

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЛА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА Л.Н. ГУРТЬЕВА ГОРОДА ОРЛА**



Утверждаю
Директор школы
А.В. Губский

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
занятий педагога-психолога
«Я-подросток»
в классах, обучающихся по адаптированным
образовательным программам
(5-9 классы)**

программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011); программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).

Педагог-психолог:
Аленичева М.А.

2017-2018 учебный год

Аннотация к программе «Я-подросток» для обучающихся 5-9 классов, реализующих занятия по адаптированным образовательным программам

Рабочая программа для 5-6 классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011) и является продолжением занятий с младшими школьниками, обучающимся по адаптированным образовательным программам.

Программа занятий для 7-9 классов составлена на основе авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).

Цели программы:

1. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у обучающихся важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.
4. Повышение компетентности обучающихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

1. Формировать общие представления обучающихся о психологии как науке.
2. Оказывать помощь в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
3. Формировать бережное отношение к своему здоровью.
4. Побуждать обучающихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
5. Развивать у обучающихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
6. Формировать навыки саморегуляции.
7. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
8. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.

В соответствии с планом работы педагога-психолога с обучающимися классов, реализующих занятия по АООП, программа рассчитана на 34 часа в каждом классе, с 5 по 9 (по 1 часу в неделю).

Курс занятий «Я-подросток» направлен на формирование у обучающихся следующих умений и способностей.

Личностные компетенции: умение адекватно вести себя в различных ситуациях; умение различать и описывать свои эмоциональные состояния; способность контролировать эмоции, управлять ими; умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам; стремление к изучению своих возможностей и способностей; успешная адаптация в социуме.

Метапредметные компетенции: умение анализировать; умение работать с текстом; развитие воображения; развитие внимания и памяти.

Пояснительная записка

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, девиантное поведение, школьные трудности или какими-то иными способами.

Поэтому так важно, чтобы у обучающихся была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Основной задачей данного цикла занятий является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который обучающиеся приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими — именно того, чего не хватает обучающимся классов по АООП.

Программа выстроена, основываясь не только на возрастных особенностях подростков, но и на особенностях, а также интересах, присущих обучающимся разного возраста.

Рабочая программа для 5-6 классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011).

Программа занятий для 7-9 классов составлена на основе авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).

Для подростков 11-12 лет важными являются динамические изменения статусов в группе сверстников; возникновение тенденции к экстремальному поведению, вызванному попыткой определить границы своего Я, как физического, так и психического.

Обучающиеся 13-14 лет, переживают один из самых трудных этапов подросткового возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь школьника: хочется большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно именно 13-14-летние подростки часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в правонарушения.

Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «Они» — важная задача, которую должен решить подросток. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

В 9 классе основными проблемами, которые важны для подростков в силу возрастных особенностей развития, выступают отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной раздражительности, застенчивости и неуверенности в себе, пути решения конфликтов, понимание своего призвания, умения видеть смысл жизни, временные перспективы и эмоциональные привязанности, формирование профессионального выбора и будущей семейной жизни.

Данная программа позволяет обучающимся на уроке познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Цели программы:

1. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
2. Формирование адекватной самооценки, снижение уровня тревожности, развитие позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у обучающихся важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.
4. Повышение компетентности обучающихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

1. Формировать общие представления обучающихся о психологии как науке.
2. Оказывать помощь в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
3. Формировать бережное отношение к своему здоровью.

4. Побуждать обучающихся к самопознанию, формированию мотивов самопознания и самосовершенствования.

5. Развивать у обучающихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.

6. Формировать навыки саморегуляции.

7. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.

8. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Я-подросток»

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

Личностные УУД

- осознавать себя как индивидуальность и одновременно как члена общества, признавать для себя общепринятые морально-этические нормы;
- 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.

Регулятивные УУД:

- планировать цели и пути самоизменения;
- уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности;
- определять и формулировать цель совместной работе.

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.

В соответствии с планом работы педагога-психолога с классами, обучающимися по АООП, для реализации занятий выделено по 34 часа с 5 класса по 8 класс и 33 часа в 9 классе (по 1 часу в неделю) в соответствии с учебным планом.

На занятиях используются следующие формы организации деятельности:

1. индивидуальная;
2. групповая;
3. игра;
4. тренинг;
5. дискуссия;
6. круглый стол;
7. викторина;
8. беседа.

Учебно-методический комплект:

1. Микляева А.В. «Я – подросток». СПб.: Питер, 2011.
2. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у средних школьников. – Москва, «Генезис», 2011.

Модуль 1.
«Тропинка к своему Я»
5 класс

Цель: развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено.

Задачи:

- развивать у детей навыки общения;
- формировать доброжелательное отношение к себе и окружающим;
- научить понимать свои чувства и чувства других людей;
- способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в 5 класс.

Форма организации. Программа рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия 40 минут (1 академический час). В группе 10-13 участников. Группа является постоянной. Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

Структура занятия:

1. Вводная часть (Вступление может быть в виде прямого сообщении темы занятия или в виде вопроса по обсуждаемой теме. Игры и упражнения).

2. Основная часть (Упражнения, ролевые игры, динамическая пауза, диагностика).

3. Заключение (Заключительная часть направлена на анализ занятия, самопроверку и рефлексия).

Планируемые результаты освоения модуля.

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 взрослыми;
- 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.

Личностные УУД:

- учиться оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей: отмечать конкретные поступки в предложенных ситуациях, которые можно оценить.

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.

Содержание программы.

Раздел I. Введение в мир психологии (13 часов)

Занятие 1. Зачем человеку нужны занятия психологией? (1 час)

Определение целей занятий. Сплочение класса. Входная диагностика. Работа со сказкой.

Занятие 2-3. Кто я, какой я? (2 часа)

Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Упражнения «Угадай, чей голосок», «Те, кто...», «Угадай, кому письмо». Рисуночные техники «Нарисуй свою роль», «Мой портрет в лучах солнца».

Занятие 4-5. Я могу (2 часа)

Понятие «Самооценка», «Самокритика». Игра «Чьи ладони». Упражнение «Потерянное могу». Работа со сказкой.

Занятие 6-7. Я нужен! (2 часа)

Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Упражнение «Закончи предложение». Работа со сказкой

Занятие 8. Я мечтаю (1 час)

Понятие «Мечта». Мои мечты. Упражнение «Заветное желание». Работа со сказкой.

Занятие 9. Я – это мои цели (1 час)

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

Занятие 10-11. Я – это мое детство (2 часа)

Детство, как значимый период в жизни. Упражнения «Закончи предложение», «Детские воспоминания», «Детская фотография». Определение семейных ценностей.

Занятие 12. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее (1 час)

Определение понятий «Я сейчас», «Я в будущем». Роль взрослых и роль детей. Игра «Превратись в возраст». Работа со сказкой.

Занятие 13. Определение самооценки и ее составляющих (1 час)

Понятие «Самооценка», её составляющие. Диагностика самооценки. Способы повышения самооценки. Работа со сказкой.

Раздел II. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (5 часов)

Занятие 14. Чувства бывают разные (1 час)

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

Занятие 15-16. Стыдно ли бояться (2 час)

Страхи пятиклассников. Способы преодоления страхов. Упражнения «Отгадай чувство», «Страшный персонаж». Работа со сказкой. Игра «Ожившее чувство».

Занятие 17-18. Имею ли я право сердиться и обижаться? (2 час)

Упражнения «Отгадай чувство», «Найди лишнее слово». Как преодолевать злость и обиду. Рисуночная техника «Рисуем обиду».

Раздел III. Я и мой внутренний мир (2 часа)

Занятие 19. Каждый видит и чувствует мир по-своему (1 час)

Каждый имеет право на собственную точку зрения. Упражнения «Найди слово», «Мысленная картинка». Создание своего собственного мира. Работа со сказкой.

Занятие 20. Любой внутренний мир ценен и уникален (1 час)

Упражнения «Психологические примеры», «Мысленная картинка», «Я внутри и снаружи». Создание своего собственного мира.

Раздел IV. Кто в ответе за мой внутренний мир? (2 часа)

Занятие 21. Трудные ситуации могут научить меня (1 час)

Принятие ответственности человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы трудных ситуаций. Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций пятиклассника. Работа со сказкой.

Занятие 22. Тренинг по коррекции эмоционально-волевой сферы (1 час)

Работа с эмоциональными состояниями обучающимися. Осознание своих достоинств и недостатков.

Раздел V. Я и ты (8 часов)

Занятие 23-24. Я и мои друзья. У меня есть друг (2 часа)

Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Работа со сказкой.

Занятие 25-26. Я и мои «колючки» (2 часа)

Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики — качества, способствующие общению. Ролевая игра «Покажи ситуацию». Сказка «Шиповник».

Занятие 27. Что такое одиночество? (1 час)

Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Упражнение «Запиши наоборот». Одиночество в классе. Работа со сказкой.

Занятие 28-29. Я не одинок в этом мире (2 часа)

Способы преодоления одиночества. Работа со сказкой.

Занятие 30. Игра «Необитаемый остров» (1 час)

Формирование коммуникативных навыков.

Раздел VI. Мы начинаем меняться (3 часа)

Занятие 31. Нужно ли человеку меняться? (1 час)

Осознание изменений, которые происходят с подростками. Упражнение «Мои важные изменения», «Чтобы я изменил в себе?». Обсуждение как изменился класс. Работа с плакатом. Сказка «Я иду к своей звезде».

Занятие 32. Самое важное – захотеть меняться (1 час)

Мотивация к позитивному самоизменению. Упражнения «Рюкзак пожеланий», «Пожелания взрослым». Работа со сказкой.

Занятие 33. Рисуем свой внутренний мир (1 час)

Осознание собственных жизненных ценностей. Работа с рисунком «Мой мир»

Занятие 34. Итоговое занятие (1 час)

Подведение итогов. Рефлексия собственных достижений.

Учебно-тематическое планирование (5 класс)

№	Тема занятия	Цели занятия	Количество часов
1. Введение в мир психологии			13
1.1	Зачем человеку нужны занятия психологией?	Мотивировать учащихся к занятиям психологией	1
1.2	Кто я, какой я?	Способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки	2
1.3	Я могу	Определение своих способностей и возможностей	2
1.4	Я нужен!	Определение своих способностей и возможностей	2
1.5	Я мечтаю	Умение видеть и понимать цели и мечты	1
1.6	Я – это мои цели	Умение видеть и понимать цели и мечты	1
1.7	Я – это мое детство	Умение видеть линию времени и себя	2
1.8	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	Умение видеть линию времени и себя	1
1.9	Определение самооценки и ее составляющих	Определение самооценки	1
2. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.			5
2.1	Чувства бывают разные	Способствовать рефлексии эмоциональных состояний	1
2.2	Стыдно ли бояться	Способствовать адекватному самовыражению	2
2.3	Имею ли я право сердиться и обижаться?	Способствовать адекватному самовыражению	2
3. Я и мой внутренний мир			2
3.1	Каждый видит и чувствует мир по-своему	Анализировать состояние в школе и дома	1
3.2	Любой внутренний мир ценен и уникален	Анализировать состояние в школе и дома	1
4. Кто в ответе за мой внутренний мир?			2
4.1	Трудные ситуации могут научить меня	Определение мотивов достижения	1
4.2	Тренинг по коррекции эмоционально-волевой сферы	Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека	1
5. Я и ты			8

5.1	Я и мои друзья. У меня есть друг	Обсудить проблемы подростковой дружбы	2
5.2	Я и мои «колючки»	Обсудить тему одиночества	2
5.3	Что такое одиночество?	Обсудить тему одиночества	1
5.4	Я не одинок в этом мире	Обсудить тему одиночества	2
5.5	Игра «Необитаемый остров»	Развивать умение работать и играть в команде	1
6. Мы начинаем меняться			3
6.1	Нужно ли человеку меняться?	Помочь подросткам осознать свои изменения	1
6.2	Самое важное – захотеть меняться	Помочь подросткам осознать свои изменения	1
6.3	Рисуем свой внутренний мир	Мотивировать подростков к позитивному самоизменению	1
7. Итоговое занятие		Создание условий для рефлексии подростками собственных достижений на занятиях	1
Итого:			34

Модуль 2.
«Тропинка к своему Я»
6 класс.

Цель: решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья подростков, а также развития их коммуникативной, познавательной и личностной сфер.

Задачи:

- формировать положительное отношение к себе и стремление к принятию других людей;
- формировать рефлексивные умения; потребность в саморазвитии;
- создавать условия для развития личности каждого подростка;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

Форма организации. Программа рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия 40 минут (1 академический час). В группе 10 - 13 участников. Группа является постоянной. Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

Структура занятия:

1. Вводная часть (Вступление может быть в виде прямого сообщении темы занятия или в виде вопроса по обсуждаемой теме. Игры и упражнения).

2. Основная часть (Упражнения, ролевые игры, динамическая пауза, диагностика).

3. Заключение (Заключительная часть направлена на анализ занятия, самопроверку и рефлексию).

Планируемые результаты освоения модуля.

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 взрослыми;
- 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.

Личностные УУД:

- учиться оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей: отмечать конкретные поступки в предложенных ситуациях, которые можно оценить.

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.

Содержание программы

Тема I. Агрессия и ее роль в развитии человека (8 часов).

Занятие 1. Я повзрослел (1 час).

Нарисовать символ своего Я. Дискуссия о подростковом возрасте, о том, как меняются отношения со сверстниками и родителями в период взросления. Работа со сказкой Т. Шмидта «Лабиринт души».

Занятие 2. У меня появилась агрессия (1 час).

Понятие «агрессия». Процессы, которые происходят в организме во время агрессивного всплеска. Беседа о плюсах и минусах проявления агрессии. Работа со сказкой «Сказка про Рона».

Занятие 3. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? (1 час).

Мимика лица, эмоции человека. Составление списка агрессивных слов и выражений. Научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Игра «Агрессивный...продавец». Работа со сказкой О. Горбушиной «Время».

Занятие 4-5. Конструктивное реагирование на агрессию (2 часа).

Обсуждение способов реагирования на агрессивного человека, составление списка этих способов с учетом ситуации. Игра «свет мой зеркальце». Работа с притчей «Живот с пристежками».

Занятие 6. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (1 час).

Составление списка, чем могут быть недовольны родители и подростки. Проиграть разные конфликтные ситуации с родителями и

выработать более адекватные способы поведения в них. Работа со сказкой М. Кирсановой «Сказка про Крича».

Занятие 7-8. Учимся договариваться (2 часа).

Дискуссия на тему умения доверять другим людям, о способах установления контакта с собеседником. Повышение самооценки, осознание своей нужности другим людям. Умение видеть и понимать цели и мечты. Игра «Мои маски». Работа с притчами: «Дом масок» и «Глиндум Фря».

Тема II. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (11 часов).

Занятие 9. Зачем человеку нужна уверенность в себе? (1 час).

Составить портрет человека, который верит в себя. Обсудить ситуации, в которых проявляется неуверенность участников. Нарисовать свой символ веры в себя. Работа со сказкой «Про мальчика Неудоба».

Занятие 10-11. Источники уверенности в себе (2 часа).

Составить копилку источников уверенности. Отметить наиболее значимые источники. Составить список позитивных утверждений на тему: «Мои ресурсы». Работа с рассказом, который необходимо самостоятельно продолжить.

Занятие 12. Мои способности (1 час)

Понятие «способности», какие способности бывают. Связь интересов и способностей. Диагностика интересов и склонностей. Представление о собственных способностях.

Занятие 13. Я, мои успехи и неудачи (1 час)

Формирование адекватного отношения к собственным успехам и неудачам. Поиск положительных сторон в неудачах. Способы преодоления негативных эмоций при неудачах. Рисунок себя (при успехе и при неудаче)

Занятие 14-15. Какого человека мы называем неуверенным в себе? (2 часа).

Беседа о причинах неуверенности и о том, как выглядит неуверенный в себе человек, о его жестах, мимике, поведении. Игра «маски неуверенности». Работа со сказкой К. Ступницкой «Маленькая волна».

Занятие 16. Я становлюсь увереннее (1 час).

Понятия «уверенность» и «уважение». Дискуссия о том, за что обучающиеся уважают себя и бывает ли так, что человека не за что уважать. Составить портрет человека, который достоин уважения. Работа со сказкой К. Ступницкой «Молодое дерево».

Занятие 17. Уверенность и самоуважение (1 час).

Понятие «самоуважение». Составить список того, чем гордится каждый обучающийся. Беседа о том, кто заслуживает уважения и самоуважения. Помочь обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека. Игра «Волшебное зеркало». Работа со сказкой Н. Шиловой «На дне моря».

Занятие 18-19. Уверенность и уважение к другим (2 часа).

Дискуссия о том, действительно ли уверенный в себе человек относится с уважением к окружающим. Портрет учителя, родителя, сверстника, который вызывает уважение у большинства обучающихся. Работа со сказкой «Превращение».

Тема III. Конфликты и их роль в усилении Я (6 часов).

Занятие 20-21. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице (2 часа).

Понятие «конфликт». Определить сигналы конфликта. Беседа о стилях входа в конфликт. Сделать рисунок собственного стиля входа в конфликт. Обсудить, как выглядит человек в конфликте. Дискуссия о том, конфликт – это хорошо или плохо?

Занятие 22. Способы поведения в конфликте (1 час).

Обсуждение ключевых фраз с обучающимися: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Осознание роли конфликтов в жизни человека. Работа со сказкой «Сказка про цветной снег».

Занятие 23. Конструктивное разрешение конфликтов (1 час).

Обсудить основные способы поведения в конфликтной ситуации: сотрудничество, избегание, компромисс, соперничество. Разобрать различные конфликтные ситуации и научиться конструктивно разрешать их, определяя способ поведения участников конфликта. Работа со сказками «Подумай обо мне», «Вербас», «Город».

Занятие 24. Конфликт как возможность развития (1 час)

Поиск творческий подход к разрешению конфликта. Конфликт как возможность получить что-то новое и ценное. Пробуем договориться.

Занятие 25. Готовность к разрешению конфликта (1 час)

Рассмотрение положительных сторон конфликта. Способы разрешения конфликта. Личностные особенности, необходимые для разрешения конфликта.

Тема IV. Ценности и их роль в жизни человека (3 часа).

Занятие 26. Что такое ценности? (1 час).

Понятие «ценности». Связаны ли ценности с выбором профессии. Побудить обучающихся задуматься о собственных ценностях. Основные ценности взрослых. Рефлексировать эмоциональные состояния. Работа со сказкой «Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный».

Занятие 27. Ценности и жизненный путь (1 час).

Понятие «жизненный путь человека». Составить список собственных ценностей на данный момент и через 1 год. Учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Занятие 28. Мои ценности (1 час)

Обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни. Формулировать свое собственное мнение и позицию. Работа со сказкой «Сказка про еловую шишечку».

Тема V. Мой внутренний мир (5 часов).

Занятие 29-30. Мир эмоций. Настроение (2 часа).

Понятие «эмоции», «настроение». Влияние различных факторов на проявление эмоций. Положительные и отрицательные эмоции. Польза и вред отрицательных эмоций. Как формируется настроение.

Занятие 31. Наш темперамент (1 час)

Понятие «темперамент», типы темперамента. Определение своего темперамента. Положительные и отрицательные стороны каждого типа темперамента.

Занятие 32-33. Мой характер (2 часа)

Понятие «характер». Как формируется характер и что на него влияет. Можем ли мы менять наш характер. Представления о собственном характере.

Занятие 34. Заключительное итоговое занятие (1 час).

Повторение пройденного материала. Обратная связь о занятиях через анкету. Рефлексия. Пожелания друг другу.

Учебно-тематическое планирование (6 класс)

№	Содержание программы	Цели занятия	Количество часов
1. Агрессия и ее роль в развитии человека			8
1.1	Я повзрослел	Уметь осознать свои изменения.	1
1.2	У меня появилась агрессия	Научиться контролировать собственное агрессивное поведение	1
1.3	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	Научиться контролировать собственное агрессивное поведение	1
1.4	Конструктивное реагирование на агрессию	Научиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.	2
1.5	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	Научиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.	1
1.6	Учимся договариваться	Научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.	2
2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека			11
2.1	Зачем человеку нужна уверенность в себе	Уметь осознавать свои качества, повышение самооценки.	1
2.2	Источники уверенности в себе	Уметь осознавать свои качества, повышение самооценки.	2
2.3	Мои способности	Осознание своих сильных сторон личности, своих умений	1
2.4	Я, мои успехи и неудачи	Формирование умения правильно реагировать на успехи и неудачи	1
2.5	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	Формирование навыков уверенности в себе	2
2.6	Я становлюсь увереннее	Формирование навыков уверенности в себе	1
2.7	Уверенность и самоуважение	Формирование навыков уверенного поведения	1
2.8	Уверенность и уважение к другим	Уметь анализировать поступки других людей и свои собственные.	2
3. Конфликты и их роль в развитии Я			6

3.1	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	Уметь осознать роль конфликтов в жизни человека.	2
3.2	Способы поведения в конflikте	Уметь конструктивно разрешать конфликтные ситуации, способствовать адекватному самовыражению	1
3.3	Конструктивное разрешение конфликтов	Уметь конструктивно разрешать конфликтные ситуации, способствовать адекватному самовыражению	1
3.4	Конфликт как возможность развития	Уметь конструктивно разрешать конфликтные ситуации, способствовать адекватному самовыражению	1
3.5	Готовность к разрешению конфликта	Уметь конструктивно разрешать конфликтные ситуации, способствовать адекватному самовыражению	1
4. Ценности и их роль в жизни человека			3
4.1	Что такое ценности?	Рефлексия эмоциональных состояний, ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека	1
4.2	Ценности и жизненный путь	Рефлексия эмоциональных состояний, ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека	1
4.3	Мои ценности	Рефлексия эмоциональных состояний, ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека	1
5. Мой внутренний мир			5
5.1	Мир эмоций. Настроение	Знакомство с проявлениями эмоций; тренировка умения владеть своими эмоциями	2
5.2	Наш темперамент	Знакомство с понятием «темперамент», формирование представлений о своем темпераменте	1
5.3	Мой характер	Знакомство с понятием «характер» и его проявлениями	2
6. Итоговое занятие		Создание условий для рефлексии подростками собственных достижений на занятиях	1
Итого:			34

Модуль 3.
«Мир эмоций»
7 класс.

Цель: помочь подросткам осознать свои особенности, познакомить с миром эмоциональных проявлений и научить их контролировать.

Задачи:

- создание условий для успешной социальной адаптации обучающихся и их всестороннего личностного развития с учётом возрастных и индивидуальных особенностей личности;
- развитие культуры общения с собеседниками, желания высказывать своё мнение, прислушиваться к мнению других людей;
- развитие желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны;
- оказание подросткам психолого-педагогической поддержки;
- знакомство подростков с миром эмоций;
- расширение знаний обучающихся о себе, своих способностях;
- обучение контролю собственных эмоций;
- организация рефлексивной деятельности обучающихся;
- знакомство с практическими приемами и методами своего совершенствования;
- снижение эмоциональной нестабильности.

Форма организации. Программа рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия 40 минут (1 академический час). В группе 10 - 13 участников. Группа является постоянной. Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

Структура занятия:

1. Вводная часть (Вступление может быть в виде прямого сообщении темы занятия или в виде вопроса по обсуждаемой теме. Игры и упражнения).

2. Основная часть (Упражнения, ролевые игры, динамическая пауза, диагностика).

3. Заключение (Заключительная часть направлена на анализ занятия, самопроверку и рефлекссию).

Планируемые результаты освоения модуля.

У обучающихся, прошедших курс занятий по данной программе, формируются и совершенствуются личностные и коммуникативные универсальные учебные действия:

Личностные УУД:

- осознание своих эмоций (адекватное выражение и контроль, понимание эмоциональных состояний других людей);
- понимание себя (свои потребности, сильные и слабые стороны и т.д.);

- самопринятие, положительная Я-концепция;
 - стремление к саморазвитию, открытость изменениям и новому опыту,
Коммуникативные УУД:
 - преодоление конфликтов (умение взглянуть на ситуацию с позиции другого, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация);
 - умение слушать и вступать в диалог, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослым;
 - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
 - владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.
- Регулятивные УУД:*
- формирование эмпатии – способности понять то, что чувствует другой человек, откликнуться на его переживания;
 - формирование саморегуляции – способности управлять собой – своими эмоциями, поведением, развитием.

Содержание программы

Тема 1. Что значит – «я подросток».

Осуждение правил групповой работы. Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.

Тема 2. Как узнать эмоцию?

Создание условий для основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация). Формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.

Тема 3. Я – наблюдатель.

Создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания. Знакомство с языком жестов.

Тема 4. Мои эмоции.

Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций. Различие между эмоциями и чувствами. Составление словаря эмоций и чувств.

Тема 5. Эмоциональный словарь.

Создание условий для обращения обучающихся к особенностям собственного эмоционального мира. Классификация эмоций.

Тема 6. Чувства «полезные» и «вредные».

Создание условий для анализа подростками амбивалентности эмоций. Деление чувств на позитивные и негативные.

Тема 7. Нужно ли управлять своими эмоциями?

Создание условий для анализа подростками необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора. Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами. Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

Тема 8. Что такое «запретные чувства»?

Создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.

Тема 9. Какие чувства мы скрываем?

Создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств. Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.

Тема 10. Маска.

Создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.

Тема 11. Я в «бумажном зеркале».

Создание условий для самоанализа обучающимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).

Тема 12. Бумажное отражение.

Создание условий для самоанализа обучающимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).

Тема 13. Что такое страх?

Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Тема 14. Побеждаем все тревоги.

Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Тема 15. А что они обо мне подумают.

Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооночным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме. Тестирование на определение уровня самооценки по методике О.И. Моткова.

Тема 16. Злость и агрессия.

Разделение понятия «злость» и «агрессия» Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии. Проведение методики Басса-Дарки на выявление агрессии.

Тема 17. Как справиться со злостью?

Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

Тема 18. Обида.

Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.

Тема 19. Как простить обиду?

Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.

Тема 20. Ах, в чем я виноват?

Что такое вина и стыд? Основные признаки проявления вины и стыда. Создание условий для понимания подростками психологического содержания чувств вины и стыда, а также их проективной разрядки.

Тема 21. Что такое эмпатия?

Понятие «эмпатия». Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций. Создание условий для тренинга эмпатических навыков.

Тема 22. Зачем мне нужна эмпатия?

Создание условий для исследования обучающимися уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики.

Тема 23. Развиваем эмпатию.

Создание условий для развития эмпатии обучающихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

Тема 24. Способы выражения чувств.

Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.

Тема 25. Тренировка «Я – высказываний».

Создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования «Я - высказываний».

Тема 26. Compliments.

Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.

Тема 27. Обобщающее занятие по курсу «Мир эмоций».

Учебно-тематическое планирование (7 класс)

№ п/п	Содержание программы	Цели занятия	Количество часов
1	Что значит – «я подросток».	Обсуждение правил групповой работы. Создание условий для осознания обучающимися происходящих с ними психологических изменений.	1
2	Как узнать эмоцию?	Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация). Формирование у обучающихся навыка распознавания эмоций другого человека.	1
3	Я – наблюдатель.	Создание условий для анализа обучающимися мимических признаков эмоций как средства их распознавания.	1
4	Мои эмоции.	Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.	1
5	Эмоциональный словарь.	Создание условий для обращения школьников к особенностям собственного эмоционального мира.	1
6	Чувства «полезные» и «вредные».	Создание условий для анализа обучающимися амбивалентности эмоций.	1
7	Сказка «Страна Чувств».	Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.	1
8	Нужно ли управлять своими эмоциями?	Создание условий для анализа подростками необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора.	1
9	Что такое «запретные чувства»?	Создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни.	1
10	Какие чувства мы скрываем?	Создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств.	1
11	Маска.	Создание условий для приобретения обучающимися опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.	1
12	Я в «бумажном зеркале».	Создание условий для самоанализа обучающимися своей эмоционально –	1

		личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).	
13	Бумажное отражение.	Создание условий для самоанализа обучающимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).	1
14	Что такое страх?	Обобщение опыта и знаний обучающихся об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	1
15	Страхи и страшилки.	Анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	1
16	Страшная-страшная сказка	Анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	1
17	Побеждаем все тревоги.	Анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	1
18	А что они обо мне подумают	Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.	1
19	Страх оценки.	Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.	1
20	Злость и агрессия	Создание условий для обращения обучающихся к собственному опыту агрессии.	1
21	Как справиться со злостью?	Создание условий для обращения обучающихся к личному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме.	1
22	Лист гнева	Создание условий для обращения обучающихся к личному опыту агрессии. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.	1
23	Обида	Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды. Определение понятия обиды и ее последствий	1

		для межличностных отношений.	
24	Как простить обиду	Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.	1
25	Ах, в чем я виноват	Создание условий для понимания обучающимися психологического содержания чувств вины и стыда, а также их проективной разрядки.	1
26	Что такое эмпатия?	Создание условий для исследования эмпатических навыков.	1
27	Зачем мне нужна эмпатия?	Создание условий для исследования обучающимися уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики.	1
28	Развиваем эмпатию.	Создание условий для развития эмпатии обучающихся.	1
29	Еще раз про эмпатию.	Создание условий для развития эмпатии обучающихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.	1
30	Эмпатия в действии.	Создание условий для развития эмпатии обучающихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.	1
31	Способы выражения чувств.	Анализ возможного поведения и чувств в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.	1
32	Тренировка «Я – высказываний».	Создание условий для закрепления у обучающихся навыков формулирования «Я - высказываний».	1
33	Комплименты.	Создание условий для развития у подростков навыков выразить и принимать комплименты.	1
34	Подведение итогов.	Создание условий для рефлексии собственных достижений на занятиях.	1
Итого			34

Модуль 4.
«Встречи с самим собой»
8 класс.

Цель: создание условий для успешной социально-психологической адаптации обучающихся и их всестороннего личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, создание условий для успешного преодоления трудностей подросткового возраста.

Задачи:

- создание условий для успешной социальной адаптации обучающихся и их всестороннего личностного развития с учётом возрастных и индивидуальных особенностей личности;
- развитие личностных и коммуникативных умений и навыков;
- формирование интереса к изучению своего внутреннего мира, интереса к межличностному взаимодействию
- развитие желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны;
- оказание подросткам психолого-педагогической поддержки;
- расширение знаний обучающихся о себе, своих способностях;
- знакомство с практическими приемами и методами своего совершенствования;
- снижение эмоциональной нестабильности.

Форма организации. Программа рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия 40 минут (1 академический час). В группе 10 - 13 участников. Группа является постоянной. Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

Структура занятия:

1. Вводная часть (Вступление может быть в виде прямого сообщении темы занятия или в виде вопроса по обсуждаемой теме. Игры и упражнения).

2. Основная часть (Упражнения, ролевые игры, динамическая пауза, диагностика).

3. Заключение (Заключительная часть направлена на анализ занятия, самопроверку и рефлекссию).

Планируемые результаты освоения модуля.

У обучающихся, прошедших курс занятий по данной программе, формируются и совершенствуются личностные и коммуникативные универсальные учебные действия:

Личностные УУД:

- осознание своих эмоций (адекватное выражение и контроль, понимание эмоциональных состояний других людей);
- понимание себя (свои потребности, сильные и слабые стороны и т.д.);

- самопринятие, положительная Я-концепция;
 - стремление к саморазвитию, открытость изменениям и новому опыту,
Коммуникативные УУД:
 - преодоление конфликтов (умение взглянуть на ситуацию с позиции другого, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация);
 - умение слушать и вступать в диалог, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослым;
 - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
 - владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.
- Регулятивные УУД:*
- формирование эмпатии – способности понять то, что чувствует другой человек, откликнуться на его переживания;
 - формирование саморегуляции – способности управлять собой – своими эмоциями, поведением, развитием.

Содержание программы

Занятие 1. Наедине с собой?

Формирование позитивной мотивации к занятиям путем обращения к жизненному опыту обучающихся. Создание условий для понимания подростками необходимости соблюдения правил работы на занятиях. Создание психологически безопасной атмосферы путем подписания контакта.

Занятие 2. Что я знаю о себе

Развитие групповой сплоченности. Создание условий для развития рефлексии обучающихся. Создание условий для самоанализа обучающимися собственного «Я-образа».

Занятие 3. Мое имя

Создание условий для осознания подростками ресурсного значения собственного имени и его различных форм. Создание условий для обращения подростков к архетипическому содержанию собственных имен.

Занятие 4. Мои имена

Создание условий для самоанализа подростками отношения к имени как проекции самооотношения. Создание условий для осознания подростками ограничительного значения собственного имени и его различных форм.

Занятие 5. Мое уникальное «Я»

Создание условий для развития рефлексии подростков. Развитие рефлексии подростков путем обращения к проективным формам и обратной связи от одноклассников.

Занятие 6. Я глазами других

Создание условий для самоанализа подростков на основе значимой обратной связи. Развитие социального интеллекта подростков и навыков внимательного отношения к другому человеку.

Занятие 7. Как меня видят другие?

Создание условий для самоанализа подростков на основе значимой обратной связи. Развитие социального интеллекта подростков и навыков внимательного отношения к другому человеку.

Занятие 8. Мои достоинства и недостатки

Создание условий для самоанализа подростками собственных достоинств и недостатков

Занятие 9. Мои «плюсы» и «минусы» со стороны

Предоставление подросткам обратной связи об их достоинствах и недостатках глазами других людей. Создание условий для повышения уровня самопринятия подростков.

Занятие 10. Мои недостатки

Создание условий для обращения подростков к собственным недостаткам как нормальным особенностям личности любого человека. «Нормализация», связанная с субъективными переживаниями собственных недостатков подростками. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способу саморазвития личности.

Занятия 11. Как превратить недостатки в достоинства

Создание условия для осознания подростками развивающих возможностей собственных недостатков. Создание условий для развития позитивного самоотношения обучающихся.

Занятие 12. Мои ценности

Создание условий для обращения подростков к собственной ценностно-смысловой сфере

Занятие 13. Наши ценности

Создание условий для обращения подростков к собственной ценностно-смысловой сфере. Предоставление подросткам информации о ценностях одноклассников для развития навыков децентрации в общении.

Занятие 14. Я в бумажном зеркале

Создание условий для развития рефлексии обучающихся на основе результатов тестирования по методике Кэттелла (диагностический этап).

Занятие 15. «Отражение»

Создание условий для развития рефлексии обучающихся в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).

Занятие 16. Планирование времени

Создание условий для исследования подростками особенностей организации собственного времени

Занятие 17. Время взрослеть

Создание условий для обращения подростков к собственным перспективным планам

Занятие 18. Моя будущая профессия

Создание условий для осознания подростками сформированности собственных профессиональных планов

Занятие 19. Как я выгляжу?

Создание условий для осознания подростками собственных стереотипов «идеальной внешности». Создание условий для объективной оценки обучающимися своей внешности

Занятие 20. Как я выгляжу? (продолжение)

Разрядка негативных чувств, связанных у подростков с переживанием собственных недостатков внешности. Поиск ресурсов самопринятия с помощью анализа подростками собственных достоинств.

Занятие 21. Моя семья

Актуализация опыта семейного взаимодействия у подростков. Создание условий для осознания подростками позитивного семейного опыта.

Занятие 22. «Трудные дети» и «трудные родители»

Анализ наиболее часто встречающихся затруднений в отношениях подростков с родителями. Создание условий для поиска подростками причин трудностей в отношениях с родителями.

Занятие 23. Мои права в семье

Актуализация чувств, связанных с семейной ситуацией. Анализ прав и обязанностей различных членов семьи. Формирование представлений о партнерстве в отношениях родителей и детей

Занятие 24. Что такое дружба

Формулирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих. Создание условий для анализа подростками собственных стереотипов в понимании дружбы как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми.

Занятие 25. Мужчины и женщины

Создание условий для осознания подростками степени принятия себя как мужчины / женщины (полоролевая самоидентификация). Обращение к существующим у подростков гендерным стереотипам

Занятие 26. Я - ... (тема дописывается каждым индивидуально: «Я-мужчина», «Я-женщина»)

Создание условий для полоролевой идентификации обучающихся

Занятие 27. Что такое любовь

Создание условий для анализа собственных стереотипов в понимании любви как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми.

Занятие 28. Рисковать или не рисковать?

Создание условий для осознания подростками своего отношения к риску и состоянию азарта. Создание условий для разрядки стремления к необдуманному риску и формирования представлений об осознанном риске.

Занятие 29. Что такое уверенность в себе

Обращение к опыту неуверенного поведения подростков, описание особенностей неуверенного поведения и его психологических причин. Формулирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением. Создание условий для оценки подростками собственного уровня уверенности в себе.

Занятие 30. Тренируем уверенность в себе

Создание условий для тренировки подростками уверенного поведения на модели игровой деятельности. Формулирование правил уверенного поведения и тренировка навыка их соблюдения

Занятие 31. Уверенное выступление

Закрепление представлений об уверенном и неуверенном поведении. Тренировка навыков уверенного выступления на модели игровой ситуации. Развитие навыков бесконфликтного взаимодействия со сверстниками

Занятие 32. Умение сказать «нет»

Формирование навыка противостоять групповому давлению. Формирование «культуры отказа». Создание условий для осознания подростками необходимости защищать себя, свою жизненную позицию

Занятие 33. Чем уверенность отличается от самоуверенности

Закрепление навыка сказать «Нет». Формирование представлений об оптимальном самоутверждении. Тренинг оптимального самоутверждения

Занятие 34. Подведение итогов

Создание условий для рефлексии подростками собственных достижений на занятиях

Учебно-тематическое планирование программы (8 класс)

№ п/п	Содержание занятия	Цели занятия	Количество часов
1.	Вводное занятие.	Знакомство с целями занятий. Создание положительной мотивации	1
2.	Наедине с собой?	Создание психологической безопасной атмосферы для познания своих особенностей	1
3.	Что я знаю о себе.	Создание условий для самоанализа обучающимися собственного «Я – образа»	1
4.	Мое имя.	Создание условий для осознания подростками ресурсного значения собственного имени и его различных форм.	1
5.	Мои имена.	Создание условий для самоанализа подростками отношения к имени как проекции самоотношения	1
6.	Мое уникальное «Я».	Создание условий для развития рефлексии подростков путем обращения к проективным формам и обратной связи одноклассников.	1
7.	Я глазами других.	Развитие социального интеллекта подростков и навыков внимательного отношения к другому человеку	1
8.	Как меня видят другие?	Развитие социального интеллекта подростков и навыков внимательного отношения к другому человеку.	1
9.	Мои достоинства и недостатки.	Создание условий для самоанализа подростками собственных достоинств и недостатков	1
10.	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	Предоставление подросткам обратной связи об их достоинствах и недостатках с точки зрения других людей.	1
11.	Если бы мои другом был... я.	Создание условий для повышения уровня самопринятия подростков	1
12.	Мои недостатки.	Создание условий обращения подростков к собственным недостаткам как к нормальным особенностям личности любого человека.	1
13.	Как превратить недостатки в достоинства?	Создание условий для осознания подростками развивающих возможностей собственных недостатков. Создание условий для развития позитивного	1

		самоотношения обучающихся	
14.	Мои ценности.	Создание условий для обращения подростков к собственной ценностно – смысловой сфере.	1
15.	Наши ценности.	Предоставление подросткам информации о ценностях одноклассников для развития навыков децентрации в общении	1
16.	Я в «бумажном зеркале».	Создание условий для развития рефлексии обучающихся на основе результатов тестирования по методике Кеттелла (диагностический этап).	1
17.	«Отражение».	Создание условий для развития рефлексии обучающихся в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап)	1
18.	Планирование времени.	Создание условий для исследования подростками особенностей организации своего времени	1
19.	Время взрослеть.	Создание условий для обращения подростков к собственным перспективным планам	1
20.	Моя будущая профессия.	Создание условий для осознания подростками сформированности собственных профессиональных планов	1
21.	Как я выгляжу?	Создание условий для осознания подростками собственных стереотипов «идеальной внешности». Поиск ресурсов самопринятия с помощью анализа своих достоинств.	1
22.	Моя семья.	Актуализация у подростков опыта семейного взаимодействия. Создание условий для осознания подростками позитивного семейного опыта.	1
23.	«Трудные дети» и «трудные родители».	Анализ наиболее часто встречающихся затруднений в отношениях подростков с родителями. Создание условий для поиска подростками причин трудностей в отношениях с родителями.	1
24.	Что такое дружба.	Формирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих.	1
25.	Мужчины и женщины.	Создание условий для осознания подростками степени принятия себя как мужчины - женщины (полоролевая	1

		самоиндентификация). Обращение к существующим у подростков гендерным стереотипам.	
26.	Я – ... (мужчина, женщина).	Создание условий для полоролевой идентификации обучающихся	1
27.	Что такое любовь?	Создание условий для анализа стереотипов в понимании любви, препятствующих к установлению близких отношений с другими людьми	1
28.	Рисковать или не рисковать?	Создание условий для осознания подростками своего отношения к риску и состоянию азарта. Создание условий для разрядки стремления к необдуманному риску и формирования представлений об осознанном риске.	1
29.	Что такое уверенность в себе.	Формулирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением.	1
30.	Тренируем уверенность в себе.	Создание условий для тренировки подростками уверенного поведения на модели игровой деятельности	1
31.	Уверенное выступление.	Закрепление представлений об уверенном и неуверенном поведении. Тренировка навыков уверенного выступления на модели игровой ситуации.	1
32.	Умение сказать «нет».	Формирование навыка противостояния групповому давлению, «культуры отказа» Создание условий для осознания подростками необходимости защищать себя, свою жизненную позицию.	1
33.	Чем уверенность отличается от самоуверенности.	Формирование представлений об оптимальном самоутверждении. Тренинг оптимального самоутверждения.	1
34.	Подведение итогов.	Создание условий для рефлексии подростками собственных достижений на занятиях	1
Итого:			34

Модуль 5.
«Я среди других людей»
9 класс.

Цель: создание условий для успешной социально-психологической адаптации обучающихся и их всестороннего личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Задачи:

- создание условий для успешной социальной адаптации обучающихся и их всестороннего личностного развития с учётом возрастных и индивидуальных особенностей личности;
- развитие личностных и коммуникативных умений и навыков;
- формирование интереса к изучению своего внутреннего мира, интереса к межличностному взаимодействию
- развитие желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны;
- оказание подросткам психолого-педагогической поддержки;
- расширение знаний обучающихся о себе, своих способностях;
- знакомство с практическими приемами и методами своего совершенствования;
- снижение эмоциональной нестабильности.

Форма организации. Программа рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия 40 минут (1 академический час). В группе 10 - 13 участников. Группа является постоянной. Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

Структура занятия:

1. Вводная часть (Вступление может быть в виде прямого сообщении темы занятия или в виде вопроса по обсуждаемой теме. Игры и упражнения).
2. Основная часть (Упражнения, ролевые игры, динамическая пауза, диагностика).
3. Заключение (Заключительная часть направлена на анализ занятия, самопроверку и рефлекссию).

Планируемые результаты освоения модуля.

У обучающихся, прошедших курс занятий по данной программе, формируются и совершенствуются личностные и коммуникативные универсальные учебные действия:

Личностные УУД:

- осознание своих эмоций (адекватное выражение и контроль, понимание эмоциональных состояний других людей);
- понимание себя (свои потребности, сильные и слабые стороны и т.д.);
- самопринятие, положительная Я-концепция;

- стремление к саморазвитию, открытость изменениям и новому опыту, *Коммуникативные УУД:*
 - преодоление конфликтов (умение взглянуть на ситуацию с позиции другого, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация);
 - умение слушать и вступать в диалог, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослым;
 - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
 - владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.
- Регулятивные УУД:*
- формирование эмпатии – способности понять то, что чувствует другой человек, откликнуться на его переживания;
 - формирование саморегуляции – способности управлять собой – своими эмоциями, поведением, развитием.

Содержание программы

Занятие 1. Общаться — это так легко...

Создание условий для обращения подростков к собственному опыту общения на модели игровой ситуации.

Занятие 2. Какая бывает информация?

Формирование у обучающихся представление о вербальной и невербальной информации в общении. Создание условий для анализа обучающимися собственного опыта общения.

Занятие 3. Невербальная информация

Формирование представления у обучающихся о соотношении вербальной и невербальной информации в общении. Создание условий для развития у обучающихся навыка понимания невербальной информации

Занятие 4. О чем говорит наша мимика

Создание условий для анализа обучающимися роли мимики и контакта глаз в общении с людьми

Занятие 5. О чем говорят наши жесты?

Создание условий для анализа обучающимися собственным пантомимических проявлений. Ознакомление обучающихся с основными закономерностями «языка жестов»

Занятие 6. Как лучше подать информацию?

Создание условий для формулирования подростками правил эффективной подачи информации и самооценки сформированности этого навыка

Занятие 7. Как лучше понять информацию

Создание условий для формулирования подростками правил эффективного приема информации и самоанализа сформированности этого навыка

Занятие 8. Барьеры на пути информации

Создание условий для исследования учащимися информационных барьеров в общении

Занятие 9. Барьеры, которые я создаю сам

Создание условий для анализа учащимися механизмов работы коммуникативных барьеров

Занятие 10. Каналы обработки информации

Ознакомление подростков с видами каналов приема и передачи информации. Создание условий для самодиагностики ведущего канала восприятия и тренировки навыка передачи информации в различных репрезентативных системах

Занятие 11. Стереотипы в общении

Создание условий для анализа обучающимися значения стереотипов в общении с людьми. Создание условий для исследования обучающимися собственных стереотипов

Занятие 12. Позииции в общении

Формирование у обучающихся представлений о позициях в общении. Создание условий для исследования обучающимися предрасположенности к тем или иным позициям в общении

Занятие 13. Доминантность и недоминантность в общении

Создание условий для анализа обучающимися психологического содержания доминантной и недоминантной позиции в общении, а также самоанализа по выделенным признакам

Занятие 14. Стили общения

Создание условий для анализа подростками различных стилей общения и их эффективности. Тренировка способности обучающихся определять стиль общения, выбранный партнером

Занятие 15. Подходящий стиль общения

Создание условий для анализа обучающимися эффективности различных стилей общения и последствий их использования.

Занятие 16. Что такое конфликт?

Формулирование понятия конфликта. Создание условий для понимания амбивалентного смысла конфликта (отрицательного и положительного)

Занятие 17. Причины конфликтов

Создание условий для понимания обучающимися амбивалентного значения конфликтов, анализа собственного опыта конфликтного взаимодействия с точки зрения его конструктивности

Занятие 18. Человек в конфликте

Демонстрация значимости эмоциональной сферы человека и ее влияния на общение в ходе конфликта. Создание условий для развития у обучающихся способности анализировать собственное эмоциональное состояние в конфликте.

Занятие 19. Конфликтные эмоции

Создание условий для развития у обучающихся способности анализировать собственное эмоциональное состояние в конфликте. Систематизация представлений, связанных с индивидуальным опытом подростков по преодолению негативных эмоциональных состояний

Занятие 20. Эмоциональная тропинка

Создание условий для развития у обучающихся способности анализировать собственное эмоциональное состояние на различных этапах развития конфликта.

Занятие 21. Стили поведения в конфликте

Актуализация личного опыта подростков, связанного с использованием различных стилей поведения в конфликте, на модели игровой ситуации. Самоанализ стилей поведения в конфликте

Занятие 22. Я в бумажном зеркале

Самодиагностика стиля поведения в конфликте. Создание условий для рефлексии обучающимися собственных стилей поведения в конфликте.

Занятие 23. «Плюсы» и «минусы» различных стратегий поведения в конфликте

Создание условий для анализа подростками сильных и слабых сторон поведения, основанного на использовании того или иного стиля поведения в конфликте

Занятие 24. Все дело в шляпе!

Создание условий для апробирования подростками алгоритма анализа конфликтной ситуации и своей роли в ней

Занятие 25. Психоанализ конфликтов

Создание условий для анализа обучающимися искажающего влияния конфликтной ситуации на восприятия другого человека. Работа с алгоритмом самоанализа конфликта, позволяющим найти конструктивный выход из конфликтной ситуации.

Занятие 26. А зачем мне это?

Создание условий для поиска подростками стратегии рационального целеполагания в конфликте

Занятие 27. Доверие в общении

Создание условий для обращения подростков к собственному опыту доверия- недоверия. Экспресс-диагностика собственного уровня доверия другим людям.

Занятие 28. Доверительный урок

Создание условий для развития у подростков способности доверительно относиться к людям

Занятие 29. Умею ли я слушать?

Создание условий для самоанализа подростками умения слушать и слышать другого человека

Занятие 30. Бесконфликтное общение с «трудными людьми»

Актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «зануда». Обобщение опыта общения с «трудными людьми» – людьми, для которых характерны особенности общения, являющиеся коммуникативными барьерами

Занятие 31. «Трудные люди — 2»

Актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «эгоцентрик». Обобщение опыта общения с «трудными людьми» – людьми, для которых характерны особенности общения, являющиеся коммуникативными барьерами.

Занятие 32. «Трудные люди — 3»

Актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «агрессор». Обобщение опыта общения с «трудными людьми» – людьми, для которых характерны особенности общения, являющиеся коммуникативными барьерами

Занятие 33. Завершающий урок

Создание условий для оценки подростками своих достижений в овладении навыками общения на модели игровой ситуации.

Занятие 34. Подведение итогов.

Учебно-тематическое планирование (9 класс)

№	Содержание занятия	Цели занятия	Количество часов
1.	Общаться — это так легко...	Создание условий для обращения подростков к собственному опыту общения на модели игровой ситуации	1
2.	Какая бывает информация	Формирование у обучающихся представление вербальной и невербальной информации в общении.	1
3.	Невербальная информация.	Создание условий для развития у обучающихся навыка понимания невербальной информации.	1
4.	О чем говорит наша мимика?	Создание условий для анализа обучающимися роли мимики и контакта глаз в общении с людьми	1
5.	О чем говорят наши жесты?	Создание условий для анализа обучающимися собственным пантомимических проявлений. Ознакомление обучающихся с основными закономерностями «языка жестов».	1
6.	Как лучше подать информацию?	Создание условий для формулирования подростками правил эффективной подачи информации и самооценки сформированности этого навыка.	1
7.	Как лучше понять информацию?	Создание условий для формулирования подростками правил эффективного приема информации и самоанализа сформированности этого навыка.	1
8.	Барьер на пути информации. Виды барьеров.	Создание условий для исследования обучающимися информационных барьеров в общении.	1
9.	Барьеры, которые создаю я сам.	Создание условий для анализа обучающимися механизмов работы коммуникативных барьеров	1
10.	Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка.	Ознакомление подростков с видами каналов приема и передачи информации.	1

11.	Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».	Создание условий для самодиагностики ведущего канала восприятия и тренировки навыка передачи информации в различных репрезентативных системах.	1
12.	Стереотипы в общении.	Создание условий для анализа обучающимися значения стереотипов в общении с людьми. Создание условий для исследования подростками собственных стереотипов.	1
13.	Позиции в общении.	Формирование у обучающихся представлений о позициях в общении; Создание условий для исследования подростками предрасположенности к тем или иным позициям в общении.	1
14.	Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание.	Создание условий для анализа обучающимися психологического содержания доминантной и недоминантной позиции в общении, а также самоанализа по выделенным признакам	1
15.	Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).	Создание условий для анализа подростками различных стилей общения и их эффективности.	2
16.	Практическое занятие «Стили общения».	Создание условий для анализа обучающимися эффективности различных стилей общения и последствий их использования.	1
17.	Конфликт. Причины, виды.	Формулирование понятия конфликта. Создание условий для понимания амбивалентного смысла конфликта (отрицательного и положительного)	1
18.	Человек в конфликте. Эмоции.	Создание условий для понимания обучающимися амбивалентного значения конфликтов, анализа собственного опыта конфликтного взаимодействия с точки зрения его конструктивности.	1
19.	Стили поведения в конфликте.	Создание условий для развития у обучающихся способности анализировать собственное	1

		эмоциональное состояние в конфликте.	
20.	Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте».	Создание условий для развития у обучающихся способности анализировать собственное эмоциональное состояние в конфликте.	1
21.	Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте.	Систематизация представлений, связанных с индивидуальным опытом подростков по преодолению негативных эмоциональных состояний.	1
22.	Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе!	Создание условий для развития у обучающихся способности анализировать собственное эмоциональное состояние на различных этапах развития конфликта. Самоанализ стилей поведения в конфликте.	1
23.	А зачем мне это?	Создание условий для рефлексии обучающимися собственных стилей поведения в конфликте. Создание условий для анализа подростками сильных и слабых сторон поведения, основанного на использовании того или иного стиля поведения в конфликте.	1
24.	Ролевая игра «разрешить конфликт».	Создание условий для апробирования подростками алгоритма анализа конфликтной ситуации и своей роли в ней.	1
25.	Доверие, недоверие.	Создание условий для обращения подростков к собственному опыту доверия-недоверия.	1
26.	Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям.	Создание условий для развития у подростков способности доверительно относиться к людям.	1
27.	Умение слушать.	Создание условий для самоанализа подростками умения слушать и слышать другого человека.	1
28.	Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».	Создание условий для самоанализа подростками умения слушать и слышать другого человека.	1
29.	«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор). Правила	Обобщение опыта общения с «трудными людьми» – людьми, для которых характерны особенности	3

	общения с «трудными людьми».	общения, являющиеся коммуникативными барьерами 1) Актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «зануда»; 2) Актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «эгоцентрик» 3) Актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «агрессор»	
30.	Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».	Создание условий для оценки подростками своих достижений в овладении навыками общения на модели игровой ситуации	1
31.	Итоговое занятие.	Создание условий для рефлексии подростками собственных достижений на занятиях	1
Итого:			34