Приложение 2.1.30

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности**

 **«Познай себя»**

для обучающихся 5-9 классов

## 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Познай себя» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой. Программа предназначена для обучающихся 5-9 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное».

Программа курса составлена на основании следующих документов:

* Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации».
* Конвенции о правах ребенка.
* Концепцией духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
* Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 53 г. Томска.
* Плана внеурочной деятельности МАОУ СОШ № 53 г.Томска.

Данная рабочая программа может быть реализована с использованием электронной информационно-образовательной среды, в том числе дистанционных образовательных технологий.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в

общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. 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 дети в младшем

подростковом возрасте, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при переходе с одной ступени образования на другую. Именно в этом возрасте идет

борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

В начальной школе дети привыкают исполнять требования в основном

одного учителя, находиться в сфере его постоянного внимания и контроля. Поэтому в средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление

хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу

возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Дети в 5 классе активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости.

Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия,

которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками и их родителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии.

Достаточно остро этот период проходит у шестиклассников, воспитывающихся в так называемых благополучных семьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроиться и продолжают чрезмерно опекать подростков. Важно показать подросткам, что их ситуация не уникальна и что истинные мотивы опеки родителей — любовь к ребенку и тревога за него.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

Предлагаемый курс психологических занятий в начале средней школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей,

способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

**Цель программы:** помочь младшим подросткам адаптироваться к условиям средней школы, научить лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести

уверенность в собственных силах.

## Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить учащихся 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 учащихся нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.
8. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено

## Общая характеристика курса:

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

аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и 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 подростка потребности в саморазвитии, самоизменении и личностном росте, 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 строятся в доступной и интересной для детей форме. Основные формы проведения занятий:

* лекция;
* фронтальная беседа;
* дискуссия;
* диспут;
* просмотр кино-, видео-, телефильма, спектакля, концерта;
* продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);
* психогимнастика;
* рисуночные методы;
* техники и приёмы саморегуляции;
* элементы сказкотерапии.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром.

Улучшатся навыки общения детей друг с другом, дети станут более доброжелательны друг к другу.

Улучшится социометрический статус некоторых

учащихся. Дети на занятиях расширят навыки взаимодействия друг с другом, с окружающим миром.

Курс занятий «Познай себя» рассчитан на 5 лет обучения для учащихся 5 – 9-х классов Занятия проходят по 1 часу 1 раз в неделю, что составляет 34 часа в год в каждой параллели.

Форма промежуточной аттестации – парные/групповые проекты.

## Результаты освоения курса

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

*Регулятивные УУД:*

* осознавать свои личные качества, способности и возможности
* осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
* овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями
* научиться контролировать собственное агрессивное поведение
* осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
* учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

*Познавательные УУД:*

* учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
* планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
* адекватно воспринимать оценки учителей
* уметь распознавать чувства других людей
* обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
* уметь формулировать собственные проблемы

*Коммуникативные УУД:*

* учиться строить взаимоотношения с окружающими
* учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
* учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
* учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
* формулировать свое собственное мнение и позицию
* учиться толерантному отношению к другому человеку

**Воспитательные результаты** программы распределяются по трем уровням:

— приобретение школьником социальных

знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания

социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет

взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

— получение школьником опыта переживания и

позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

— получение школьником опыта

- самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых немыслимо существование гражданина и гражданского общества.

Очевидно, что для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Планируемые результаты работы определяются поставленными выше задачами и ориентируются на следующие критерии.

1. *Изменения в модели поведения школьника:*
	* проявление коммуникативной активности при получении знаний в *диалоге* (высказывать свои суждения, анализировать высказывания участников беседы, добавлять, приводить доказательства); *в*

*монологическом высказывании* (рассказ, описание, творческая работа);

* + соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений; проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия, сопереживания;
		- активное участие в различной деятельности, проявление самостоятельности, инициативы, лидерских качеств;
		- создание условий для реальной социально ценной деятельности и обеспечение формирования реально действующих мотивов.
1. *Изменения объема знаний, расширение кругозора в области нравственности и этики:*
	* использование полученной на уроках информации во внеурочной и внешкольной деятельности;
	* краткая характеристика (высказывание суждений) общечеловеческих ценностей и осознанное понимание необходимости следовать им;
	* объективная оценка поведения реальных лиц, героев художественных произведений и фольклора с точки зрения соответствия нравственным ценностям.
2. *Изменения в мотивационной и рефлексивной сфере личности:*
	* способность объективно оценивать поведение других людей и собственное,
	* сформированность самоконтроля и самооценки: действия контроля ситуативного поведения, побуждение вовремя его изменить; способность «видеть» свои недостатки и желание их исправить. Таким образом, в ходе реализации данной программы ожидается:
		+ профилактика дезадаптации у учащихся среднего звена в результате создания благоприятных условий для успешной адаптации;
		+ улучшение условий для развития личности и самореализации каждого ребенка;
		+ увеличение числа детей, охваченных организованным досугом;
		+ воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**5 класс**

**Раздел 1 Введение в психологию**

1. **Введение в психологию. Я-пятиклассник.**

Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Я- пятиклассник. Игра «Ассоциация». Счастье – это… Рисунок счастливого человека.

## Раздел 2. Я – это Я.

1. **Кто Я, какой Я?**

Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай, чей голосок. Те, кто… Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца.

2. **Я могу.**

Понятие «Самооценка», «Самокритика». Игра «Чьи ладони». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу. Работа со сказкой. Как поощрить пятиклассника.

3. **Я нужен.**

Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику. Закончи предложение. Работа со сказкой.

4. **Я мечтаю.**

Мои мечты. Я – невидимка. Закончи предложение. Зачем люди мечтают. Сказка о мечте.

## 5. Я – это мои цели.

Мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Превратись в животное. Заветное желание. Работа со сказкой. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание».

## 6. Я – это мое детство.

Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение. Детские воспоминания. Любимая

игрушка. Детская фотография. Семейные ценности. Я – помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я – дружная семья.

## 7. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей». Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.

## Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.

1. **Чувства бывают разные.**

Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой. Тренинг «Коробка счастья».

## 2. Стыдно ли бояться?

Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружи со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».

## 3. Имею ли я право сердиться и обижаться?

Отгадай чувство. Найди лишнее слово. Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду.

## Раздел 4. Я и мой внутренний мир

1. **Каждый видит и чувствует мир по-своему.**

Каждый имеет право на собственную точку зрения. Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Если я камушек. Маленькая страна. Работа со сказкой.

## 2. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Психологические примеры. Мысленная картинка. Я внутри и снаружи. Сны. Маленький принц.

## раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир.

3. **Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня...** Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы. Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций пятиклассника. Работа со сказкой. Ответственность за свои поступки.

## 4. Проявление внутренней силы в трудной ситуации.

Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Как правильно просить прощение. Объясни значение. Составление предложений. Внутренняя сила. Работа со сказкой.

## Раздел 6. Я и ты.

1. **Я и мои друзья.**

Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Общая рука.

Сказка «светлячок».

## 2. У меня есть друг.

Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». Талисман для друга. Мечта моего друга. Сочиняем сказку про дружбу.

## 3. Я и мои «колючки».

Из пяти слов. Игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Сказка «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым.

4. **Одиночество.**

Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот.

Одиночество в классе. Если я окажусь одиноким… Кого я сделал одиноким. Сказка об одной одинокой рыбке и огромном синем море.

## 5. Я не одинок в этом мире.

Работа с плакатом «Позитивные качества». Сказка «И однажды утром…». Коллективный рисунок. Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые вопросы. Интервью «Значимый поступок»

## Раздел 7. Мы начинаем меняться.

1. **Нужно ли человеку меняться.**

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мои важные изменения. Сказка про Тофа. Самое главное. Как изменился класс. Работа с плакатом. Сказка «Я иду к своей звезде». Чтобы я изменил в себе?

## 2. Самое важное - захотеть меняться.

Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека. Рюкзак пожеланий. Пожелания взрослым. Работа со сказкой «Желтый цветок».

## 3. Письмо будущему пятикласснику.

Обобщение. Письмо будущему пятикласснику.

## 6-7 классы

**Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.**

1. **Я повзрослел**

Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».

## 2. У меня появилась агрессия.

Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать

собственной агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации. сказка про Рона.

## 3. Как выглядит агрессивный человек.

Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный …продавец».

## 4. Конструктивное реагирование на агрессию.

Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный… Притча «Живот с пристежками».

## 5. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.

Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

## 6. Учимся договариваться.

Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

## Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.

1. **Зачем человеку нужна уверенность в себе.**

Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя.

## 2. Источники уверенности в себе.

Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы.

Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться.

## 3. Какого человека мы называем неуверенным в себе?

Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна».

## 4. Я становлюсь увереннее.

Поражение-прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево».

## 5. Уверенность и самоуважение.

Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и

самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря».

## 6. Уверенность к другим.

Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю… Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать?

## 7. Уверенность в себе и милосердие.

Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться?

## 8. Уверенность в себе и непокорность.

Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда… Непокорность помогает, когда… Корзинка непослушания.

## Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я.

1. **Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.**

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг

разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

## 2. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.

Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте?

Конфликтные ситуации.

## 3. Конструктивное разрешение конфликтов.

Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника.

Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.

## 4. Конфликт как возможность развития.

Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности. Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

## 5. Готовность к разрешению конфликта.

Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».

## Раздел 4.Ценности и их роль в жизни человека.

1. **Что такое ценности?**

Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем.

## Ценности и жизненный путь человека.

Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей.

## 2Мои ценности.

Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей. Общий герб ценностей класса.

# класс

1. **Я и моя школа**

Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Ритуал приветствия. Игра «Ассоциация к лету». Визуализация

«Каким я вижу себя в пятом классе». Рисунок «Я в пятом классе». Игра «Пожелания волшебной шляпы». Ритуал прощания.

# Кто я, какой я?

Ритуал приветствия. Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай, чей голосок. Те, кто… Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца. Ритуал прощания.

# Мой успех в школе

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Успех в школе». Мои цели. Что мне помогает в достижении цели. Рисунок школы с дорожкой, по которой дети идут к своей цели. Ритуал прощания.

# Как справиться с плохим настроением

Ритуал приветствия. Управление настроением. Как искать выход из трудных ситуаций. Работа с художественным текстом. Упражнение «Подарим друг другу улыбку».

Трудная ситуация. Поиск выхода из трудной ситуации, которую невозможно изменить.

Знакомство с методом «позитивного переформулирования». Работа с текстом. Упражнение «Я справился». Ритуал прощания.

# Мое отношение к оценке

Ритуал приветствия. Психологическая разминка. Игра «Оцени другого». Беседа

«Мое отношение к оценке». Работа с текстом сказки «Волчонок Тёма». Анализ сказки. Поиск ответов на проблемные вопросы. Ритуал прощания. Игра «Салют».

# Как я оцениваю себя сам

Ритуал приветствия. Беседа «Что такое самооценка». Ответ на вопрос «Какой я?». одним

словом. Упражнение «Как я оцениваю себя сам». Упражнение «Как меня оценивают другие». Ритуал прощания. Игра «Салют».

# Как стать уверенным в себе

Ритуал приветствия. Мысли и поведение. Связь между мыслями и поведением. Примеры удачно решённых жизненных ситуаций, разбор различных вариантов поведения в трудных ситуациях. Игра «Я справлюсь». Позитивные мысли. Закрепление умения работать с позитивными мыслями. Ритуал прощания. Игра «Салют».

# Мои мечты о школе

Ритуал приветствия. Психологическая разминка. Игра «Школьные фантазии». Рисунок

«Идеальная школа». Написание сочинения «Школа в стране Наооборот». Ритуал прощания. Игра «Салют».

# Как добиваться успеха

Ритуал приветствия. Успех. Представление понятия «успех». Что мешает добиться успеха.

Анализ текста «Контрольная работа». Рефлексия. Упражнение «Я смогу». Диагностика тревожности. Условия достижения успеха. Работа с художественным текстом. Ритуал прощания. Игра «Салют».

# Мой класс

Ритуал приветствия. Психологическая разминка. Игра «Внешний и внутренний мир». Работа с художественным текстом. Упражнение «Маленький принц». Коллективный рисунок

«Галактика нашего класса». Ритуал прощания. Игра

«Галактический салют».

# Трудное слово «нет»

Ритуал приветствия. Когда трудно сказать «нет». Учимся говорить «нет». Осознание ответственности за свой выбор. Работа с художественным текстом. Рефлексия

Учимся говорить «нет». Практический тренинг на закрепление навыка через разыгрывание ситуаций. Рефлексия. Визуализация образов – работа с плакатами. Ритуал прощания.

# Я и мир

Ритуал приветствия. Психологическая разминка. Игра «Волшебная палочка». Работа с

художественным текстом. Упражнение «Заговоры». Коллективное составление коллажа из заговоров. Ритуал прощания. Игра «Салют».

# Чем мы отличаемся друг от друга

Ритуал приветствия. Формирование представлений о неповторимости каждого человека. Игра- разминка «Изобрази радость». Работа с художественным текстом

«Разноцветные камешки». Диагностика самооценки «Самый-самый»

Тренинг развития коммуникативных умений. Упражнения «Подари камешек»,

«Мостик дружбы». Игра «Если нравится тебе, то делай так!» (Коррекция самооценки игровыми средствами).

# Мир дружбы и сотрудничества

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «На что похожа дружба». Игра

«Ассоциации». Составление коллективного коллажа «Дружба - это...». Ритуал прощания. Игра «Салют».

# Давайте жить дружно

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». Упражнение «Говорящие ладошки». Упражнение

«Волшебный магазин». Упражнение «Закончи предложение». Рефлексия. Ритуал прощания. Игра «Салют».

# Зачем нужна дружба?

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Любите ли вы дружить». Упражнение

«Незаконченные предложения». Упражнение «Суд над дружбой». Работа с художественным текстом. Рефлексия. Ритуал прощания. Игра «Дружеский салют».

# Настоящий друг - какой он?

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Любите ли вы дружить?». Упражнение

«Темные и светлые качества настоящего друга» (заполнение таблицы). Рефлексия. Ритуал прощания. Игра «Салют».

# Умею ли я дружить?

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Изобрази свое умение». Групповая дискуссия на тему «Что такое умение дружить, из чего оно состоит и нужно ли ему учиться». Упражнение

«Умею ли я дружить». Рефлексия. Ритуал прощания. Игра

«Дружеский салют».

# Без друзей меня чуть-чуть

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Дерево и ветер». Упражнение

«Рисунок страха». Рефлексия на тему «Легко ли было изобразить страх». Упражнение

«Кораблекрушение». Ритуал прощания. Игра «Салют дружбы».

# Без друзей меня чуть-чуть (продолжение)

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Дерево и ветер». Упражнение

«Рисунок дружбы» (детям предлагается нарисовать образ дружбы). Рефлексия на тему

«Легко ли было изобразить дружбу». Упражнение «Групповая дискуссия». Упражнение

«Объявление». Ритуал прощания. Игра «Салют дружбы».

# 21.Я и мои друзья

Ритуал приветствия. Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Общая рука. Сказка «светлячок». ритуал

прощания.

# 22. Я не одинок в этом мире

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Снежный ком». Работа с плакатом

«Позитивные качества». Сказка «И однажды утром…». Коллективный рисунок. Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые вопросы. Интервью

«Значимый поступок». Ритуал прощания.

# 23. Что мешает дружбе?

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Что может помешать дружбе». Работа с художественным текстом «История про заколдованного мальчика» (Л.М. Новикова, И.В. Самойлова). Разыгрывание истории про Клауса. Рефлексия. Ритуал прощания. Игра

«Салют».

**24. Я и мои «колючки»**

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Кто сколько запомнит». Ролевая игра

«Покажи ситуацию». Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Работа с художественным текстом «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым. Ритуал прощания. Игра «Салют».

# 25. Меняемся ради дружбы

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Визуализация». Упражнение

«Лепка» (дети под музыку лепят образ того качества, который они увидели в

предыдущем упражнении). Упражнение «Волшебный пластилин». Выставка работ. Ритуал прощания. Игра «Салют».

# 26. Что такое конфликт

Ритуал приветствия. Игра «Ассоциации». Упражнение «Карта конфликта» (дети заполняют специальную анкету). Упражнение «Как я справляюсь с конфликтом». Групповая дискуссия на тему «Легко ли справиться с конфликтом». Ритуал прощания. Игра «Салют дружбы».

# 27. Для чего нужен конфликт?

Ритуал приветствия. Игра «Разыграй конфликт». Беседа «Для чего нужен конфликт»

(помогают или вредят конфликты человеку). Упражнение «Плюсы и минусы конфликта» (заполнение таблицы). Ритуал прощания. Игра «Салют дружбы».

# 28. Учимся разрешать конфликты

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Типичные конфликты

пятиклассников». Разыгрывание конфликта с мирным вариантом решения. Работа с художественным текстом «Кнопка и пуговка» (Л.М. Новикова, И.В. Самойлова). Ритуал прощания «Я рад, что ты пришел сегодня на занятия».

# 29. Стратегии разрешения конфликта

Ритуал приветствия. Игра «Разыграй конфликт». Беседа «Какие бывают стратегии Разрешения конфликта». Разыгрывание конфликтных ситуаций. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте. Ритуал прощания.

# 30. Я умею принимать другого

 Ритуал приветствия. Игра «Наши симпатии» (дети, передавая друг другу мягкую игрушку, заканчивают предложение «Мне симпатичен ..., потому что ...). Упражнение «Почтовый ящик». Рисование на тему «Как я подружился с ...» (нужно найти в человеке что-то хорошее и написать то качество, которое помогло подружиться). Рефлексия.

Ритуал прощания. Игра «Салют дружбы».

# 31. Нужна ли агрессия?

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Наши симпатии». Работа с художественным текстом «Притча о змее». Понятие конструктивной и деструктивной агрессии. Упражнение «Выставка». Способы погашения агрессии. Ритуал прощания

«Салют».

# 32. У меня появилась агрессия

Ритуал приветствия. Различия между агрессией и агрессивностью. Как распознать агрессивного человека. Как научиться контролировать собственной агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Упражнения «Покажи агрессию», «Агрессивный продавец». Ритуал прощания.

# 33. Пойми меня

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Подарим друг другу улыбку». Работа с пословицами. Объяснение своего выбора и выбора пословицы. Игра-шутка «Пойми меня». Рефлексия, анализ занятия. Ритуал прощания. Игра «Салют дружбы».

# 34. Теперь я другой!

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Ассоциации». Упражнение «Я - хороший, мы - хорошие». Диагностика «Метод незаконченных предложений» (детям

предлагаются карточки с незаконченными предложениями). Рефлексия «Что изменилось в вас после занятий»? Ритуал прощания. Игра «Салют дружбы».

Программа допускает вариативность, т.е. изменение тематики и плана занятий в зависимости от задач и проблем конкретной группы детей при соблюдении последовательности и преемственности тем с учётом времени на закрепление приобретённых навыков.

* 1. **КЛАСС**
1. **Я повзрослел. Изменения во мне.**

Символ моего Я. Наедине с собой. Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя. Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы. Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться. Причины неуверенного поведения.

Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Поражение - прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Понятия «уважение», «самоуважение»,«самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. Звезда самоуважения. Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю… Качества в других людях, достойные уважения. Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться? Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда… Непокорность помогает, когда… Корзинка непослушания.

*Форма организации:* беседа, дискуссия, моделирование и анализ проблемной ситуации, психотехнические упражнения, коммуникативные игры, арттерапия, рефлексия.

*Вид деятельности:* проблемно-ценностное общение, игровая деятельность.

## Конфликты и их роль в усилении Я.

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте? Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее

ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации. Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают

оба участника. Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным. Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

*Форма организации:* беседа, дискуссия, моделирование и анализ проблемной ситуации, ролевая игра, арттерапия, развивающее упражнение (коллективная работа), рефлексия.

*Вид деятельности:* проблемно-ценностное общение, игровая деятельность.

## Ценности и их роль в жизни человека.

Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем. Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей. Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим.

Спор ценностей.

*Форма организации:* беседа, дискуссия, выходная диагностика, психотехнические упражнения, арттерапия, развивающее упражнение, рефлексия.

*Вид деятельности:* познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, игровая деятельность.

## Развитие познавательной сферы.

Знакомство с методами тренировки внимания, эффективного запоминания, тренировки мышления. Развитие творческого мышления. Психологическая готовность к экзаменам.

*Форма организации:* беседа, дискуссия, психотехнические упражнения, арттерапия, развивающее упражнение, рефлексия.

*Вид деятельности:* познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

## Профессиональное самоопределение.

Знакомство с профессиями, востребованными в стране, регионе. Учебные заведения региона. Определение типа будущей профессии, учитывая склонности, интересы, способности.

Зависимость жизненных планов, карьерных устремлений человека от состояния здоровья. Составление индивидуальной траектории профессионального развития.

*Форма организации:* беседа, дискуссия, психотехнические упражнения, арттерапия, развивающее упражнение, рефлексия.

*Вид деятельности:* познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

**3.Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Наименование раздела, темы** | **Кол-во часов** |
| **Раздел 1**. | **Введение в мир психологии.** | **1** |
| 1 | Введение в психологию. Я-пятиклассник! | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 2.** | **Я – это я.** | **10** |
| 2 | Кто я, какой я? | 2 |
| 3 | Я – могу. | 2 |
| 4 | Я нужен! | 1 |
| 5 | Я мечтаю. | 1 |
| 6 | Я – это мои цели. | 1 |
| 7 | Я – это мое детство. | 2 |
| 8 | Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее. | 1 |
| **Раздел 3.** | **Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.** | **5** |
| 9 | Чувства бывают разные. | 2 |
| 10 | Стыдно ли бояться? | 2 |
| 11 | Имею ли я право сердиться и обижаться? | 1 |
| **Раздел 4.** | **Я и мой внутренний мир.** | **3** |
| 12 | Каждый видит мир и чувствует по-своему. | 2 |
| 13 | Любой внутренний мир ценен и уникален. | 1 |
| **Раздел 5.** | **Кто в ответе за мой внутренний мир?** | **3** |
| 14 | Трудные ситуации могут научить меня. | 2 |
| 15 | В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. | 1 |
| **Раздел 6.** | **Я и Ты.** | **8** |
| 16 | Я и мои друзья. | 1 |
| 17 | У меня есть друг. | 2 |
| 18 | Я и мои «колючки». | 2 |
| 19 | Что такое одиночество? | 1 |
| 20 | Я не одинок в этом мире. | 2 |
| **Раздел 7.** | **Мы начинаем меняться.** | **3** |
| 21 | Нужно ли человеку меняться? | 2 |
| 22 | Самое важное – захотеть меняться. | 1 |
| 23 | Письмо будущему пятикласснику. | 1 |

**6/7 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** |
| **Раздел 1** | **Агрессия и ее роль в развитии человека.** | **11** |
| 1 | Я повзрослел. | 2 |
| 2 | У меня появилась агрессия. | 1 |
| 3 | Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 | Конструктивное реагирование на агрессию. | 2 |
| 5 | Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. | 2 |
| 6 | Учимся договариваться. | 2 |
| **Раздел 2** | **Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.** | **11** |
| 7 | Зачем человеку нужна уверенность в себе? | 1 |
| 8 | Источники уверенности в себе. | 2 |
| 9 | Какого человека мы называем неуверенным в себе? | 2 |
| 10 | Я становлюсь увереннее. | 1 |
| 11 | Уверенность и самоуважение. | 2 |
| 12 | Уверенность и уважение к другим. | 1 |
| 13 | Уверенность в себе и милосердие. | 1 |
| 14 | Уверенность в себе и непокорность. | 1 |
| **Раздел 3** | **Конфликты и их роль в усилении Я.** | **9** |
| 15 | Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. | 2 |
| 16 | Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. | 2 |
| 17 | Конструктивное разрешение конфликтов. | 2 |
| 18 | Конфликт как возможность развития. | 2 |
| 19 | Готовность к разрешению конфликта. | 1 |
| **Раздел 4** | **Ценности и их роль в жизни человека.** | **3** |
| 20 | Что такое ценности? | 1 |
| 21 | Ценности и жизненный путь человека. | 1 |
| 22 | Мои ценности. | 1 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** |
| 1 | Я и моя школа | 11 |
| 2 | Я и мир | 9 |
| 3 | Я и мои друзья | 5 |
| 4 | Что такое конфликт | 9 |
|  | **Итого** | **34** |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** |
| 1 | Уверенность в себе и ее роль в развитии человека | 8 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 | Конфликты и их роль в усилении Я | 7 |
| 3 | Ценности и их роль в жизни человека | 3 |
| 4 | Развитие познавательной сферы | 10 |
| 5 | Профессиональное самоопределение | 6 |
|  | **ИТОГО:** | **34** |