации эмоций и в то же время демонстрировать средние или низкие умения в сфере социального взаимодействия. Перед началом каждого раздела программы дифференцированная оценка позволит определить образовательные приоритеты для отдельных детей при изучении раздела.

Дети с высоким уровнем развития компетенции, с одной стороны, имеют высокие образовательные потребности, с другой — могут являться ресурсными ролевыми моделями для остальных детей в классе. При организации групповой работы целесообразно включать их в группы с детьми, в меньшей степени овладевшими соответствующими умениями. Однако

педагогу следует внимательно следить за тем, чтобы эти ученики не брали на себя выполнение всей групповой работы. При организации обсуждений детям с высоким уровнем развития данной компетенции следует предлагать более сложные вопросы и давать возможность высказаться после остальных учащихся.



Дети со средним уровнем развития компетенции составляют наиболее многочисленную группу в классе. Важно помнить о том, что именно такие дети чаще всего попадают в «слепую зону» для педагога, что влечёт за собой риск упущения их образовательных потребностей. Поэтому педагог должен уделить особое внимание детям со средним уровнем развития

компетенции, подходить к ним настолько дифференцированно, насколько это возможно.

Дети, показавшие низкий уровень развития данной компетенции, имеют соответственно низкие образовательные потребности. Для них важно создать комфортные и безопасные условия, соответствующие их зоне ближайшего развития, чтобы помочь таким детям достичь максимального прогресса вместе со взрослым и с другими детьми. Педагогу необходимо продумать систему совместных действий с родителями таких детей, чтобы создать развивающую среду не только в образовательной организации, но и дома.

Вспомогательным инструментом оценки результатов освоения программы является оценка родителей. Внешняя оценка результативности программы со стороны родителей позволит повысить объективность диагностических процедур. Оценка родителей осуществляется посредством заполнения бланков специальных опросников в начале и в конце учебного года по тем же компетенциям, что и в наблюдении педагога. Опросники приведены в первом и четвёртом разделах материалов для родителей. Данные родительских оценок педагог заносит в сводную таблицу. Результаты по каждой компетенции могут находиться в диапазоне от 4 до 40 баллов.

Важно понимать, что эти результаты не могут быть использованы для сравнения детей между собой. Сравнить можно только оценки, данные одним и тем же родителем. Опросы родителей полезны для определения сильных сторон ребёнка (высокие оценки родителя) и тех компетенций, которые требуют развития (низкие оценки родителя). Таким образом, анализ оценок родителей поможет педагогу понять, в каком разделе или разделах программы данному ребёнку надо уделить максимальное внимание, продумать и организовать развивающую среду. Результаты сравнения оценок родителей в начале и в конце учебного года являются ценной дополнительной информацией, которая позволит оценить эффективность работы по программе.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел	Тема, занятие	Количество	Форма занятия	Электронные (цифровые) ресурсы
Введение 3 занятия	Тема 1 Знакомство детей в классе, самопрезентация. Занятие 1 Здравствуйте, это я!	1	Моё имя . Работа в тетради (задание 1), работа в группах Игротека «Имена». Игровая деятельность Я люблю, мы любим . Работа в тетради (задание 2) Мои одноклассники . Семейное задание: работа в тетради (задание 3)	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>
	Тема 2 Психологический климат в классе. Занятие 2 Мой класс — это место, где мне хорошо	1	Лучшее задание . Работа в тетради Я уже подружился . Игровая деятельность История из будущего . Работа в тетради (задание 1) Наш класс — корабль .	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>

			Творческое задание История из прошлого . Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	
	Тема 3 Нормы и правила в группе. Занятие 3 Правила нашего класса	1	Лучшее задание . Работа в тетради Рад видеть . Игровая деятельность Мой класс — корабль . Работа в тетради (задание 1) Эмоции в наших парусах . Работа в тетради Правила нашего класса . Работа в тетради (задание 2), работа в группах Важное правило нашей семьи . Семейное задание: работа в тетради (задание 3)	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>
Раздел 1 Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)	Тема 4 Многообразие эмоций. Занятие 4 Сад души	1	Моё настроение. Экспресс-самодиагностика Лучшее задание . Работа в тетради Однажды.. . Введение в тему занятия Цветы моих эмоций . Работа в тетради (задание 1), работа в группах Круги эмоций . Работа в группах Море эмоций волнуется . Игровая деятельность Мы рисуем эмоции . Семейное задание: работа в тетради (задание 3)	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>
	Тема 5 Причины и способы выражения радости. Занятие 5 Почему мы радуемся. Занятие 6 Как мы радуемся	2	Моё настроение . Экспресс-самодиагностика Лучшее задание . Работа в тетради Однажды... Введение в тему занятия Я радуюсь, когда... Работа в тетради (задание 1) Гимнастика радости . Динамичное упражнение	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>

			<p>Как порадовать других? Работа в группах . Что радует моих близких? Работа в тетради (задание 2) Эмоция в Саду души . Работа в тетради (задание 3)</p> <p>Моё настроение . Экспресс-самодиагностика Лучшее задание . Работа в тетради Однажды... Введение в тему занятия Радостные лица . Фронтальная демонстрация, работа в тетради (задание 1) Я тоже! Игровая деятельность Волна радости . Игровая деятельность Радостные слова и возгласы. Игровая деятельность Словарь эмоций . Семейное задание: работа в тетради (задание 2)</p>	
Тема 6 Причины и способы выражения грусти. Занятие 7 Почему и как мы грустим	1	<p>Моё настроение . Экспресс-самодиагностика Лучшее задание . Работа в тетради Однажды... Введение в тему занятия Мне грустно, когда... Работа в тетради (задание 1) Как выглядит грусть . Фронтальная демонстрация, работа в тетради (задание 2) Букет ромашек от грусти . Работа в группах Словарь эмоций . Работа в тетради (задание 3) Эмоция в Саду души . Семейное задание: работа в тетради (задание</p>	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>	

<p>Тема 7 Причины и способы выражения злости. Занятие 8 Почему и как мы злимся</p>	<p>1</p>	<p>Моё настроение . Экспресс-самодиагностика Лучшее задание . Работа в тетради Однажды... Введение в тему занятия Причины для злости. Фронтальная работа Как выглядит злость? Фронтальная демонстрация, работа в тетради (задание 1) Где живёт злость? Работа в тетради (задание 2), работа в группах Напряжённый, расслабленный . Технология саморегуляции Словарь эмоций. Работа в тетради (задание 3) Эмоция в Саду души. Семейное задание: работа в тетради (задание 4)</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a></p>
<p>Тема 8 Причины и способы выражения страха. Занятие 9 Почему и как мы боимся</p>	<p>1</p>	<p>Моё настроение . Экспресс-самодиагностика Лучшее задание. Работа в тетради Однажды... Введение в тему занятия Ой, как страшно! Работа в парах Как выглядит испуг . Фронтальная демонстрация, работа в тетради (задание 1) Когда бывает страшно . Работа в группах Словарь эмоций . Работа в тетради (задание 2) Эмоция в Саду души. Семейное задание: работа в тетради (задание 4)</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a></p>
<p>Тема 9 Причины и способы выражения интереса. Занятие 10 Интерес и как мы его проявляем</p>	<p>1</p>	<p>Моё настроение . Экспресс-самодиагностика Лучшее задание . Работа в тетради Однажды...</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a></p>

			<p>Введение в тему занятия  Чем я интересуюсь .  Работа в тетради (задание 1)  Как выглядит интерес.  Работа в тетради (задание 2)  И мне тоже!  Игровая деятельность  Словарь эмоций.  Семейное задание: работа в тетради (задание 3)  Эмоция в Саду души.  Семейное задание: работа в тетради (задание 4)</p>	
	<p>Тема 10 Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей.  Занятие 11 Разные эмоции и их причины</p>	1	<p>Моё настроение .  Экспресс-самодиагностика  Лучшее задание.  Работа в тетради  Однажды...  Введение в тему занятия  Что, если...  Работа с карточками игрового набора  На что похожи мои эмоции.  Работа в тетради (задание 1)  Портреты эмоций .  Работа в группах  Ситуации .  Семейное задание: работа в тетради (задание 2)</p>	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>
	<p>Тема 11 Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека.  Занятие 12 Разные люди — разные эмоции</p>	1	<p>Моё настроение .  Экспресс-самодиагностика  Лучшее задание .  Работа в тетради  Однажды... (начало) .  Введение в тему занятия  Сад моей души .  Работа в тетради  Волшебное путешествие .  Работа в парах  Однажды... (окончание)  Как ухаживать за Садам души  Домики для эмоций .  Семейное задание: работа в тетради (задание 2)</p>	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>

	Тема 12 Интенсивность эмоций. Занятие 13 Разные эмоции и их сила	1	Моё настроение . Экспресс-самодиагностика Лучшее задание . Работа в тетради Эмоции по кругу . Эмоциональная гимнастика, введение в тему занятия Четыре портрета . Работа в группах Про причины . Работа в тетради (задание 1) Что сделает Оля? Обсуждение проблемных ситуаций Большая радость . Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>
Раздел 2 Эмоциональная регуляция (8 занятий)	Тема 13 Модальность эмоций. Занятие 14 Приятные и неприятные эмоции	1	Моё настроение . Экспресс-самодиагностика Лучшее задание . Работа в тетради Сказка «Про Катюкенгуру» Как в аптеке . Работа в группах Польза эмоций . Работа в группах Неприятные эмоции превращаются... Работа в тетради (задание 1) Снежки . Техника саморегуляции Маленький волшебник Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>
	Тема 14 Влияние эмоций на поведение. Занятие 15 Как эмоции влияют на поведение	1	Моё настроение . Экспресс-самодиагностика Лучшее задание . Работа в тетради Как эмоции нам помогают . Интерактивная демонстрация Что будет? Работа в группах Дождик, ливень, буря . Эмоциональная гимнастика Волшебная трубочка . Дыхательная практика	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>

			Наши умения. Дневник эмоций . Семейное задание: работа в тетради (задания 1, 2)	
Тема 15 Выражение эмоций, основы саморегуляции. Занятие 16 Эмоции, которые хочется спрятать	1		Моё настроение. Экспресс-самодиагностика Лучшее задание . Работа в тетради Сказка «О городе эмоций, Бургомистре и забытых правилах» . Введение в тему занятия, эмоциональная гимнастика Светофор . Технология саморегуляции, работа в тетради (задание 1) Случаи бывают разные Работа в группах Рисуем сказку . Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>
Тема 16 Влияние злости на поведение. Основы управления злостью. Занятие 17 Когда злость бывает полезной?	1		Моё настроение . Экспресс-самодиагностика Лучшее задание . Работа в тетради Волна злости . Эмоциональная разминка Сказка «Как дети злость прогнали» . Введение в тему занятия Как подружиться со злостью . Обсуждение, эмоциональная гимнастика Вулкан . Работа в тетради (задание 1), саморегуляционная практика Пословицы . Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>
Тема 17 Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции. Занятие 18 Как не лопнуть от злости	1		Моё настроение . Экспресс-самодиагностика Лучшее задание . Работа в тетради	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>

			Повинуясь музыке . Эмоциональная зарядка Сказка «Про девочку Зину и её шкаф» (начало) . Введение в тему занятия Бедный шарик . Интерактивная демонстрация Если выразить злость словами . Работа в тетради (задание 1), работа в группах Сказка «Про девочку Зину и её шкаф» (окончание) . Подведение итогов занятия Я злюсь, когда... Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	
Тема 18 Значение эмоции «страх». Занятие 19 Когда страх помогает, а когда мешает?	1	Моё настроение. Экспресс-самодиагностика Лучшее задание. Работа в тетради Домики эмоций . Эмоциональная гимнастика Сказка «Страх на высокой горе» . Введение в тему занятия Страх может помочь . Работа в тетради (задание 1) Спасибо тебе, страх! Творческое задание Песок. Технология саморегуляции Рисуем музыку . Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>	
Тема 19 Управление страхом. Основы саморегуляции. Занятие 20 Как справиться со страхом	1	Моё настроение . Экспресс-самодиагностика Лучшее задание . Работа в тетради Сказка «У страха глаза велики» . Инсценировка сказки, введение в тему занятия Нарисовать и рассказать .	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>	



			<p>Работа в тетради (задание 1),          работа в парах          Упражнение «Дерево».          Техника саморегуляции          Пещера страхов .          Творческое задание          Замок от Пещеры страхов .          Семейное задание:          работа в тетради (задание 2)</p>	
	<p>Тема 20 Элементарные навыки саморегуляции.          Занятие 21 По волнам эмоций</p>	1	<p>Моё настроение .          Экспресс-самодиагностика          Лучшее задание .          Работа в тетради          Оркестр эмоций .          Эмоциональная гимнастика          Как можно управлять эмоциями?          Работа в группах          Место, где мне хорошо .          Работа в тетради (задание 1)          Полное дыхание .          Дыхательные практики саморегуляции          Скорая помощь .          Экспресс-техники саморегуляции          Полезные практики .          Семейное задание:          работа в тетради (задание 2)</p>	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>
<p>Раздел 3          Социальное взаимодействие (12 занятий)</p>	<p>Тема 21 Сходство и различия в группе. Общение в мире различий.          Занятие 22 Что, если ты не похож на меня?</p>	1	<p>Моё настроение .          Экспресс-самодиагностика          Лучшее задание .          Работа в тетради          Сказка «В джунглях» (начало) . Введение в тему занятия          Игра «Да. Нет. Может быть»          Какой я?          Работа в тетради (задание 1)          Сказка «В джунглях» (продолжение) .          Работа в тетради (задание 2)          У нас много общего.          Работа в группах          Моя суперсила . Работа в группах          Общее качество .          Семейное задание:          работа в тетради (задание 3)</p>	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>

	<p>Тема 22 Согласованность в совместной работе. Занятие 23 Как работать вместе</p>	1	<p>Моё настроение . Экспресс-самодиагностика Лучшее задание . Работа в тетради Построиться без слов . Введение в тему занятия Рассказ «В одном классе...» Фломастеры Что помогает? Работа в тетради (задание 1) Общий рисунок . Работа в группах Пословицы . Семейное задание: работа в тетради (задание 2)</p>	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>
	<p>Тема 23 Важность умения слушать другого человека. Занятие 24 Как услышать другого</p>	1	<p>Моё настроение . Экспресс-самодиагностика Лучшее задание . Работа в тетради Притча «Два короля» . Введение в тему занятия Упражнение «Я расскажу тебе...» Кто умеет слышать. Работа в тетради (задание 1) А что получилось у тебя? Работа в тетради (задание 2) Игра «Несмотря ни на что» . Работа в группах Нарисуй мою историю . Семейное задание: работа в тетради (задание 3)</p>	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>
	<p>Тема 24 Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений. Занятие 25 Как понять другого</p>	1	<p>Моё настроение . Экспресс-самодиагностика Лучшее задание . Работа в тетради Рассказ «Чики-брык» . Введение в тему занятия Как дело было? Работа в группах Город в музее . Работа в тетради (задание 1) Ох уж эти сказочники! Творческое задание Твоими глазами . Семейное задание: работа в тетради (задание 2)</p>	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>

	<p>Тема 25 Эмпатия, сочувствие и сопереживание. Занятие 26 Как понять, что человеку нужна поддержка</p>	1	<p>Моё настроение . Экспресс-самодиагностика Лучшее задание . Работа в тетради Что такое поддержка . Введение в тему занятия Картинная галерея . Работа в группах Время назад . Работа в тетради (задание 1) Стихотворение «Грустный Петрушка» Как узнать, что человеку нужна поддержка? Семейное задание: работа в тетради (задание 2)</p>	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>
	<p>Тема 26 Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки. Занятия 27, 28 Как поддержать другого</p>	2	<p>Моё настроение . Экспресс-самодиагностика Лучшее задание . Работа в тетради Зеркало . Эмоциональная гимнастика Стихотворение «Пожалуйста, добрым будь!» Как поддержать словами . Работа в тетради (задание 1) Игра «Говорящий взгляд» Добрые ладошки . Семейное задание: работа в тетради (задание 2)</p> <p>Моё настроение . Экспресс-самодиагностика Лучшее задание . Работа в тетради Обнимашки . Эмоциональная гимнастика, введение в тему занятия Как поддержать действиями . Работа в тетради (задание 1) Кукольный театр Однажды . Семейное задание: работа в тетради (задание 2)</p>	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>
	<p>Тема 27 Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях.</p>	1	<p>Моё настроение . Экспресс-самодиагностика</p>	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>

	<p>Занятие 29 Как помочь другому</p>		<p>Лучшее задание . Работа в тетради Угадай, кому нужна помощь Хочу помочь . Работа в тетради (задание 1) . Рассказ «Как Таня и Ваня лягушке помогли» Кому мы можем помочь? Семейное задание: работа в тетради (задание 2)</p>	
	<p>Тема 28 Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи. Занятие 30 Как попросить о помощи</p>	1	<p>Моё настроение . Экспресс-самодиагностика Лучшее задание . Работа в тетради Сказка «Крокодил и птичка» . Введение в тему занятия У кого можно попросить о помощи? Работа в группах Как попросить о помощи? Работа в тетради (задание 1) Попроси помощи у друга Про правила. Обсуждение Пословицы . Семейное задание: работа в тетради (задание 2)</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a></p>
	<p>Тема 29 Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Занятия 31, 32 Как решать конфликты</p>	2	<p>Моё настроение . Экспресс-самодиагностика Лучшее задание . Работа в тетради Рассказ «Ёлка». Введение в тему занятия Причины конфликтов . Работа в группах Эмоции в конфликте . Работа в тетради (задание 1), работа в парах Волны и ветер Быстро-медленно. Техника саморегуляции Мультфильм «Мост» . Семейное задание: работа в тетради (задание 2)</p> <p>Моё настроение . Экспресс-самодиагностика</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a></p>

			<p>Лучшее задание . Работа в тетради Тарелочки . Введение в тему занятия Красный сигнал светофора Жёлтый сигнал светофора . Технология саморегуляции Зелёный сигнал светофора . Работа в тетради (задание 1) Ниточка отношений Рассказ «Красный шарик в синем небе». Семейное задание: работа в тетради (задание 2)</p>	
	<p>Тема 30 Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию. Занятие 33 Мои достижения и планы</p>	1	<p>Моё настроение . Экспресс-самодиагностика Лучшее задание . Работа в тетради Мой учебный год . Творческое задание, работа в группах Путь моих достижений . Работа в тетради (задание 1) Я горжусь . Работа в тетради (задание 2) Фейерверк . Техника саморегуляции Хочу научиться . Работа в группах, работа в тетради (задание 3) Мой план на лето . Семейное задание: работа в тетради (задание 4)</p>	<a href="https://vbudushee.ru/">https://vbudushee.ru/</a>

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел	Тема, занятие	Количество	Форма занятия	Электронные (цифровые) ресурсы
Введение 3 занятия	Тема 1. Обсуждение итогов лета и планирование образовательных результатов. Занятие 1 . Мои летние достижения	1	<p>Повелитель эмоций. Работа в тетради (задание 1) Я уже знаю ... Работа в группах Чему я научился этим летом. Игровая практика Определи своё состояние. Игровая практика Наши летние фотографии. Семейное задание:</p>	<a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a>

			работа в тетради (задание 2)	
	Тема 2. Эмоции, связанные со школой. Занятие 2 . В школу с удовольствием?	1	Моё настроение. Экспресс-самодиагностика Какие эмоции мы хотим испытывать в классе? Работа в тетради (задание 1) Соглашение класса . Работа в группах Семейное соглашение. Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	<a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a>
	Тема 3. Психологический климат в классе. Занятие 3 . Мой дружный класс	1	Моё настроение. Экспресс-самодиагностика О соглашении класса. Рефлексия Что ты чувствуешь, когда ...? Работа в тетради (задание 1) Чего хотелось бы избежать? Работа в группах Школьные друзья. Семейное задание: работа в тетради (задание 3)	<a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a>
Раздел 1. Восприятие эмоций и понимание причин их возникновения (10 занятий)	Тема 4. Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности. Занятие 4 . Об интересе интересно	1	Моё настроение. Экспресс-самодиагностика Что мы знаем об интересе? Обсуждение Слова-вопросы. Работа в тетради (задание 1) Придумай вопрос. Игровая практика Ответ — вопрос. Игровая практика, работа в группах Интерес — эмоция-переключатель. Мозговой штурм Билет на выход. Подведение итогов Интервью с интересным человеком. Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	<a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a>
	Тема 5. Признаки удивления и причины его возникновения. Занятие 5 . Удивительное удивление	1	Моё настроение. Экспресс-самодиагностика Чай с молоком или чернила? Введение в тему	<a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a>

			<p>В стране Удивляндии.          Как узнать коренного жителя страны?          Работа в группах, работа с игровым комплектом, работа в тетради (задание 1)          Чему мы удивляемся?          Игровая практика          Ты ещё не видел чудо?          Работа с текстом, работа в группах          Сюрприз.          Работа с текстом</p>	
	<p>Тема 6. Интенсивность эмоций и их проявление.          Занятие 6 . Сила эмоций</p>	1	<p>Моё настроение.          Экспресс-самодиагностика          Сила эмоций.          Работа в тетради (задание 1)          Дорожка силы эмоции.          Полезная практика          Как взять себя в руки?          Полезная практика          Словарь эмоций.          Работа в тетради (задание 2)          Дополнение в Соглашение класса          Эмоциональная экспрессия.          Семейное задание: работа в тетради (задание 3)</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a></p>
	<p>Тема 7. Модальность эмоций.          Занятие 7 . Приятные и неприятные эмоции</p>	1	<p>Моё настроение.          Экспресс-самодиагностика          Рукопожатие.          Психогимнастика          Раздели на группы.          Работа в тетради (задание 1)          Отгадай желание.          Работа с игровым комплектом          Лучшее решение.          Работа с игровым комплектом          Давайте разберёмся!          Групповое обсуждение          Когда объятия приятны . Семейное задание: работа в тетради (задание 2)</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a></p>
	<p>Тема 8. Амбивалентные эмоции. Принятие ответственного решения.          Занятие 8 . И смех и слёзы</p>	1	<p>Моё настроение.          Экспресс-самодиагностика          И хочется и колется          Обсуждение</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a></p>

			<p>И смех и слёзы.  Работа в группах  Смех сквозь слёзы.  Работа в тетради  (задание 1)  Выбор доктора Де Сото.  Работа с текстом,  игровая практика,  работа в группах  Рецепт принятия  лучшего решения.  Семейное задание:  работа в тетради  (задание 2)</p>	
	<p>Тема 9. Многообразие  эмоций и способов их  выражения.  Занятие 9 . Краски и звуки  эмоций  Занятие 10 . Портрет  эмоций</p>	2	<p>Моё настроение.  Экспресс-  самодиагностика  Эмоции в словах.  Работа в тетрадях  (задание 1)  Если ты художник...  Работа в группах  Весёлый чайник и  злой циркуль.  Работа в группах,  игровая практика  Билет на выход.  Подведение итогов  Дневник эмоций.  Семейное задание:  работа в тетради  (задание 2)  Моё настроение.  Экспресс-  самодиагностика  Как выглядит  эмоция?  Работа в группах  Какими словами  выражается эмоция?  Работа в группах  На что похожа  эмоция?  Работа в группах  Как эмоция  выражается в  творчестве?  Работа в группах  Когда возникает  эмоция?  Работа в группах  В чём польза эмоций?  Работа в группах  Оформление  страницы эмоции.  Работа в группах  Билет на выход.  Подведение итогов  Энциклопедия  эмоций. Пирамидка  Повелителя эмоций .  Работа в тетради  (задания 2, 3)</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/  vendor/composer/  МетодическоеПособие  2класс.pdf</a></p>



	<p>Тема 10. Идентификация собственных эмоций, осознание их причин.  Занятие 11 . Мой эмоциональный портрет: эмоции в теле  Занятие 12 . Мой эмоциональный портрет: эмоции и мысли  Занятие 13 . Как я чувствую то, что чувствует другой</p>	3	<p>Моё настроение.  Экспресс-самодиагностика  Знакомство с пирамидкой Повелителя эмоций.  Введение в тему Как поза меняет настроение.  Психогимнастика  Эмоции в голосе.  Работа в группах  Мой эмоциональный портрет.  Работа в тетради (задание 1)  Билет на выход.  Подведение итогов  Эмоциональный портрет моей семьи.  Я глазами своей семьи.  Семейное задание: работа в тетради (задание 3)</p> <p>Моё настроение.  Экспресс-самодиагностика  Как связаны эмоции и мысли?  Работа с текстом  Эмоции и мысли.  Работа в тетради (задание 1)  Притча о гвоздях.  Работа с текстом  Избавляемся от слов-гвоздей.  Полезные практики  Мои мысли и эмоции о себе.  Семейное задание: работа в тетради (задание 3)</p> <p>Эмоциональный театр.  Полезные практики  Моё настроение.  Экспресс-самодиагностика  Чужая душа — потёмки.  Работа в группах  Возвращение к себе.  Полезные практики  Зачем человеку эмпатия?  Работа в тетради (задание 1)  Так или нет?  Семейное задание:</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a></p>
--	---	---	---	--

			работа в тетради (задание 2)	
Эмоциональная регуляция 7 занятий	Тема 11. Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на поведение. Занятие 14 . Хочу, чтоб эмоции мне помогли!	1	Моё настроение. Экспресс-самодиагностика Руки ссорятся, руки мирятся . Игровая практика, работа в парах Найди эмоцию-помощницу. Работа в тетради (задание 1) Хочу, чтобы эмоции мне помогли! Игровая практика Я чувствую.... Полезная практика Вперёд к цели! Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	<a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a>
	Тема 12. Ментальная обусловленность поведения. Занятие 15 . Как то, что я думаю, влияет на мои эмоции	1	Моё настроение. Экспресс-самодиагностика Один дома. Работа в тетради (задание 1) Обида . Работа с текстом Портрет обиды. Работа в группах Что делать, если обидно? Работа в группах Билет на выход. Подведение итогов Я обиды не держу. Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	<a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a>
	Тема 13. Ситуативная обусловленность эмоций и поведения. Занятие 16 . Плакать или смеяться?	1	Моё настроение. Экспресс-самодиагностика Не так. Работа с текстом Смущение и стыд. Работа в тетради (задание 1) Как выйти из неловкой ситуации? Обсуждение Советы «дураку». Работа в группах Билет на выход. Подведение итогов Этикет. Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	<a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a>
	Тема 14. Профилактика подавления эмоций. Занятие 17 . Выразить или не выразить?	1	Моё настроение. Экспресс-самодиагностика . Вопрос-провокация	<a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a>

			<p>Приходилось ли вам слышать?          Работа в тетради (задание 1)          Игра «Держи её!».          Игровые практики, работа в группах          Как выразить злость .          Полезные практики          Билет на выход.          Подведение итогов          История эмоции-невидимки.          Семейное задание: работа в тетради (задание 2)</p>	
	<p>Тема 15. Выражение эмоций через творчество как метод управления эмоциями.          Занятие 18 . Как рисунок мне поможет?          Занятие 19 . Лепим настроение</p>	2	<p>Моё настроение.          Экспресс-самодиагностика          Настроение на бумаге.          Творческое задание, работа в парах          Рисование под музыку.          Творческое задание          Необычный разговор.          Работа в группах          Билет на выход.          Подведение итогов          Семейный плакат.          Семейное задание: работа в тетради</p> <p>Моё настроение.          Экспресс-самодиагностика          Пластилинное превращение.          Творческое задание, работа в группах          Пластилинная магия.          Творческое задание, работа в группах          Мы — весенний ветерок.          Работа в группах          Творческая мастерская.          Семейное задание: работа в тетради</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a></p>
	<p>Тема 16. Основы управления поведением.          Занятие 20 . Повелитель эмоций</p>	1	<p>Моё настроение.          Экспресс-самодиагностика          Я как Повелитель эмоций умею...          Работа в тетради (занятие 1, задание 1)          Что мы знаем про...          Работа в группах          Снеговик.          Полезные практики</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a></p>

			<p>Как победить тёмные мысли: принцип Поллианны. Полезные практики Как стать Повелителем эмоций? Семейное задание: работа в тетради</p>	
Социальное взаимодействие 15 занятий	<p>Тема 17. Сходство и различия в группе. Занятие 21 . Мой класс: такие разные и такие похожие</p>	1	<p>Моё настроение. Самодиагностика . Внимательное дыхание. Практика саморегуляции Такие разные и такие похожие! Игровая практика О тебе, обо мне, о нас. Работа в тетради (задание 1) Волшебный парк. Творческое задание Упражнение «Дерево» . Полезные практики Я такой, а ты какой? Работа в группах Билет на выход. Подведение итогов Самые-самые . Семейное задание: работа в тетради (задание 2)</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a></p>
	<p>Тема 18. Толерантность и принятие многообразия. Занятие 22 . Для всех есть место под солнцем</p>	1	<p>Моё настроение. Самодиагностика . Внимательное дыхание. Практика саморегуляции Дом, похожий на меня . Творческое задание Что помогает дружбе. Работа в тетради (задание 1) Наш город — город для всех. Творческое задание Дороги общения. Работа в группах Давайте город назовём . Обсуждение Наши дороги дружбы. Семейное задание: работа в тетради (задание 2)</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a></p>
	<p>Тема 19. Ложь, её влияние на межличностные отношения. Занятие 23 . Правда и ложь</p>	1	<p>Моё настроение. Самодиагностика . Внимательное дыхание. Практика саморегуляции Правда или обман .</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a></p>

			<p>Работа в тетради (задание 1)          Детективы . Работа в группах          Рассказ «Фантазёры» . Работа с текстом          Ветерок в потолок .          Дыхательная техника          Дружба и обман .          Обсуждение          «Не надо врать».          Семейное задание:          работа в тетради (задание 2)</p>	
	<p>Тема 20. Неверные мнения как возможные причины неверной интерпретации поведения.          Занятие 24 . Обман или заблуждение?</p>	1	<p>Моё настроение.          Самодиагностика.          Внимательное дыхание. Практика саморегуляции          Как-то раз.          Работа в тетради (задание 1)          Притча «Про слона и слепых мудрецов».          Работа с текстом          Голова-живот.          Полезные практики          А вы как думаете?          Обсуждение          Билет на выход.          Подведение итогов          Заблуждение в науке.          Семейное задание:          работа в тетради (задание 2)</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a></p>
	<p>Тема 21. Развитие способности к децентрации.          Занятие 25 . Как посмотреть на мир глазами другого?</p>	1	<p>Моё настроение.          Самодиагностика.          Внимательное дыхание. Практика саморегуляции          «Фигуры и формы».          Обсуждение          Воробей.          Работа в тетради (задание 1), работа в группах          Игра «Телепередача».          Игровая практика          Чтобы понять.          Работа в тетради (задание 2)          «Ох уж эти сказочники».          Семейное задание:          работа в тетради (задание 3)</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a></p>
	<p>Тема 22. Способы понимания и прояснения состояния другого: проясняющие и уточняющие вопросы.          Занятие 26 . Как понять другого? Полезные вопросы</p>	1	<p>Моё настроение.          Самодиагностика.          Внимательное дыхание. Практика саморегуляции          «Дело не в том, что я мяч не поймал».          Работа с текстом</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a></p>

			<p>Зачем нужны вопросы? Игровая практика Вопросы проясняющие и уточняющие. Работа в малых группах Полезные вопросы. Работа в тетради (задание 1) Секреты понимания. Работа в группах Три важных вопроса. Семейное задание: работа в тетради (задание 2)</p>	
	<p>Тема 23. Эффективное поведение в сложных коммуникативных ситуациях. Занятие 27 . Всегда ли ссора неизбежна?</p>	1	<p>Моё настроение. Самодиагностика. Внимательное дыхание. Практика саморегуляции Стихотворение «Ссора». Работа с текстом Разные мысли. Работа в тетради (задание 1) Как не посориться. Работа в группах, с игровым комплектом Ссора. Быть или не быть? Обсуждение Браслетик примирения. Творческое задание Знак примирения. Семейное задание: работа в тетради (задание 2)</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a></p>
	<p>Тема 24. Понимание недоразумений и бестактности. Занятие 28 . Когда не хотел обижать</p>	1	<p>Моё настроение. Самодиагностика. Внимательное дыхание. Практика саморегуляции Мысли вслух. Работа в тетради (задание 1) Эмоция на ладони. Работа в парах Если бы знать. Работа с проблемной ситуацией Слова для извинения. Работа в группах Билет на выход. Подведение итогов Когда обидеть не хотел. Семейное задание: работа в тетради (задание 2)</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a></p>

	<p>Тема 25. Основы противостояния буллингу в классе. Занятие 29 . Как поддержать другого, если его обижают?</p>	1	<p>Моё настроение. Самодиагностика. Внимательное дыхание. Практика саморегуляции «Душевная сестра». Работа с текстом Новая история. Работа в группах Когда кому-то больно... Работа в тетрадях (задание 1) Я умею поддерживать. Кукольный театр «Верочка». Семейное задание: работа в тетради (задание 2)</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a></p>
	<p>Тема 26. Эмпатия и навыки оказания эмоциональной помощи другим. Занятие 30 . Если человеку нужна поддержка</p>	1	<p>Моё настроение. Самодиагностика. Внимательное дыхание. Практика саморегуляции Кто нуждается в поддержке? Работа с игровым комплектом Поверни голову. Работа в парах Как поддержать другого? Работа в тетради (задание 1) Ладочки. Творческое задание Договоримся о поддержке. Семейное задание: работа в тетради (задание 2)</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a></p>
	<p>Тема 27. Навыки ненасильственного общения. Занятие 31 . Как выразить своё мнение</p>	1	<p>Моё настроение. Самодиагностика. Внимательное дыхание. Практика саморегуляции Просьба или требование. Работа в группах Нет, не дам! Работа в парах Как сказать «нет». Полезные практики История Николая Нехочухина. Работа с текстом Язык Жирафа. Обсуждение Билет на выход. Подведение итогов Учим язык Жирафа. Семейное задание: работа в тетради</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a></p>

	<p>Тема 28. Основы ненасильственного общения. Занятие 32 . Язык Жирафа</p>	1	<p>Моё настроение. Самодиагностика. Внимательное дыхание. Практика саморегуляции Как увидеть факт? Работа в парах Факт или оценка? Обсуждение Что я чувствую и почему? Работа в тетради, работа в парах Просьба. Обсуждение «Тетрадь в красной обложке». Работа с текстом Билет на выход. Подведение итогов Я хочу тебе сказать... Семейное задание: работа в тетради</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a></p>
	<p>Тема 29. Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса. Занятие 33 . Мы — команда</p>	1	<p>Моё настроение. Самодиагностика. Внимательное дыхание. Практика саморегуляции Поймай карандаш. Работа в группах Как можно быстрее. Общее задание Рецепт успешной команды. Работа в тетрадях (задание 1) Наш космический экипаж. Семейное задание: работа в тетради (задание 2)</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a></p>
	<p>Тема 30. Завершение и подведение итогов курса. Составление планов на лето. Занятие 34 . Что было и что будет</p>	1	<p>Моё настроение. Самодиагностика. Внимательное дыхание. Практика саморегуляции Три вопроса. Подведение итогов О Соглашении класса. Работа в группах О планах на лето. Работа в тетради Особые благодарности. Завершение занятия</p>	<p><a href="https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf">https://vbudushee.ru/vendor/composer/МетодическоеПособие2класс.pdf</a></p>