

**Автономная некоммерческая общеобразовательная организация Центр гармоничного  
развития личности детей "Умница"**

(АНОО "Умница")

**105484, г. Москва, Сиреневый бульвар, дом 62, копр 1**

## **Рабочая программа**

**Развивающих занятий психологического курса**

**«Основы коммуникации»**

**для учащихся 1 – 4 классов**

**на 2021– 2025 учебный год**

Составитель: педагог-психолог  
Селянкова Татьяна Вячеславовна,

**г. Москва, 2022 г.**

**развивающая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ.
- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям обучения и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (с изм. от 29.06.2011, 25.12.2013, 24.11.2015),
- СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ОВЗ», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26,

**Пояснительная записка**

Курс «Основы коммуникации» является обязательным для реализации. одной из важнейших задач начального образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования- обеспечение «условий для индивидуального развития всех обучающихся,

Рабочая программа по психологии для 1-4 классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (1-4). Хухлаева О. В. Москва: Генезис, 2012г

В условиях обучения в общеобразовательной школе проблема психологического здоровья школьника является наиболее актуальной. Учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Предлагаемая программа занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического

равновесия между индивидом и средой. Ключевым критерием формирования психологического здоровья школьника является развитие коммуникативных компетенций.

**Курс психологических занятий «Основы коммуникаций» направлен на формирование у младших школьников следующих умений и способностей:**

- осознание себя с позиции школьника;
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- способность справляться со страхами, обидами, гневом;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

**Цель курса психологических занятий:**

1. формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.
2. Достижение максимально возможных положительных результатов в коммуникативной деятельности учащихся.

**Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

**Описание места предмета в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс психологических занятий «Основы коммуникаций»

изучается с 1 по 4 класс (34ч. в год). Общий объём учебного времени составляет 136 часов.

### **Общая характеристика предмета**

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

аксиологический (связанный с сознанием),

инструментально-технологический,

потребностно-мотивационный.

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

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

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

**Задачи развития** являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.

2. Развёртывание темы.

3. Индивидуализация темы.

4. Завершение темы

### **Формы организации учебного процесса**

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

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

### **Результаты освоения курса**

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

### **1 класс**

*Регулятивные УУД:*

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

*Познавательные УУД:*

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

*Коммуникативные УУД:*

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

**2 класс**

*Регулятивные УУД:*

- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников
- учиться прогнозировать последствия своих поступков
- определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя
- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации.
- строить речевое высказывание в устной форме

*Познавательные УУД:*

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото)
- делать выводы в результате совместной работы в группе
- учиться графически оформлять изучаемый материал
- моделировать различные ситуации

- усваивать разные способы запоминания информации

*Коммуникативные УУД:*

- учиться позитивно проявлять себя в общении
- учиться договариваться и приходить к общему решению
- учиться понимать эмоции и поступки других людей
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов

3 - 4 класс

*Регулятивные УУД:*

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
- извлекать необходимую информацию из текста
- определять и формулировать цель в совместной работе
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого
- соотносить результат с целью и оценивать его.

*Познавательные УУД:*

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию
- адекватно воспринимать оценку учителя

*Коммуникативные УУД:*

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
- учиться контролировать свою речь и поступки
- учиться толерантному отношению к другому мнению
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей
- формулировать своё собственное мнение и позицию
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

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

**К результатам обучения относят *психологические знания*** (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), ***психологические умения*** (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), ***навыки*** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), ***опыт творческой самодетельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения*** к психологической реальности и действительности в целом.

### **Содержание программы**

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

#### **Содержание программы «Основы коммуникации». 1 класс» (34 ч., 1 ч в неделю)**

##### **Раздел 1. Я школьник (17 часов)**

Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Я в школе. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».

##### **Раздел 2. Мои чувства (17 часов)**

Радость Что такое мимика. Радость. Как ее доставить другому человеку. Жесты. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Грусть. Страх. Страх. Его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть. Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу. Обида. Разные чувства. Итоговое занятие.

#### **Содержание программы «Основы коммуникации.» 2 класс» (34 ч., 1 ч в неделю)**

##### **Раздел 1. Я – фантазёр (10 часов)**

Я – второклассник. Что интересно второкласснику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы? Школа моей мечты - какая она? Что такое фантазия и зачем она нужна человеку? Все ли дети умеют фантазировать? Нужно ли учиться фантазировать? Кого можно назвать фантазёром? Мои сны: что в них правда, а что – фантазии? Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии. Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.

##### **Раздел 2. Я и моя школа (9 часов)**

Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Какие чувства вызывают у учеников школьные занятия? Когда ученики любят учителя? Когда ученики боятся учителя? Школа на планете «Наоборот». Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе? Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы – коллектив! Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками»? Справиться с ними помогает формула: «Хочу – могу», «Не хочу – не могу».

### **Раздел 3. Я и мои родители (6 часов)**

Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи. Моя родословная. Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям? Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости». Почему родители наказывают детей? Я понимаю, что родители, как и все люди, могут ошибаться, могут уставать и не всегда поступают правильно. Главное – это научиться прощать друг друга.

### **Раздел 4. Я и мои друзья (8 часов)**

Каким должен быть настоящий друг. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться? Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся? Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере? Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры? Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?

## **Третий класс**

### **Содержание программы «Основы коммуникации» 3 класс» (34 ч., 1 ч в неделю)**

#### **Раздел 1. Умение владеть собой (8 часов)**

Я – третьеклассник. Как я изменился за лето? Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми. Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным. Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?

#### **Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (8 часов)**

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают? Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»? Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а



какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают? Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях

### **Раздел 3. Культура общения (7 часов)**

Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые вырабатывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не попасть в неловкую ситуацию. Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно. Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор. Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении. Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки. Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться?

### **Раздел 4. Что такое сотрудничество? (10 часов)**

Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений (из умения понять другого; из умения договориться; из умения уступить, если это нужно для дела; из умения правильно распределить роли в ходе работы). Что значит понимать другого и как можно этому научиться? Как научиться договариваться с людьми? Что такое коллективная работа?

## **Содержание программы «Основы коммуникации». 4 класс» (34 ч., 1 ч в неделю)**

### **Раздел 1. Мои силы, мои возможности (11 часов)**

Моё лето. Как я провёл лето и чему научился за время летних каникул. После лета меня называют по-новому – четвероклассник. Чем четвероклассник отличается от первоклассника? А от второклассника и третьеклассника? Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка. Добрушка Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленюшка...это все мои друзья. Но команду здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля! Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь? Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие». Мой выбор, мой путь. Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни. Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь. Мой внутренний мир. Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того

человека, которому доверяю. Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно. Что значит верить? Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

## **Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (5 часов)**

Моё детство .Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю? Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть. Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас. Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?

## **Раздел 3.Моё будущее (5 часов)**

Как заглянуть во взрослый мир? Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас. Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

## **Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (3 часа)**

Поведение человека зависит от его качеств. Кто такой интеллигентный человек, и какие качества должны у него присутствовать? Портрет интеллигентного человека. Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком? Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем? Что такое идеальное Я? У многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.

## **Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно? (8 часов)**

Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется? Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Что такое «право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»? В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Главные права и обязанности ученика. «Билль о правах ученика и учителя в школе». Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?

## Календарно-тематическое планирование 1-4 класс

### Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ урока	Модули, темы урока	Кол часов	Формы организации учебной деятельности	Элементы содержания
Раздел 1. Я - школьник (17 часов)				
1	Тема «Знакомство. Введение в мир психологии»	1	Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе	Знакомство с предметом психология, с учителем и одноклассниками. Упражнения «Знакомство», «Имя оживает», «Ласковое имя», «Рисунок имени»
2	Тема «Как зовут ребят моего класса»	1	Групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Мое имя», «Имя начинается с буквы», «Имя соседа», «Я - солнышко», «Нарисуем имя мамы»

3-4	Тема «Зачем мне нужно ходить в школу»	2	Групповая и индивидуальная работа Социальные пробы, обсуждение	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Закончи предложение», «Какой урок важнее».
5	Тема «Я в школе»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Работа со сказкой», рисунок «Я в школе»
6-7	Тема «Мой класс»	2	Групповая и индивидуальная работа Практикум, обсуждение	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Сколько в нашем классе», «Какого цвета», «Буратино хочет в школу», «Буратино хочет к нам в гости», «Буратино проголодался». Работа со сказкой «Два города». Рисунок сказки
8-9	Тема «Какие ребята в моем классе»	2	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Сколько в моем классе», «Закончи предложение», «Мы», «Вспомни хорошие поступки»,

				«Мы любим». Работа со сказкой «Кто самый лучший»
10-12	Тема «Мои друзья в классе»	3	Групповая и индивидуальная работа Практикум, обсуждение, ролевые игры	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Кто умеет хорошо», «Закончи предложение», «Тропинка к сердцу», «Портрет моего друга», «Изобрази предмет», «Буквы на спине», «Спасибо, что помог», «Ниточки тепла», «Как можно помириться», «Да», «У кого самое лучшее зрение». Работа со сказкой «Про белоцветик», «Фло», «Снежинка».
13-14	Тема «Мои успехи в школе»	2	Групповая и индивидуальная работа Развивающие упражнения, обсуждение	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Закончи предложение», «Буратино забыл слова», «Мне помогли», «Считалка». Работа со сказкой «Яшок и «звездная болезнь»

15	Тема «Моя «учебная сила»»	1	Групповая и индивидуальная работа Практикум. Психогимнастические, ролевые игры. Дискуссионная игра	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Я тоже», «Встаньте, у кого это есть», «Главная учебная сила». Работа со сказкой «Козленок Хрупигав»
<b>Раздел 2. Мои чувства (17 часов)</b>				
16	Тема «Радость. Что такое мимика»	1	Фронтальная работа	Разминка «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался», «Раз, два, три, за мною повтори». Упражнения «Закончи предложение», «Зоопарк», «Рисунок радости».
17	Тема «Радость. Как ее доставить другому человеку»	1	Групповая и индивидуальная работа Игровые методы, методы психической саморегуляции	Разминка «Угадай, где я иду», «Превратись в животное». Кричалка «Я очень хороший» Упражнения беседа «Как доставить радость другому человеку», «Собираем добрые слова», «Скажи

				мишке добрые слова».
18	Тема «Жесты»	1	Работа в группах по алгоритму, обсуждение	Разминка «Угадай, где я иду». Упражнения «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение», «Объясни задание». Работа со сказкой «Когда молочные зубы сменились постоянными»
19-21	Тема «Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	3	Словесные методы Работа в группах по алгоритму, обсуждение	Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота», «мысленная картинка», «Врунишка». Кричалка «Ура успешной фотоохоте». Упражнения «Радость можно передать прикосновением», «Радость можно подарить взглядом», «Котенок». Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в

				школу», «Нужная вещь»
22	Тема «Грусть»	1	Индивидуальная, групповая работа	Разминка «Покажи профессию», «Скажи да и нет». Упражнения «Закончи предложение», «Грустные ситуации», «Котенок грустит». Работа со сказкой «Сказка про котенка Ваську»
23	Тема «Страх»	1	Индивидуальная, групповая работа	Разминка «Дотронься до...». Упражнения «Мысленная картинка», «Покажи страшилку». Работа со сказкой «Девочка с мишкой», «Темноландия»
24	Тема «Страх. Его относительность»	1	Фронтальная работа	Разминка «неопределенные фигуры». Упражнения «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение». Работа со сказкой «Мы просто очень боялись за вас»



25	Тема «Как справиться со страхом»	1	Фронтальная работа	Разминка «Страшные персонажи телеэкрана», «Придумай веселый конец». Упражнения «Картинная галерея». Работа со сказкой «Маленькая луна»
26	Тема «Страх и как его преодолеть»	1	Групповая и индивидуальная работа Работа в парах, фронтальная работа	Разминка «Почему подрались дети», «Испугаем по-разному». Упражнения «Страшная маска». Работа со сказкой «Сказка звезд»
27-28	Тема «Гнев. С какими чувствами он дружит»	2	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения	Разминка «Художники», «Попугай», «Покажи дневник маме». Работа со сказкой «О мальчишке Сереже, который всего боялся, и потому дрался», «Как ромашки с васильками поссорились».
29-30	Тема «Может ли гнев принести пользу»	2	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения Психогимнастика	Разминка «Черная рука – белая рука», «Разозлились – одумались», «Поссорились –

				помирились». Упражнения «Закончи предложение». Работа со сказкой «О путнике и его беде»
31	Тема «Обида»	1	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	Разминка «Массаж чувствами», «Пусть всегда будет», «Весеннее настроение». Упражнения «закончи предложение», «Какая у меня обида», «Напрасная обида». Работа со сказкой «Обида»
32-33	Тема «Разные чувства»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме», «Шурум-бурум», «Море волнуется», «Волны». Упражнения «Закончи предложение», «Ожившее чувство», «Рисунок чувств».
34	Тема «Итоговое занятие»	1	Фронтальная, групповая работа	Игра-конкурс Обобщение основных знаний и навыков
<b>Итого</b>	<b>34 ч</b>			

**Календарно-тематическое планирование 2 класс**

№ урока	Модули, темы урока	Кол часов	Формы организации учебной деятельности	Элементы содержания
<b>Раздел 1. Вспомним чувства (5 часов)</b>				
1	Тема «Мы рады встрече»	1	Фронтальная работа Беседа	Разминка «Мячик», Упражнения «Вспомни чувства», «Чувства-воспоминания», «Рисунок радости».
2	Тема «Понимаем чувства другого»	1	Фронтальная, групповая работа	Разминка «Мячик», «Лишнее слово». Упражнения «Я тебя понимаю», «Сочини рассказ», «Общая радость».
3-5	Тема «Мы испытываем разные чувства»	3	Фронтальная, групповая работа Социальные пробы	Разминка «Мячик», «Лишнее слово», «Реши пример», «Кто сегодня чувствовал». Упражнения «Сочини рассказ», «Режим дня»,

				«Рисуем режим», «Пластилиновое чувство», «Палитра чувств». Работа со сказкой «Сказка о мальчике, который боялся темноты»
<b>Раздел 2. Чем люди отличают ся друг от друга (18часов)</b>				
6-7	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Лишнее слово», «Кто сегодня молодец». Упражнения «Качества», «В чем твоя сила», «Сердце класса», «Чьи качества». Работа со сказкой «Пятерка и доброе сердце»
8-9	Тема «Хорошие качества людей»	2	Групповая и индивидуальная работа Практикум	Разминка «Каки е качества задуманы». Упражнения «Отзывчивость», «Три качества»,

				«Я знаю пять хороших качеств», «Качество в подарок». Работа со сказкой «Я не такой как все»
10-11	Тема «Самое важное хорошее качество»	2	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры	Разминка «Найди лишнее слово», «Качества – шепотом». Упражнения «Сборы в дорогу», «Кто любит людей», «Поделится любовью». Работа со сказкой «Хвостатик»
12	Тема «Кто такой сердечный человек»	1	Фронтальная работа Практикум	Разминка «Найди лишнее слово», «Отгадай качество». Упражнения «Догадайся, что задумано», «Пять моих хороших качеств», «Мягкое сердце»
13	Тема «Кто такой	1	Групповая работа Развивающие упражнения	Разминка «Найди лишнее

	доброжелательный человек»			слово», «Какое слово не подходит». Упражнения «Поделится любовью», «Волшебные слова». Работа со сказкой «Маленький котенок»
14	Тема «Трудно ли быть доброжелательным человеком»	1	Групповая работа Развивающие упражнения	Разминка «Какое слово не подходит», «Какое качество зашифровано». Упражнения «Я бы хотел стать более», «Золотой ключик». Работа со сказкой «Часы»
15-16	Тема «Я желаю добра ребятам в классе»	2	Групповая работа Развивающие упражнения Практикум	Разминка «Аналогии», «Шифровальщик». Упражнения «Как ведет себя человек», «Я желаю добра». Работа со сказкой «О подзорной трубе»

17	Тема «Очищаем свое сердце»	1	Групповая работа Развивающие упражнения Практикум	Разминка «Аналогии», «Шифровальщик и». Упражнения «Чистое сердце». Работа со сказкой «Сказка про гусеничку»
18-19	Тема «Какие качества нам нравятся друг в друге»	2	Групповая работа Развивающие упражнения Практикум	Разминка «Зеленый крокодил в синей шляпе», «Угадайка». Упражнения «Снежная королева». Работа со сказкой «Кузя»
20-21	Тема «Какими качествами мы похожи и чем отличаемся»	2	Групповая работа Психогимнастические и ролевые игры.	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка». Упражнения «Ладонка», «Мы похожи – мы отличаемся». Работа со сказкой «Туча»
22	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»	1	Групповая работа Психогимнастические и ролевые игры.	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Джунгли»,

				«Кто тебя позвал». Упражнения «Звездочка». Работа со сказкой «Цветок по имени незабудка»
23	Тема «В каждом человеке есть светлые и темные качества»	1	Групповая работа Развивающие упражнения	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Птичий двор», «Чьи ладошки». Упражнения «Темные и светлые мешочки», «Светофорики». Работа со сказкой «Перчатки»
<b>Раздел 3. Какой Я – Какой Ты? (11 часов)</b>				
24-25	Тема «Какой Я?»	2	Фронтальная работа, индивидуальная работа	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Холодно-горячо».



				Упражнения «Цыганка». Работа со сказкой «Сказка про дружбу»
26-27	Тема «Какой ТЫ?»	2	Фронтальная работа, индивидуальная работа	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическ ая загадка», «Найди игрушку», «Гопните те, кто», «Какого цвета твои глаза». Упражне ния «Цыганка», «Заяц-Хваста», «Я задумал мальчика», «Интервью», «Прослушивани е интервью».
28-29	Тема «Трудности второклассника в школе, дома, на улице»	2	Работа в группах по алгоритму	Разминка «Загадай игрушку», «Хрюкните те, кто...», «Крылатые качели». Упражнения «Копилка трудностей», «Театр».

				Рисунок «Трудные ситуации второклассника» .
30-31	Тема «Школьные трудности»	2	Работа в группах по алгоритму	Разминка «Изобрази предмет», «Бой быков», «Школа зверей», «Дважды два - четыре», «Взвигните те, кто...», «Изобрази ситуацию». Упражнения «Помоги Сереже». Работа со сказкой «В одном лесу жила-была...», «Про львенка и Пашу»
32-33	Тема «Домашние трудности»	2	Работа в группах по алгоритму	Разминка «Изобрази предмет», «Разные ладошки», «Если я улитка...», «Изобрази ситуацию», «Если я отличник».

				Работа со сказкой «О муравьишке», «Верить и стараться».
34	Тема «Итоговое занятие»	1	Фронтальная работа	Фестиваль игр
<b>Итого</b>	<b>34 ч</b>			

**Календарно-тематическое планирование 3 класс**

№ урока	Модули, темы урока	Кол часов	Формы организации учебной деятельности	Элементы содержания
<b>Раздел 1. Я - фантазер (9 часов)</b>				
1	Тема «Я - третьеклассник»	1	Фронтальная работа Беседа	Разминка «Я соскучился по...», «Летние сценки», «Закончи предложение», «Я - третьеклассник». Упражнения «Что интересно третьекласснику», «Если б не было на свете школ...», «Рисунок идеальной школы»

2	Тема «Кого можно назвать фантазером?»	1	Фронтальная работа Беседа	Разминка «Ведущий тоже соскучился», «Кто как отдыхает», «Кто это». Упражнения «Небылицы». Работа со сказкой «Цветик-семицветик»
3-4	Тема «Я умею фантазировать!»	2	Фронтальная работа Беседа Социальные пробы	Разминка «Мысленные картинки», «Домашние занятия», «Какое чувство ты испытываешь», «Небылицы». Упражнения «Волшебный компот», «Царевна Несмеяна».
5	Тема «Мои сны»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Мысленные картинки», «Небылицы», «На что похож этот звук», «Песочные картинки». Упражнения «Самый

				интересный сон», «Рисунок сна».
6	Тема «Я умею сочинять»	1	Групповая и индивидуальная работа Практикум	Разминка «Мысленные картинки», «На что похож этот звук», «Ассоциации», «Свечка». Упражнения «Вредные советы», рисунок «Вредные советы»
7	Тема «Мои мечты»	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры	Разминка «Мысленные картинки», «Ассоциации», «Запахи». Упражнения «Неоконченное предложение». Работа со сказкой «Сказка о голубой мечте». Рисунок «Моя мечта»
8-9	Тема «Фантазии и ложь»	2	Групповая и индивидуальная работа Практикум	Разминка «Мысленные картинки», «Лишняя ассоциация»,

				«Запахи», «Кто соврал». Упражнения «Правда и ложь». Работа со сказкой «Лживый мальчик»
<b>Раздел 2.</b> <b>Я и моя школа (6 часов)</b>				
10-11	Тема «Я и моя школа»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Родители, учителя, ученики», «Что делает ученик?», «Мешок хороших качеств». Упражнения «Неоконченное предложение», «Школа на планете «Наоборот»»
12	Тема «Что такое лень?»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Родители, учителя, ученики», «Что делает учитель?», «Мешок

				хороших качеств». Упражнения «Существо по имени лень». Работа со сказкой «О ленивой звездочке»
13-14	Тема «Я и мой учитель»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Родительское собрание», «Что я чувствую в школе», «Я - тетрадь», «Передай чувство ногами». «Школьная фотография», «Я – книжный шкаф». Упражнения «Неоконченные предложения». Работа со сказкой «О девочке и строгой учительнице», «О мальчике Вале»
15	Тема «Как справиться с «Немогучками»»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «В маске», «Передай чувство ногами»,

				«Радиоинтервью». Упражнения «Кто такие Немогучки». Работа со сказкой «Мальш-облачко»
<b>Раздел 3. Я и мои родители (4 часа)</b>				
16	Тема «Я и мои родители»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «В маске», «Сонное дыхание», «Сказочные герои». Упражнения «Неоконченные предложения», рисунок «Семья».
17	Тема «Я умею просить прощение!»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Изобрази предмет», «Чувства», «Маски». Упражнения «Неоконченные предложения», «Не буду просить прощения».



				Работа со сказкой «Принц Эдгар»
18-19	Тема «Почему родители наказывают своих детей?»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Изобрази предмет», «Занятия мамы», «Я сделал дело хорошо». Упражнения «Неоконченные предложения». Работа со сказкой «Простить маму»
<b>Раздел 4. Я и мои друзья (7 часов)</b>				
20-21	Тема «Настоящий друг»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Кто сказал спасибо», «Я сделал дело хорошо», «Кто есть кто», «надежный лифт». Упражнения «Неоконченные предложения», «Качества настоящего друга». Работа со сказкой

				«Неожиданная встреча»
22-23	Тема «Умею ли я дружить?»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Чувства и ассоциации», «Кто сказал «прости»?», «Одинаковые скульптуры», «Санитары». Упражнения «Нужно ли уметь дружить». Работа со сказкой «Про маленькую Бабу Ягу»
24	Тема «Трудности в отношениях с друзьями»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Чувства и ассоциации», «Кто сказал «мяу»?», «Одинаковые скульптуры». Упражнения «Об Алеше». Работа со сказкой «О Спиногрызкине»
25-26	Тема «Ссора и драка»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Чувства-ассоциации», «Изобрази ситуацию», «Какие чувства возникают во

				<p>время ссоры или драки».</p> <p>Упражнения «Неоконченные предложения», «Я знаю одного мальчика»</p>
<b>Раздел 4.</b>				
<b>Что такое сотрудничество (8 часов)</b>				
27-28	Тема «Что такое сотрудничество»	2	Групповая и индивидуальная работа	<p>Разминка «Я сегодня обрадовался встрече с ...», «Спасибо тебе за...», «Кто лишний».</p> <p>Упражнения «Что такое сотрудничество?»</p> <p>Работа со сказкой «Добрая память»</p>
29-30	Тема «Я умею понимать другого»	2	Групповая и индивидуальная работа	<p>Разминка «Передай чувство», «Извини меня...», «Кто лишний».</p> <p>Упражнения «Что значит понимать</p>

				другого», «Конструктор». Работа со сказкой «Путевые заметки Оле- Лукойе»
31	Тема «Я умею договариваться с другими»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Передай чувство», «Собери картинку», «Кто сказал «мяу»». Упражнения «Я умею договариваться с другими». Работа со сказкой «Чтобы тебя любили»
32	Тема «Мы умеем действовать сообща»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Передай чувство», «Что лишнее?». Упражнения «Собери картинку», «Найди себе пару», «Мы вместе», рисунок «Мой класс».
33	Тема «Что такое коллективная работа»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Найди себе пару», «Вальс

				дружбы», «Кто это». Упражнения «Что мы хотим пожелать друг другу», «Коллективный плакат»
34	Тема «Итоговое занятие»	1	Групповая и индивидуальная работа	Игра-конкурс
<b>Итого</b>	<b>34 ч</b>			

**Календарно-тематическое планирование 4 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Модули, темы урока</b>	<b>Кол часов</b>	<b>Формы организации учебной деятельности</b>	<b>Элементы содержания</b>
<b>Раздел 1. Кто Я? Мои силы, мои возможности (12 часов)</b>				
1	Тема «Мое лето»	1	Групповая и индивидуальная работа Беседа	Разминка «Радостное лето», «Гав-гав, хрю-хрю», «Рассказы о лете». Упражнения «Я - четвероклассник», рисунок «Лето»
2-3	Тема «Кто Я?»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Как я провел лето», «Летом я научился».

				Упражнения «Роли» Работа со сказкой «Федунчик», «Сказка о Маше и ее человечках»
4	Тема «Какой Я – большой или маленький?»	1	Групповая и индивидуальная работа Социальные пробы	Разминка «Я горжусь» «Роли», «Я умею...». Упражнения «Большие и маленькие, «Я сам» «Любимая игра»
5	Тема «Мои способности»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Ты похож на...», «Конкурс портретов». Упражнения «Что такое способности», «Способности моих родителей». Работа со сказкой «Сказка о скрипке»
6	Тема «Мой выбор, мой путь»	1	Групповая и индивидуальная работа Практикум	Разминка «Способности моих родителей», «Кого загадал ведущий» «Отгадай, кто я?» Упражнения «Мой выбор», рисунок «На перекрестке дорог».
7-8	Тема «Мой внутренний мир. Кто в ответе за мой внутренний мир?»	2	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры	Разминка «Подушечный бой», «Не выходя из комнаты», «Радиопередача». Упра жнения «Чужие рассказы», «Маленький принц».
9	Тема «Уникальность»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Подушечный бой», «Рассмотри и

	моего внутреннего мира. Уникальность твоего внутреннего мира»		Практикум	подумай», «Не выходя из комнаты». Упражнения «Маленькая страна»
10	Тема «Кого я могу впустить в свой внутренний мир?»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Бой полотенцами», «Рассмотри и подумай». Упражнения «Кому я могу рассказать о себе все», «Мой самый интересный сон»
11-12	Тема «Что значит верить?»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Бой петушков», «Рассмотри и придумай». Упражнения «Взгляд», «Чудо». Работа со сказкой «Тайна другого берега»
<b>Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (4 часа)</b>				
13-14	Тема «Мое детство»	2	Групповая и индивидуальная работа Фронтальная работа	Разминка «Маленькое имя», «Любимый сказочный герой». «Неопределенные картинки», «Мне опять пять лет», «Если бы у меня был ребенок...». «Если ребенок плачет...».

				Упражнения «Кто в какую игрушку превратился», «Любимая фотография», «Случай из детства». Работа со сказкой «Сундук, который помог царю»
15-16	Тема «Я изменяюсь»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Имя - цветок», «Неопределенные картинки». Упражнения «Раньше и сейчас», «Каким я буду, когда вырасту».
<b>Раздел 3.</b>				
<b>Мое будущее.</b>				
<b>Каким бы я хотел стать в будущем?</b>				
<b>(4 часа)</b>				
17-18	Тема «Мое будущее»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Взрослое имя», «Я в будущем», «Неопределенные картинки», «Антонимы». Рисунок «Я в настоящем, я в будущем». Упражнения «Хочу в будущем работать сейчас», «Если бы я был



				волшебником», «Мой будущий дом».
19-20	Тема «Хочу вырасти здоровым человеком»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Я психологом родился» «Скажи так, чтоб тебе поверили». Упражнения «Об эмоциональной грамотности», «Мусорное ведро»
<b>Раздел 4.</b>				
<b>Хочу вырасти интеллигентным человеком : что для этого нужно? (3 часа)</b>				
21	Тема «Кто такой интеллигентный человек»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Антонимы» «Улыбнись, как...», «В ресторане». Упражнения «Кто такой интеллигентный человек». Работа со сказкой «Я иду к своей звезде»
22	Тема «Хочу вырасти интеллигентным человеком»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Антонимы» «Поприветствуй меня, как...», «Если ты корабль...». Упражнения «Кто может стать интеллигентным человеком».

				Работа со сказкой «Жила-была одна девочка»
23	Тема «Что такое идеальное Я»	1	Групповая и индивидуальная работа Фронтальная работа	Разминка «Антонимы» «Произнести фразу» «Поприветствуй меня как...», «Если ты водоем...». Упражнения «Идеальное Я». Работа со сказкой «Я умею жалеть»
<b>Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком : что для этого нужно? (9 часов)</b>				
24	Тема «Кто такой свободный человек?»	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие упражнения	Разминка «Скажи так чтоб тебе поверили» «Взгляд», «Я психологом родился» Работа со сказкой «Свободном человеке Иване Гаврикове и несвободной мухе»
25-26	Тема «Права и обязанности школьника»	2	Групповая и индивидуальная работа Работа в парах, фронтальная работа	Разминка «Синонимы» «Произнеси фразу по-разному», «Поприветствуй меня как...», «Если вы

				источник света...» Упражнения «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Работа со сказкой «Про великана Гришку и недобрую фею»
27	Тема «Что такое «право на уважение»?»	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения	Разминка «Толковый словарь», «Поприветствуй меня как...». Упражнения «Закончи рассказы», «Любимая игра»
28	Тема «Права и обязанности»	1	Групповая и индивидуальная работа Психогимнастика	Разминка «Толковый словарь», «Точка, точка, запятая», «Я - учитель» Упражнения «Пять главных прав», «Билль о правах».
29-30-	Тема «Нарушение прав других людей может привести к конфликтам»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Толковый словарь», «Придумай реплику», «Прищепка» Упражнения «Нарушение прав» Работа со сказкой «Дружок Великана»
31-32	Тема «Как разрешать конфликты мирным путем?»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Толковый словарь», «Точка, точка, запятая», «Передай чувство спиной» Упражнения «Разыграй конфликт». Работа со сказкой «Лети вверх, Соня»

<b>Раздел 6. Заключен ие (2 час)</b>				
33-34	Тема «Итоговое занятие»	2	Групповая работа	Игра «Ключи от форта Байярд»
<b>Итого</b>	<b>34 ч</b>			

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Основной список литературы:**

1. Хухлаева О.В. «Лесенка радости», М., Совершенство, 1998
2. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему я», М. «Генезис», 2006
3. Чистякова Г.И. «Психогимнастика», М., Просвещение Владос, 1990
4. Семенака С.И. «Учимся сочувствовать, сопереживать», М., 2003,
5. Слободяник Н.П. «Шаг навстречу», М., Айрис-пресс, 2004.
6. Слободяник Н.П. «Я учусь владеть собой», М., 2003,
7. Овчарова Р.В. «Практическая психология в начальной школе», М., Сфера, 1996
8. Белопольская И.Л. «Азбука настроений», М., Когито-центр, 1994
9. Вачков И.В. «Психологическая азбука для первоклассников» г. «Школьный психолог», № 14, 2000
10. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе» под редакцией А.Г. Асмолова, М., «Просвещение», 2008. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. «Учим детей общению», Ярославль, Академия развития, 1996
11. Кривцова С. «Жизненные навыки», г. "Школьный психолог», 314, 2000

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение умением сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- уметь рассказывать другим людям о себе, делая это достаточно подробно и обстоятельно в ситуациях первого знакомства и последующего личностного общения;
- вступать в контакт, с взрослыми людьми, сверстниками, незнакомым человеком.
- анализировать поступки и поведение взрослых в различных коммуникативных ситуациях;
- установить взаимосвязь между поступками и чертами характера человека;
- уметь контролировать своё поведение;
- правильно употреблять слова приветствий и благодарности;
- анализировать особенности своего поведения и поступков при общении с партнёром противоположного пола;

#### Предметные результаты:

- умение рассказать о своих эмоциональных состояниях под влиянием природных явлений;
- умение отвечать на вопросы, имитировать жесты, движения тела, пальцев рук;
- умение уместно употреблять различные словесные формы приветствия и прощания
- уметь описывать назначение различных частей тела, внешность при создании образа «Я».
- понимать значение своей внешней привлекательности и стараться её поддерживать;
- распознавать свои черты характера, которые делают их индивидуальными и неповторимыми;
- описать свои чувства и желания;
- видеть себя со стороны: свой внешний облик, манеры поведения;
- усвоить понятия об положительных и отрицательных чертах характера;
- осознать себя как личность, индивидуальность;
- изучить основные приёмы релаксации;
- владеть выразительными средствами родного языка;

- знать правила хорошего тона, вести вербальную коммуникативную деятельность;
- научиться следить за своей внешностью и манерой держаться;
- умение применять в речи соответствующие слова и обороты
- знать правила поведения в коллективе;
- умение соблюдать правила поведения во время разговора.