

УТВЕРЖДЕНО

Постановление  
Министерства образования  
Республики Беларусь  
23.03.2026 № 69

Учебная программа факультативных занятий  
«Учимся понимать себя и других»  
для III (IV) класса учреждений образования,  
реализующих образовательные программы общего среднего образования,  
с белорусским и русским языками обучения и воспитания

## ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Настоящая учебная программа факультативных занятий «Учимся понимать себя и других» (далее – учебная программа) предназначена для III (IV) класса учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с белорусским и русским языками обучения и воспитания.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 17 часов (из расчета 1 час в две недели в течение учебного года или 1 час в неделю в течение полугодия) или 35 часов (1 час в неделю). Педагогический работник имеет право перераспределить количество часов на изучение тем. Примерное тематическое планирование учебного материала представлено в приложении к настоящей учебной программе. Занятия строятся с учетом межпредметных связей, охватывая такие учебные предметы, как «Литературное чтение», «Літаратурнае чытанне», «Человек и мир», «Изобразительное искусство», «Музыка».

3. Цель – формирование и развитие навыков/компетенций устойчивого личностного развития (навыков самопознания и саморазвития), эмоциональной регуляции, коммуникации, кооперации.

4. Задачи:

формирование опыта учащихся по самопознанию;

формирование опыта учащихся по организации собственной деятельности согласно заданной извне цели;

формирование опыта учащихся по эмоциональной саморегуляции и регуляции эмоционального состояния других людей;

формирование опыта общения учащихся;

формирование опыта учащихся по работе в команде.

5. Настоящая учебная программа состоит из четырех частей:

«Осваиваем навыки самопознания и саморазвития» («Свет мой зеркальце, скажи...»);

«Осваиваем навыки эмоциональной регуляции» («Палочка-выручалочка для хорошего настроения»);

«Осваиваем навыки коммуникации» («Магия слов, мимики, жестов»);

«Осваиваем навыки кооперации» («Жили-были..., или Когда дело спорится»).

Часть «Осваиваем навыки самопознания и саморазвития» («Свет мой зеркальце, скажи...») ориентирована на совершенствование у учащихся сферы самопознания и саморазвития и обеспечивает формирование таких навыков как:

определение первичных представлений о ценностях своей жизни, собственных потребностей, интересов, познавательных запросов;

проявление интереса к собственным эмоциям;  
 распознавание собственных эмоций и мыслей;  
 определение своих сильных и слабых сторон (личностных качеств);  
 самооценка поступков;  
 проявление настойчивости при достижении поставленных целей.

Часть «Осваиваем навыки эмоциональной регуляции» («Палочка-выручалочка для хорошего настроения») ориентирована на совершенствование у учащихся сферы эмоциональной регуляции и обеспечивает формирование таких навыков как:

фиксация изменений собственного эмоционального состояния,  
 осуществление попыток его контроля в разных ситуациях;  
 принятие мер по минимизации влияния стресса, тревожности и раздражительности;  
 поддержание позитивного эмоционального настроения;  
 определение чувств других людей, оказание им эмоциональной поддержки.

Часть «Осваиваем навыки коммуникации» («Магия слов, мимики, жестов») ориентирована на совершенствование у учащихся сферы коммуникации и обеспечивает формирование таких навыков как:

установление, поддержание и завершение общения;  
 представление собственной позиции и понимание точки зрения собеседника в диалоге;  
 активное слушание;  
 использование вербальных и невербальных средств коммуникации;  
 общение в устной и письменной форме;  
 определение и использование способов разрешения конфликтных ситуаций;  
 соблюдение принятых в обществе правил коммуникации.

Часть «Осваиваем навыки кооперации» («Жили-были..., или Когда дело спорится») ориентирована на совершенствование у учащихся сферы кооперации и обеспечивает формирование таких навыков как:

оперативная кооперация с другими членами команды;  
 согласование при необходимости своих потребностей с интересами окружающих;  
 следование общей цели, защита командной идеи;  
 оказание помощи членам команды;  
 исполнение разных ролей в команде.

6. Основной формой работы является занятие, которое в зависимости от конкретных целевых установок приобретает черты инсценировки, творческой игры (сюжетно-ролевой, режиссерской, театрализованной), видеосеанса, музыкальной гостиной, художественной студии, тренинга, коллективного творческого дела и иного.

Среди предполагаемых настоящей учебной программой методов работы ведущие позиции отводятся практическим методам, обеспечивающим накопление учащимися опыта осознанного применения социально-эмоциональных навыков в различных жизненных ситуациях: игровые методы; интонационно-выразительное чтение художественных произведений с последующим анализом их содержания и прочтения; просмотр и обсуждение фрагментов мультипликационных и художественных фильмов; прослушивание и анализ фрагментов музыкальных композиций; решение ситуативных задач; упражнения-тренинги; анализ рисунков, фотографий, плакатов; творческие методы (цветопись, графическое моделирование, драматизация, театральные этюды, импровизации, сочинение историй и другие).

7. В процессе освоения содержания настоящей учебной программы учащиеся должны уметь:

7.1. в части «Осваиваем навыки самопознания и саморазвития»:

говорить о себе / описывать собственные эмоции;

формулировать свои интересы (познавательные запросы, желания и другое);

осознавать собственные способности, свои сильные и слабые стороны;

осуществлять самооценку учебной деятельности, соотносить самооценку с оценкой других;

определять свое эмоциональное состояние и передавать его различными средствами (словами, жестами, цветом, музыкальными звуками);

осознавать наличие у себя разных эмоций (положительных и отрицательных) и возможности их проявления;

проявлять упорство и настойчивость в преодолении трудностей на пути к цели;

7.2. в части «Осваиваем навыки эмоциональной регуляции»:

справляться со своими эмоциями, применять простейшие техники саморегуляции;

понимать значимость сна, рационального распределения времени, переключения видов деятельности, использования активного и пассивного отдыха;

поддерживать позитивный эмоциональный настрой;

уверенно действовать (справляться с волнением при разговоре, выполнять практические действия/операции);

понимать эмоции и чувства других людей;

определять причины своих эмоций и эмоций других людей;

успокаивать (поддерживать) себя в трудных жизненных ситуациях (быть эмоционально устойчивым);

осознавать влияние собственного эмоционального состояния на качество общения с другими людьми, поведения, деятельности;

7.3. в части «Осваиваем навыки коммуникации»:

начинать, поддерживать и завершать разговор в разных ситуациях;

выражать в диалоге собственную позицию;

четко и по существу предъявлять информацию;

уважительно относиться к собеседнику и его точке зрения (в том числе, отличной от собственной);

активно (с интересом и вниманием) слушать других;

применять вербальные и невербальные средства коммуникации;

уметь грамотно задавать вопросы собеседнику;

использовать техники конструктивного разрешения конфликтных ситуаций;

соблюдать социальные (этические) нормы поведения;

проявлять ответную эмоциональную реакцию на чувства других, сопереживать окружающим;

успокаивать (поддерживать) других в трудных жизненных ситуациях;

7.4. в части «Осваиваем навыки кооперации»:

проявлять интерес к совместному выполнению заданий, принимать цель совместной деятельности;

проявлять уважение к позиции других участников взаимодействия;

соблюдать нормы поведения, обеспечивающие безопасную совместную деятельность;

оперативно кооперироваться с другими участниками группы;

планировать совместную деятельность, распределять роли в группе, следовать плану;

исполнять разные роли в команде и выполнять собственный участок работы;

контролировать исполнение плана и регулировать деятельность в соответствии с изменяющимися условиями;

оказывать помощь другим участникам группы по ходу выполнения работы;

признавать недостаточность своих знаний и искать возможности ее преодоления (в том числе, просить помощи у членов команды, педагогического работника);

участвовать в предъявлении результатов совместной деятельности;

нести ответственность за результат собственной и совместной работы, сохранять чувство причастности к выполненной работе после ее завершения.

## ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### «Осваиваем навыки самопознания и саморазвития» («Свет мой зеркальце, скажи...»)

#### Тема 1. Я – герой собственной жизни (сказки, пьесы) (1 час / 2 часа<sup>1</sup>)

Определение и формулирование собственных желаний, интересов, познавательных запросов («Я хотел бы..., мне нравится..., я хочу узнать...»). Презентация себя: описание собственных качеств, внешности, привычек от 1-го лица («Какой / какая Я?; я знаю ...; я умею ...; я не умею, но хочу научиться...»). Создание коллективной сказки о вымышленном герое / собирательном персонаже (высказывание учащихся по цепочке о случаях из их жизни, которыми они гордятся). Рефлексия полученного на занятии опыта. Оценка внутреннего состояния и самочувствия.

#### Тема 2. Светлая и темная стороны / Я и моя тень (1 час / 2 часа)

Определение качеств, которые позволяют учащимся гордиться собой, уважать себя. Определение учащимися своих качеств, которые воспринимаются ими как отрицательные (мешают, препятствуют достижению цели), которые хотелось бы изменить, исправить. Отображение в рисунке своего «Я» (с положительными качествами) и «тени» (с отрицательными качествами). Положительные и отрицательные качества (привычки) человека, их относительный характер. Идея опоры на положительное в себе и других людях.

#### Тема 3. Мои эмоции и чувства (1 час / 2 часа)

Определение собственных эмоций, название их, выражение мимикой, жестами. Анализ способов проявления эмоций, выявление причин возникновения эмоций («Когда я злюсь (радуюсь, удивляюсь, печалюсь, волнуюсь...), я делаю..., я выгляжу...», «Я радуюсь (веселюсь, грущу, переживаю, чувствую себя уверенно...), потому что...»). Осознание того, что плохих эмоций не бывает – есть неудачные способы их проявления. Оценка собственного эмоционального состояния, определение причин испытываемых эмоций.

#### Тема 4. Я смело иду к своей цели (1 час / 2 часа)

Беседа о значимости времени (в том числе, для достижения цели). Обсуждение способов рационального распределения дел в течение дня, недели, месяца. Эксперимент на определение субъективной длительности минуты. Определение и письменная фиксация 2-3 персональных целей на ближайший учебный год. Приемы самооценки собственной деятельности,

---

<sup>1</sup> Через дробь указано количество часов при проведении факультативных занятий 1 час в неделю в течение года.

важность соотнесения самооценки с оценкой других. Знакомство со способами закрепления полезных привычек (значимость упорства и настойчивости в преодолении трудностей на пути к достижению цели). Рефлексия полученного опыта.

«Осваиваем навыки эмоциональной регуляции»  
 («Палочка-выручалочка для хорошего настроения»)

Тема 5. Что делать, если...? или Как справляться со своим настроением? (1 час / 2 часа)

Способы снятия эмоционального напряжения. Актуализация потребности управлять своими эмоциями. Знакомство с простейшими техниками эмоциональной саморегуляции, оказания поддержки себе в трудных ситуациях (дыхательная гимнастика, заземление, физические упражнения, самомотивация). Ориентация на важность поддержания позитивного эмоционального настроения. Работа с моделями поведения в различных ситуациях («Что делать, если испортилось настроение?», «Что делать, если тревожно перед контрольной работой?», «Что делать, если пугает общение с незнакомыми людьми?»). Рефлексия полученного опыта, оценка собственного эмоционального состояния.

Тема 6. Что значит правильно отдыхать? (1 час / 2 часа)

Организация труда и отдыха человека, смена видов деятельности, необходимость сочетания активной деятельности и расслабления. Определение роли сна в жизни человека. Поиск ответов на вопросы: «Почему нельзя экономить время на сне?», «Можно ли управлять настроением во сне?», «Что такое “гигиена сна”?». Правильное времяпровождение на переменах, после школы, в выходные дни, на каникулах. Смена видов деятельности как отдых. Составление плана отдыха на каникулы.

Тема 7. Значение позитивного настроения и уверенности в себе (1 час / 2 часа)

Способы снятия напряжения и поднятия настроения. Осознание важности хорошего настроения для работоспособности и успешности человека. Решение ситуаций («Мысли, чувства и грозные тучи»). Перефразирование мыслей для повышения успешности деятельности. Общение с искусством как источник позитивного настроения. Общение с природой как источник получения жизненной энергии. Освоение приемов по развитию уверенности в себе. Рефлексия полученного опыта.

Тема 8. Как Я и мои эмоции связаны со словами, действиями и поступками других людей? (1 час / 2 часа)

Актуализация внимания к эмоциональному состоянию других людей. Определение чувств/эмоций по положению тела, жестам, мимике.

Распознавание эмоционального состояния по интонации. Определение настроения человека, когда слова и внешние признаки не совпадают. Обсуждение важности для людей слов поддержки и одобрения. Поиск слов эмоциональной поддержки, соответствующих потребностям человека и конкретной ситуации. Оценка собственного эмоционального состояния и эмоционального состояния окружающих.

«Осваиваем навыки коммуникации»  
(«Магия слов, мимики, жестов»)

Тема 9. Чудеса общения (1 час / 2 часа)

Анализ видеофрагментов и/или отрывков литературных произведений на предмет владения героями навыками коммуникации. Тренинг по развитию навыков устанавливать, поддерживать и завершать коммуникацию в различных ситуациях. Разыгрывание ситуаций общения в парах, группах, определение учащимися наиболее адекватных для себя способов взаимодействия. Создание алгоритмов ведения коммуникации в различных ситуациях.

Тема 10. Выражаем себя в общении (1 час / 3 часа)

Анализ видеофрагментов на предмет использования героями вербальных и невербальных средств коммуникации. Тренинг по использованию невербальных средств для передачи информации. Отработка умения четко и ясно предъявлять информацию, выражать в диалоге собственную позицию. Произнесение заданных фраз и предложений от лица разных героев, с разной интонацией (с разным чувством), в разном темпе. Упражнение в умении говорить убедительно на примере работы с пословицами и поговорками («Не все то золото, что блестит», «Сто раз отмерь, один – отрежь», «Не имей сто рублей, а имей сто друзей», «Куй железо, пока горячо»). Оценка эмоционального состояния.

Тема 11. Учимся вместе (1 час / 2 часа)

Закрепление на практике правил взаимодействия в группе, этических норм поведения. Тренинг по формулировке вопросов различных типов. Работа с незнакомым для учащихся учебным материалом. Распределение ролей для участия в игре (с учетом понимания индивидуальных особенностей каждого члена команды и характера работы). Проведение игры / GPS-игры по станциям, руководство маршрутным листом с перечнем вопросов. Рефлексия полученного командой опыта, оценка собственного эмоционального состояния и общего настроения команды.

Тема 12. Учимся разрешать конфликтные ситуации и не бояться ошибок (1 час / 2 часа)

Актуализация опыта переживания конфликтных ситуаций. Обсуждение причин возникновения конфликтных ситуаций между отдельными людьми, между группами. Презентация основных способов разрешения конфликта (уступка, избегание, компромисс, соперничество/подавление, сотрудничество). Знакомство с технологией решения конфликта «выиграл – выиграл».

Дискуссия на тему «Страшна ли ошибка?», «Ошибки как путь к успеху». Конкурс рассказов «Как ошибка меня научила...».

«Осваиваем навыки кооперации»  
(«Жили-были..., или Когда дело спорится»)

Тема 13. Готовим театральную постановку: составляем план действий и распределяем роли (1 час / 2 часа)

Обсуждение правил совместной деятельности. Определение основных направлений работы по созданию театральной постановки (подготовка сценария спектакля, декораций, костюмов и/или масок, звукового сопровождения, афиши, разучивание ролей, репетиция диалогов и общих сцен). Распределение заданий в рамках коллективной деятельности. Выявление лидера. Проведение игр на командообразование. Составление плана действий. Совершенствование навыков коммуникации, умений слышать друг друга и соблюдать этические нормы в процессе брейнсторминга и последующего отбора идей. Рефлексия первого опыта подготовки театральной постановки и общего эмоционального состояния команды.

Примерная тематика спектакля: «Как Ежик счастье искал», «Сказка про Капризку», «Кто получит приз?», «Под грибом» и другие.

Тема 14. Готовим театральную постановку: поддерживаем друг друга в командной работе (1 час / 2 часа)

Выполнение упражнений на групповое сплочение. Тренинг по формулированию просьбы о помощи в ситуации недостаточности собственных знаний и опыта для выполнения задания. Обсуждение в подгруппах задач на день, организация совместной деятельности по выполнению обозначенных задач. Фиксирование возникающих сложностей, проблемных ситуаций, обсуждение способов их разрешения. Следование правилам группового взаимодействия. Оказание участниками групп взаимной поддержки друг другу. Рефлексия второго этапа подготовки театральной постановки и общего эмоционального состояния команды.

Тема 15. Готовим театральную постановку: проявляем гибкость и позитивный настрой в работе по достижению общей цели (1 час / 2 часа)

Выполнение упражнений на групповое сплочение. Обсуждение задач на день. Организация совместной деятельности по выполнению обозначенных задач. Анализ хода работы, гибкое реагирование на ошибки, коррекция / перенаправление деятельности. Опора на положительные стороны каждого участника театральной постановки. Фиксация положительных результатов проделанной работы по направлениям (наличие сценария спектакля, степень подготовленности декораций, костюмов и/или масок, звукового сопровождения, афиши, знание ролей, проведение репетиций отдельных сцен). Рефлексия третьего этапа подготовки театральной постановки и общего эмоционального состояния команды.

Тема 16. Готовим театральную постановку: генеральная репетиция (1 час / 2 часа)

Упражнение на снятие эмоционального напряжения, групповое сплочение. Объединение усилий для достижения общей цели. Прогон спектакля. Ведение видеозаписи процесса. Совместный просмотр и анализ репетиционного показа спектакля. Выявление слабых мест. Установка на коллективную ответственность за результат совместной работы. Оказание поддержки друг другу для осуществления коррекции деятельности. Повторный прогон отдельных фрагментов спектакля (при необходимости). Рефлексия четвертого этапа подготовки театральной постановки и общего эмоционального состояния команды.

Тема 17. Готовим театральную постановку: представление спектакля (1 час / 2 часа)

Упражнение на снятие эмоционального напряжения, групповое сплочение. Премьера спектакля (по возможности с участием приглашенных зрителей). Ведение видеозаписи театрального представления. Совместный просмотр. Подведение итогов спектакля. Озвучивание полезных (для каждого участника в отдельности и группы в целом) приобретений, сделанных в ходе работы на занятиях.

Приложение  
к учебной программе факультативных  
занятий «Учимся понимать себя и других»  
для III (IV) класса учреждений  
образования, реализующих  
образовательные программы общего  
среднего образования, с белорусским и  
русским языками обучения и воспитания

Примерное тематическое планирование учебного материала

№ п/п	Тема	III (IV) класс (17 часов)	III (IV) класс (35 часов)
«Осваиваем навыки самопознания и саморазвития» («Свет мой зеркальце, скажи...»)			
1.	Я – герой собственной жизни (сказки, пьесы)	1	2
2.	Светлая и темная стороны / Я и моя тень	1	2
3.	Мои эмоции и чувства	1	2
4.	Я смело иду к своей цели	1	2
«Осваиваем навыки эмоциональной регуляции» («Палочка-выручалочка для хорошего настроения»)			
5.	Что делать, если...? или Как справиться со своим настроением?	1	2
6.	Что значит правильно отдыхать?	1	2
7.	Значение позитивного настроения и уверенности в себе	1	2
8.	Как Я и мои эмоции связаны со словами, действиями и поступками других людей?	1	2
«Осваиваем навыки коммуникации» («Магия слов, мимики, жестов»)			
9.	Чудеса общения	1	2
10.	Выражаем себя в общении	1	3
11.	Учимся вместе	1	2
12.	Учимся разрешать конфликтные ситуации и не бояться ошибок	1	2
«Осваиваем навыки кооперации» («Жили-были..., или Когда дело спорится»)			
13.	Готовим театральную постановку: составляем план действий и распределяем роли	1	2
14.	Готовим театральную постановку: поддерживаем друг друга в командной работе	1	2
15.	Готовим театральную постановку: проявляем гибкость и позитивный настрой в работе по достижению общей цели	1	2
16.	Готовим театральную постановку: генеральная репетиция	1	2
17.	Готовим театральную постановку: представление спектакля	1	2