

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Гимназия № 35»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБУ «Гимназия № 35»
Протокол № 1 от 31.08.2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Гимназия № 35»
Л.М. Сураева
Приказ № 160 от 01.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

«Тропинка к своему Я»

Направление: коммуникативная
деятельность, организация педагогической
поддержки

Возраст: 11-14 лет

Срок реализации: 3 года (5-7 классы)

Количество часов в
год: 5 классы - 34
часа

6 классы - 34 часа

7 классы - 34

часа Количество часов в неделю:

1 час

Разработчик: Н.Ю. Астафьева
педагог-психолог

Пояснительная записка

Преподавание курса по изучению личности школьников представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, способность к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом - все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Социально-психологическая и личностная зрелость человека характеризуется способом решения жизненных противоречий и проявляется в умение соединять свои индивидуальные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества, окружающих. Помощь в формировании индивидуальной "стратегии жизни" учеников является главной ценностью курса по познанию себя и окружающих. Чтобы научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру, необходимо знание, понимание самого себя. Свободная атмосфера творческого поиска ответов на вечные вопросы о смысле человеческого бытия, понимания себя и своего места в мире отвечает возрастным особенностям и актуальным потребностям школьного возраста.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного общего образования), на основе программы «Тропинка к своему Я» (уроки психологии в средней школе (5-6,7 класс) автор – Хухлаева О.В. и с учетом следующих нормативных документов:

- Закона РФ «Об образовании» от 20.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки от 17.12.2010 г. № 1897, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 01.02.2-11 г. №19644 «Об

утверждении и введении в действие Федерального образовательного стандарта основного общего образования»;

- Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
- В программе учтены идеи и положения концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Система дополнительного образования помогает в воспитательной работе школы.

Данная программа направлена на развитие навыков, способствующих успешной реализации своих возможностей учащихся среднего звена, а именно: формирование устойчивой учебной мотивации; развитие толерантности, понимания интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей; формирование позитивной Я-концепции, способности к рефлексии и самосовершенствованию; развитие умения строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом; развитие умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом среднего (полного) общего образования). Отличительными особенностями являются:

- 1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.**
- 2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.**
- 3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.**
- 4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом.**

5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

Курс «Тропинка к своему Я» поможет ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение на начальных этапах школьного образования, когда основные свойства познавательной деятельности и качества личности находятся в периоде своего осмысленного становления.

Работа по программе проводится в рамках духовно-нравственного развития и воспитания школьников, которая является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

Программа курса разработана на основе программы О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я» и представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арттерапии, групповые дискуссии.

Планируемые результаты:

Метапредметными и личностными 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.

Личностные УУД:

- формировать позитивное отношение к себе в следующих сферах: поведение, интеллект, ситуация в школе, внешность, тревожность, общение, удовлетворенность жизненной ситуацией, положение в семье, уверенность в себе;
- формирование адекватной самооценки и притязаний, нравственной самооценки и мотивации;

- развитие познавательной активности, снижение тревожности и гнева как актуальных состояний и как свойств личности;

- учиться выделению морального содержания ситуации нарушения моральной нормы/следования моральной норме (норма справедливого распределения, взаимопомощи, правдивости).

Содержание программы для обучающихся 5 класса.

1. Тема «Введение в мир психологии»

Цель: мотивировать учащихся к занятиям психологии. Показать возможности психологии в жизни.

Содержание: для чего необходимы человеку знания психологии. Понимание счастья, получение радости от того, что ты живешь на Земле, твоя необходимость и полезность окружающим, хорошее здоровье.

2. Тема «Я – это Я».

Цель: способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки.

Содержание: проверка быстроты реакции, внимательности, наблюдательности, памяти, дружеского отношения к одноклассникам. Работа со сказкой «Фламинго» О. Горькова. Дать детям возможность задуматься о будущем, попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты будущего; помочь детям понять, что будущее начинается в настоящем; ввести понятие «жизненный выбор».

Занятие 2.1 «Кто я, какой я?» Дать определение понятию «качества личности», «темперамент», «характер». Рассмотреть взаимосвязь самооценки человека и особенностей его поведения. Ответить на вопрос «Кто Я». Написать сочинение на тему: «Какой я и чем отличаюсь от остальных».

Занятие 2.2 «Я - могу» Научить умению понимать другого человека. Вербализовать свои умения и навыки. Работа со сказкой О. Горькова «Фламинго»

Занятие 2.3 «Я нужен» Определить список необходимых вещей в школе, дома, на улице, обсудить значимость вещей в жизни человека. Работа с рассказом Г. Аркадьева «Повесть о настоящем...цвете».

Занятие 2.4. «Я мечтаю» Поговорить, о чем мечтают шестиклассники, о чем мечтают взрослые люди. Обсудить тему «Зачем люди мечтают». Работа со сказкой В. Чувакова «Сказка о мечте». Занятие 2.5. «Я- это мои цели» Научить пользоваться невербальной системой общения. Обсудить важность и значимость вербальных и невербальных сигналов. Работа со сказкой О.

Колосова «Сказка о славном учмаге, учителе его магуче и бедном, но вылеченном аэроплане».

Занятие 2.6 «Я – это моё детство» Показать, что счастливые воспоминания, яркие и радостные образы детства помогают нам в тяжелые моменты жизни, мы можем черпать огромные душевные ресурсы из этих источников.

Занятие 2.7 «Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее» Определить свои цели в настоящем и в будущем. Составить список ценностей разных возрастных групп с целью научиться понимать и учитывать интересы другого человека.

3. Тема: «Я имею право чувствовать и выражать свои чувства»

Цели: способствовать рефлексии эмоциональных состояний; способствовать адекватному самовыражению.

Содержание: исследование свои эмоции; помощь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость, понимание школьников, что эмоции влияют на память, мышление и воображение человека, а так же эффект "суженого зрения" восприятия имеет свой аналог в познавательной сфере.

Занятие 3.1 «Чувства бывают разные» Способствовать пониманию чувств. Работа со сказкой «Сказ о том, как Штирлицев свой страх победил» А.Вергазов.

Занятие 3.2 «Стыдно ли бояться?»

Обсудить свое понимание страхов, и понять, что все люди в той или иной ситуации испытывают страх и это не всегда плохо. Работа со сказкой «Сказка про Егора-мухомора, девочку Машу, серого волка, лосей и мимолетную бабушку» А. Никитин

Занятие 3.3 «Имею ли я право сердиться и обижаться?» Учиться работать в команде, составить рассказ о подростке, который очень сильно на кого-то обиделся или рассердился. Работа с рассказом «Помогите маме», рисуем обиду.

4. Тема: «Я и мой внутренний мир»

Цель: подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.

Содержание: понятие «способности», исследование своих способностей и возможностей, умение выражать свои эмоции; осознание уникальности и неповторимости себя и других людей.

Занятие 4.1 «Каждый видит мир и чувствует по – своему» Показать учащимся значимость мнения каждого. Научить слушать и слышать собеседника.

Работа со сказкой О. Пасхина «Сказ про Вольняшку»

Занятие 4.2. «Любой внутренний мир ценен и уникален» Показать и обсудить уникальность внутреннего мира каждого человека.

5. Тема: «Кто в ответе за мой внутренний мир»

Цель: подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли.

Содержание: понимание личной свободы и свободы другого; понимание, что свобода часто связана с наличием обязанностей; осознание, что необходимо признавать и уважать права других людей.

Занятие 5.1 «Трудные ситуации могут меня научить». Представить, что трудная ситуация – это урок, который должен кому-либо научить. Учащиеся обсуждают

и выводят обучающий эффект типичных трудных ситуаций пятиклассников.

Работа со сказкой «Сказка о Дрюпе Дрюпкине»

Занятие 5.2 «В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно

найдется» Работа со сказкой «Сказка о волчишке Джоне». Обсудить с

учащимися, что у каждого человека есть какие-то качества, которые

составляют его внутреннюю силу, помогают справиться со сложной ситуацией.

6. Тема: «Я и Ты»

Цель: обсудить проблемы подростковой дружбы.

Содержание: понимание толерантности в общении и способность применять ее на практике; обозначить взаимосвязь внешних проявлений с внутренним состоянием человека как предпосылки конгруэнтности или не конгруэнтности.

Занятие 6.1 «Я и мои друзья» Обсудить ценность дружбы. Работа со сказкой «Светлячок» А.Безотосов.

Занятие 6.2 «У меня есть друг». Подростки размышляют над тем какими качествами обладают их друзья. Работа со сказкой «Волшебная роща» Н.Лумпова.

Занятие 6.3 «Я и мои «колючки» Определить качества, которые мешают общению. Работа со сказкой Е. Головановой «Шиповник».

Занятие 6.4 «Что такое одиночество?». Обсудить, что такое одиночество и может ли человек чувствовать себя одиноким, даже находясь среди людей, например в классе. Работа со сказкой «Сказка о маленькой одинокой рыбке и об огромном синем море» Д. Лаврова

Занятие 6.5 «Я не одинок в этом мире». Познакомиться с разными качествами человека и выбрать качества которые помогут избежать одиночество. Работа со сказкой «И однажды утром...» И. Коротеева.

7. Тема: «Мы начинаем меняться»

Цели: помочь подросткам осознать свои изменения; мотивировать подростков к позитивному самоизменению.

Содержание: осознавать происходящие в детях изменения и научиться планировать цели и пути самоизменения.

Занятие 7.1. «Нужно ли человеку меняться?» Обсудить важность положительных и отрицательных качеств личности, составить их список. Составить список «Мои важные изменения». Работа со сказкой Е. Яковлева «Сказка про Тофа».

Занятие 7.2 «Нужно ли человеку меняться?» Обсудить важность положительных и отрицательных качеств личности, составить их список. Составить список «Мои важные изменения». Работа со сказкой Г.Кононенко «Я иду к своей звезде».

Занятие 7.3 «Самое важное - захотеть меняться». Поговорить о том, что желание измениться - очень важный момент для человека. Сделать рюкзак пожеланий. Работа со сказкой «Желтый цветок».

Занятие 7.4 «Какой я стал? Заключительное занятие» Подведение итогов. Повторение пройденного материала. Рисунок. Рефлексия. Пожелания друг другу.

Содержание программы для обучающихся 6 классов:

Тема 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.

Цель: помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью, научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.

Содержание: различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться

контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения.

Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

Занятие 1.1 «Я повзрослел». Обсудить и назвать три основные свои изменения. Коллективно обсудить, как меняются отношения со сверстниками и родителями в период взросления. Нарисовать «Символ моего Я». Работа со сказкой Т. Шмидт «Лабиринты души»

Занятие 1.2. «У меня появилась агрессия» Научить понимать, что такое агрессия и агрессивность, развитие движение. Обсудить мудрые «Золотые мысли» на тему агрессии составить свои. Работа со сказкой «Сказка про Рона».

Занятие 1.3. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?

Научить определять по мимике лица эмоции человека. Составить список агрессивных слов и выражений. Игра «Агрессивный...продавец». Работа со сказкой О. Горбушеной «Время».

Занятие 1.4. Конструктивное реагирование на агрессию

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

Занятие 1.5. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми

Определить и составить список, чем могут быть недовольны родители и подростки. Проиграть разные конфликтные ситуации между детьми и родителями и выработать конструктивные способы поведения в них. Работа со сказкой М. Кирсановой «Сказка про Крича».

Занятие 1.6. Учимся договариваться. Обсудить выражение «Каждый человек идет своим путем развития, переживает, свои трудности и находит пути преодоления». Ролевая игра «На приеме у психолога». Сделать рисунки «Маски». Работа с притчей «Дом масок».

Занятие 1.7. Учимся договариваться. Ролевая игра «На приеме у психолога». Работа с притчей «Глиндум-Фря». Создание маски.

Тема 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.

Цель: помочь детям обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека.

Содержание: 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. Источники уверенности в себе. 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. Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным.

Занятие 2.1. Зачем человеку нужна уверенность в себе (часа)

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 2.2 Источники уверенности в себе (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 2.3. Какого человека мы называем неуверенным в себе? (часа) Поговорить 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 2.4. Я становлюсь увереннее. Подростки размышляют над тем, какие высказывания и утверждения им подходят. Работа со сказкой К. Ступницкой «Молодое дерево»

Занятие 2.5. Уверенность и самоуважение (часа) Дать определение понятиям «уверенность» и «самоуважение». Составить список того, чем гордится каждый учащийся. Поговорить о том, кто заслуживает уважения и самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Работа со сказкой Н. Шиловой «На дне моря».

Занятие 2.6. Уверенность и уважение к другим.(2 часа) Обсудить действительно ли уверенный в себе человек относиться с уважение к окружающим. Назвать качества достойные уважения. Работа со сказкой «Превращение».

Занятие 2.7. Уверенность в себе и милосердие. Обсудить, что такое милосердие кто нуждается в милосердии, качества милосердного человека. Работа с выдержками из сочинений о милосердии.

Занятие 2.8. Уверенность в себе и непокорность. Составление устного коллективного портрета ученика, которым обычно довольны взрослые. Игра «Корзинка непослушания». Работа со сказкой «Сказка про телефончик».

Тема 3. Конфликты и их роль в усилении Я.

Цель: помочь подросткам осознать роль конфликтов в жизни человека, научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Содержание: 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. Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным. Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности.

Занятие 3.1. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице (2 часа) Дать определение понятию «Конфликт». Определить сигналы конфликта. Поговорить о стилях входа в конфликт. Сделать рисунок собственного стиля входа в конфликт. Обсудить, как выглядит человек в конфликте. Поговорит о том, конфликт – это хорошо или плохо?

Занятие 3.2 Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Обсудить основные стили поведения в конфликте. Разобрать различные конфликтные ситуации и научиться определять способ поведения участников конфликта. Работа со сказкой «Сказка про цветной снег».

Занятие 3.3 Конструктивное разрешение конфликтов. (2 часа) Обсудить основные способы поведения в конфликтной ситуации: сотрудничество, избегание, компромисс, соперничество, как выиграть обоим участникам конфликта. Ролевая игра «На приеме у психолога» Работа со сказкой «Подумай обо мне».

Занятие 3.4 Конфликт как возможность развития. Обсудить, что конфликт может являться возможностью, учиться договариваться. Проигрывание ситуаций. Работа со сказкой И. Орлова «Верба».

Занятие 3.5 Готовность к разрешению конфликта. Подросткам предлагаются ситуации, в которых им нужно определить выгоду человека, находящегося в конфликте. Работа со сказкой «Город».

Тема 4. Ценности и их роль в жизни человека.

Цель: побудить учащихся задуматься о собственных жизненных ценностях.

Содержание: Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Какие события могут привести к переоценке его ценностей. Каждый человек имеет право собственную систему ценностей, если это не вредит другим.

Занятие 4.1. Что такое ценности? Обсудить, что такое ценности и рассмотреть ценности взрослых и подростков. Работа со сказкой «Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный»

Занятие 4.2. Ценности и жизненный путь человека. (2 часа) Дать определение понятию «ценности» и «жизненный путь человека». Составить список собственных ценностей на данный момент и через 1 год. Обсудить, как ценности влияют на жизненный путь человека. Работа со сказкой «Сказка про еловую шишечку».

Занятие 4.3 Мои ценности. Игра «Спор ценностей». Нарисовать герб своих возможностей и общий герб класса.

Занятие 4.4. Подведение итогов. Повторение пройденного материала. (часа) Рефлексия. Пожелания друг другу.

Содержание программы для обучающихся 7 классов:

Тема 1. Эмоциональная сфера человека.

Цель: обратить внимание подростков на важность эмоциональной сферы в жизни человека.

Занятие 1.1 Почему нам нужно изучать чувства.

Вырабатывать умение контролировать проявление чувств, понимать себя и окружающих, общаться без конфликтов. Ролевая игра «Диалог психолога и Вики». Игра «Чьи глаза» - умение описать глаза человека, чтобы другие догадались кто это. «Коллективный рисунок».

Занятие 1.2 Основные законы психологии эмоций.

Научиться различать характеристики эмоциональной сферы и качества людей. Рассмотреть основные законы психологии эмоций. Работа со сказкой «Чертежник». Игровые задания «Ассоциации», «Царевна Несмеяна».

Занятие 1.3 Запреты на чувства.

Обсудить какие существуют комплексы, составить комплекс. Игра «Ты прав и ты прав...». Рассмотреть запреты на чувства, какие чувства стоят за ними. Рисунок «Куда уходят чувства». Игровые задания «Калейдоскоп чувств», «Педсовет».

Занятие 1.4 Эффект обратного действия.

Обсудить эффект обратного действия, который наблюдается в эмоциональной сфере человека. Игра «Ученый, поэт, балерина, сказочник», «Что чувствует человек если...». «Эффект обратного действия», «Как помочь человеку», «Ассоциации».

Занятие 1.5 Передача чувств по наследству.

Рассмотреть одну и ту же ситуацию с разных точек зрения – ученика, используя упражнение «Что чувствует человек, если...». Обсудить вопрос «Могут ли чувства передаваться «по наследству»?». Проанализировать фрагменты «Рассказ сына», «Рассказ дочери» отрицания образа жизни родителей. С помощью ассоциаций изобразить чувство в виде геометрической фигуры и составить букет своих чувств.

Занятие 1.6 Психология эмоциональной жизни.

Ролевая игра «И это грустно, и это весело...», «что чувствует человек если...». Обсудить основные правила психогигиены человека. Работа со сказкой «Портфельчик». Игра «Перепутаница».

Тема 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека.

Цель:

- обучать подростков понимать других людей;
- содействовать оптимизации обращения подростков к окружающим.

Занятие 2.1 Как мы получаем информацию о человеке.

Игра умение понимать чувство других людей «Что чувствует человек если...», «что чувствует человек. Если он сделал...», «Понимать окружающих». Работа с рассказом «Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов». Ролевая игра «Я тебя понимаю», «Как мы понимаем друг друга». Показать невербально свое состояние «Покажи состояние жестом».

Занятие 2.2 Учимся понимать жесты и позы.

Научиться определять, что может чувствовать человек в ситуации, когда к нему приходят разные мысли «Что чувствует человек, если ему в голову приходят мысли о..», «Узнай чувство», «Жесты и позы всегда говорят о чем-то», «Жесты, отражающие состояние человека». Работа с притчей «Похожий на всех». Игровые задания «Придумай ситуацию», «Разговор по телефону».

Занятие 2.3 Жесты.

Обсудить, что жесты выражают мысли и чувства человека «Вспомним жесты». Работа с притчей «Песенка». Игровые задания «Живое зеркало», «Фотография на память».

Занятие 2.4 Невербальные признаки обмана.

Научиться находить закономерности и определять причину. Рассмотреть ситуации когда, наблюдая за жестами можно определить признаки обмана. Игровые задания «Искренний комплимент», «Врунишка».

Занятие 2.5 Понимание причин поведения людей.

Разобрать, почему необходимо уметь понимать причины поведения других людей. Учиться сообщать о своих желаниях. Работа с ситуациями «Как сказать о причинах своего поведения, чтобы нас поняли». Игровые задания «Если я Ника», «Что я сейчас чувствую, о чем думаю».

Занятие 2.6 Впечатление, которое мы производим.

Обсудить, что такое первое впечатление о человеке, насколько оно определяет дальнейшее суждение о человеке. Игровые задания «Я устраиваюсь на работу», «Я меняю школу».

Занятие 2.7 Из чего складывается впечатление о человеке.

Подумать и обсудить, что нужно делать для повышения самооценки и самоуважения другого человека, впечатление это не только внешние характеристики человека. Игровые задания «Впечатление», «Новый учитель».

Занятие 2.8 Способы понимания социальной информации.

Умение устанавливать аналогии. Обсудить основные способы понимания «Понимание социальной информации», «Какая информация легче запоминается». Игровые задания «Рекламные агенты», «Шпионы».

Занятие 2.9 Влияние эмоций на познание.

Умение устанавливать аналогию находить недостающие слова. Обсудить, что запоминается информация, которая пробуждает сильные чувства. Игровые задания «Сердитое лицо», «Мы все похожи».

Занятие 2.10 Обобщение темы.

Понимание причин поведения других людей, умение распознавать обман, о чем говорят жесты. Игровые задания «Сыщики», «Как понравиться девочке (мальчику)», «Признак разделения».

Тема 3 Межличностная привлекательность: любовь, дружба

Цель: способствовать рефлексии процесса общения со сверстниками.

Занятие 3.1 Привлекательность человека

Умение находить синонимы к качествам человека. Обсуждение различных видов привлекательности, «Какая привлекательность важнее». Игровые задания «Звезда привлекательности», «Волшебное превращение».

Занятие 3.2 Взаимность или обоюдная привлекательность.

Осудить в чем выражается обоюдная симпатия, легко ли проявлять симпатию. Игровые задания «Передай взглядом», «Волшебное превращение», «Самый лучший комплимент».

Занятие 3.3 Дружба. Четыре модели отношения.

Обсудить, как на общение влияет отношение к другим людям, основные модели общения. Умение проанжировать высказывания «Что для тебя значимо». Умение высказывать все мнение «Твое мнение», «Три качества». Ролевая игра «На приеме у психолога». Игровые задания «Живые руки», «Вопрос для Лизы».

Занятие 3.4 Романтические отношения или влюбленность.

Обсудить понятия - влюбленность и любовь. Ролевая игра «Как поступить», «на приеме у психолога». Игровые задания «Кто признается в любви лучше всех», «Чья фраза лучше всех».

Занятие 3.5 Любовь.

Умение находить ассоциации к слову любовь. Работа с письмом девочки. Игровые задания «Портреты»

Занятие 3.6 Половая идентичность и ее развитие у подростков.

Обсудить с в каком возрасте начинает складываться представление человека о своем сексуальном поведении, то есть половая идентичность. Работа с тестом «Проведи диагностику». Игровые задания «Кто более оригинален».

Занятие 3.7 Переживание любви.

Умение отвечать и самим задавать проблемные вопросы «Может ли быть так...». умение выбрать наиболее значимые высказывания о любви. Ролевая игра «На приеме у психолога». Игровые задания «Подарок».

Занятие 3.8 Что помогает и что мешает любви.

Обсудить «Какие слова подходят», «Может ли так быть...» умение выбрать чувства и качества, которые способствуют установлению устойчивых отношений любви. «Я тебя люблю». Работа над «Психологической задачей». Игровые задания «Любимый цветок и цвет галстука».

Занятие 3.9 Итоговое занятие. Подведение итогов. Повторение пройденного материала. Рисунок. Рефлексия. Пожелания друг другу.

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество во часов	Часы аудиторных занятий (теория)	Часы внеаудиторных активных занятий (практика)
1	«Введение в мир психологии»	1		
1.1	Зачем человеку занятия	1	0.3	0.7

	психологией?			
2. «Я – это Я»		10		
2.1	Кто я, какой я?	1		1
2.2	Я - могу	2	0.5	1.5
2.3	Я нужен	2	0.5	1.5
2.4	Я мечтаю	1	0.3	0,7
2.5	Я – это мои цели	1	0.3	0.7
2.6	Я – это мои цели	1		1
2.7	Я – это моё детство	1		1
2.8	Я – это моё настоящее. Я –это моё будущее.	1	0.3	0.7
3. «Я имею право чувствовать и выражать свои чувства»		5		
3.1	Чувства бывают разные	2	0.5	1.5
3.2	Стыдно ли бояться?	1	0.3	0.7
3.3	Имею ли я право сердиться и обижаться?	2	0.5	1.5
4. «Я и мой внутренний мир»		4		
4.1	Каждый видит мир и чувствует по своему	2	0.5	1.5
4.2	Любой внутренний мир ценен и уникален	2	0.5	1.5
5. «Кто в ответе за мой внутренний мир»		4		
5.1	Трудные ситуации могут научить меня	2	0.5	1.5
5.2	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	2	0.5	1.5
6. «Я и Ты»		6		
6.1	Я и мои друзья	2	0.5	1.5
6.2	У меня есть друг	1		1
6.3	Я и мои «колючки»	1	0.3	0.7
6.4	Что такое одиночество?	1	0.3	0.7
6.5	Я не одинок в этом мире	1	0.3	0.7
7. «Мы начинаем меняться»		4		
7.1	Нужно ли человеку меняться?	1	0.3	0.7
7.2	Нужно ли человеку меняться?	1		1
7.3	Самое важное захотеть меняться	1		1
7.4	Какой я стал? Заключительное занятие	1	0.3	0.7
Всего		34 часа	7.5 часов	26.5 часов

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий (теория)	Часы внеаудиторных активных занятий (практика)
1. «Агрессия и ее роль в развитии человека»		10		
1.1	Я повзрослел	1	0.3	0.7
1.2	У меня появилась агрессия	1		1
1.3	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2	0.5	1.5
1.4	Конструктивное реагирование на агрессию	2	0.5	1.5
1.5	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	2	0.5	1.5
1.6	Учимся договариваться	1	0.3	0.7
1.7	Учимся договариваться	1		1
2. «Уверенность в себе и ее роль в развитии человека»		11		
2.1	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1	0.3	0.7
2.2	Источники уверенности в себе	2	0.5	1.5
2.3	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1		1
2.4	Я становлюсь увереннее	2	0.5	1.5
2.5	Уверенность и самоуважение	1	0.3	0.7
2.6	Уверенность и уважение к другим	2	0.5	1.5
2.7	Уверенность в себе и милосердие	1	0.3	0.7
2.8	Уверенность в себе и непокорность	1		1
3. «Конфликты и их роль в усилении Я»		9		
3.1	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	2	0.5	1.5
3.2	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта	2	0.5	1.5
3.3	Конструктивное разрешение конфликтов	2	0.5	1.5

3.4	Конфликт как возможность развития	2	0.5	1.5
3.5	Готовность к разрешению конфликтов	1		1
4. «Ценности и их роль в жизни человека»		4		
4.1	Что такое ценности?	1	0.3	0.7
4.2	Ценности и жизненный путь человека	2	0.5	1.5
4.3	Мои жизненные ценности? Заключительное занятие	1		1
Всего		34 часа	7.3 часов	26.7 часов

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий (теория)	Часы внеаудиторных активных занятий (практика)
1. «Эмоциональная сфера человека»		8		
1.1	Почему нам нужно изучать чувства	1	0.3	0.7
1.2	Основные законы психологии эмоций	1	0.3	0.7
1.3	Запреты на чувства	1	0.3	0.7
1.4	Эффект обратного действия	2	0.5	1.5
1.5	Передача чувств по наследству	1	0.3	0.7
1.6	Психогигиена эмоциональной жизни	2	0.5	1.5
2. «Социальное восприятие: как узнать другого человека»		15		
2.1	Как мы получаем информацию о человеке	1	0.3	0.7
2.2	Учимся понимать жесты и позы	2	0.5	1.5
2.3	Жесты	1	0.3	0.7
2.4	Невербальные признаки обмана	1	0.3	0.7
2.5	Понимание причин поведения людей	2	0.5	1.5
2.6	Впечатление, которое мы производим	1	0.3	0.7
2.7	Из чего складывается впечатление о человеке	2	0.5	1.5
2.8	Способы понимания социальной информации	2	0.5	1.5

2.9	Влияние эмоций на познание	2	0.5	1.5
2.10	Обобщение темы	1	0.3	0.7
3. «Межличностная привлекательность: любовь, дружба»		11		
3.1	Привлекательность человека	1	0.3	0.7
3.2	Взаимность или обоюдная привлекательность	1	0.3	0.7
3.3	Дружба. Четыре модели общения	2	0.5	1.5
3.4	Романтические отношения или влюбленность	1	0.3	0.7
3.5	Любовь	2	0.5	1.5
3.6	Половая идентичность и ее развитие у подростков	1	0.3	0.7
3.7	Переживание любви	1	0.3	0.7
3.8	Что помогает и что мешает любви	1	0.3	0.7
4.	Итоговое занятие	1	0.3	0.7
		34 часа	9.3 часа	24.7 часа

Методическое и материально-техническое обеспечение программы:

Занятия могут проходить как в специально оборудованном для тренингов классе, так и в учебном классе после занятий. Учебный класс сначала участниками может субъективно, бессознательно оцениваться как «сковывающий», препятствующий свободному выражению своих мыслей, но впоследствии этот барьер будет преодолен, и это даст возможность более свободно перенести умения, полученные в тренинге на школьную и внешкольную жизнь. Кабинет должен быть оборудован стульями, доской или стеной для возможности крепить продукты труда.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

- ноутбук или компьютер, проектор, CD-диски;
- рисовальные принадлежности: карандаши, маркеры, гуашевые краски, кисти, баночки для воды, бумага формата А4, А2, А1;
- визитки, пластилин; мячик;
- кнопки или магниты для крепления продуктов деятельности на доске,
- заготовленные задания ведущего на каждое занятие и упражнение;

-видеокамера или фотоаппарат;

-записи инструментальных фоновых мелодий про проведения заданий, видео-презентаций;

-

Список литературы:

1. О. В. Хухлаева, "Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 классы)", 4-е изд.: М.:Генезис, 2012 г. – 207 с.

2. «Неповторимые МЫ» Т.Л. Богатырева, Москва «просвещение» 2007г.

3. «Уроки самопознания», Е.А. Сорокоумова Москва 2007 г.

4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1–4. — М.: Генезис, 2006.

5. Интернет ресурсы <http://practic.childpsy.ru/education/books.php?ID=8870>

6. Аллан Дж. Ландшафт детской души. СПб. – Минск, 1997.

7. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990.

8. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 1980.

