

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "СОШ № 4"

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете
МБОУ «СОШ № 4»
Протокол № 1 от
30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором
МБОУ «СОШ № 4»
Собениной Н.Н.
Приказ № 53- ОД от
30.08.2024 г.

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Познаю себя»**

**Уровень основного общего образования
Срок реализации программы 1 год**

**Педагог - психолог
С.В. Жерихина**

г. Великий Устюг
2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Познаю себя» для ООО разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
3. приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
4. приказом Минобрнауки России от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
5. приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28;
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
8. приказ Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
9. учебным планом начального общего образования МБОУ «СОШ № 4» на 2022/23 учебный год;
10. положением о рабочей программе МБОУ «СОШ № 4»;

11. положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «СОШ № 4»;

12. положением о реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий МБОУ «СОШ № 4».

Актуальность программы обусловлена соответствием ее содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, направлена на формирование и сохранение психологического здоровья детей 5-9 классов.

В младшем подростковом возрасте активизируются процессы взросления, начинает возрастать агрессивность. Дети стремятся доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Это может проявляться в демонстративном употреблении ненормативной лексики, противостоянии требованиям взрослых.

Существенные изменения происходят и в межличностных отношениях внутри класса: перераспределение дружеских компаний, появления некоторого антагонизма между мальчиками и девочками при возрастании интереса друг к другу. В классе может появиться негативный лидер. Могут появиться изгои, то есть обучающиеся, на которых будут направляться агрессивные выпады со стороны других детей. И если при помощи взрослого ребенок выходит из позиции изгоя, класс «выбирает» следующего. Можно заключить, что изгои необходимы для канализации агрессии классам с низким уровнем развития коллектива.

В отношении родителей многие подростки занимают противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой - требуют любви и внимания, тоскуют по детской позиции. У некоторых может появиться страх взросления, внешне не всегда проявляемый.

В это время дети активно начинают осваивать свой внутренний мир. Но сами они еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости, поэтому полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя.

Таким образом, возникает необходимость целенаправленной работы педагога-психолога с детьми младшего подросткового возраста в образовательной организации для повышения ресурсов психологического противостояния негативным факторам реальности через создание условий для полноценного развития личности ребенка подросткового возраста, основой которого является психологическое здоровье, предполагающее наличие динамического равновесия между индивидом и средой.

Известные отечественные ученые Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев отмечают, что развитие мотивов поведения, усвоение норм и правил тесно связаны со становлением эмоциональной составляющей личности. Недостатки эмоционально-волевой сферы проявляются наличием у детей нравственно-этических проблем: страдает сфера социальных эмоций, дети не готовы к «эмоционально теплым» отношениям со сверстниками, могут быть нарушены эмоциональные контакты с близкими взрослыми [1].

А.В. Запорожец утверждал, что эмоции выполняют функцию ориентировки ребенка в тех личностных смыслах, которые имеют для него предметы окружающего мира. Они выполняют большую роль в формировании новых мотивов поведения у детей, превращая их из значимых в реально действующие, реализуемые имеющиеся у них мотивы поведения, где проявляется регулятивно-побудительная функция эмоций.

На основании исследований Е.Г. Коблика, Н.Л. Сомовой, О.В. Хухлаевой можно выделить основные направления психологической деятельности с обучающимися пятых классов в период адаптации к среднему звену обучения [7]:

- поддержание интереса к учебной деятельности;
- формирование у детей позитивной Я-концепции, снижение уровня школьной тревожности;
- развитие познавательных способностей и психических процессов;
- повышение уровня социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

М. Битянова считает, что в младшем подростковом возрасте у детей должна успешно завершиться социально-психологическая адаптация к новой ситуации развития. Через возрастной кризис они определяют с местом своего «Я» в более широкой системе социальных связей и отношений, имеют развитую способность к целеполаганию в разных видах собственной деятельности, развитое чувство самоуважения и самопринятия, личностного самоопределения [4].

У детей подросткового возраста часто наблюдаются нарушения развития эмоциональной сферы и отклонения в поведении. Эмоции детей часто примитивны, развиты слабо, недостаточно дифференцированы, маловыразительны, однообразны. По внешним эмоциональным проявлениям дети не всегда могут угадывать смысл поведенческих реакций окружающих и правильно реагировать на них. Возможны немотивированные колебания настроения - капризность, плаксивость, смех без причины. Наблюдаются возбудимость, агрессивность, нарушения самооценки, неадекватность поведения. Основной проблемой становится трудность организации положительной

коммуникации с таким ребенком. Особенности поведения таких детей часто препятствуют спонтанному складыванию отношений и взаимодействию со сверстниками. Поэтому у них необходимо развивать социальную компетентность, навыки общения с окружающими, преодолеть социальную изоляцию, расширять возможности произвольного взаимодействия со сверстниками.

Ключевым критерием укрепления психологического здоровья подростка является его успешная адаптация к социуму. Она способствует развитию интереса ребенка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои физиологические и психологические особенности, чувства и чувства других людей.

Юношеский возраст является периодом личностного самоопределения, психологической готовности к принятию новой социальной роли и позиции.

Таким образом, ребенок в каждый момент своего развития находится в определенной точке психоэмоционального развития, и в зависимости от степени благополучия и индивидуальных особенностей он может двигаться из этой точки либо вперед, либо назад. Поэтому основной задачей в работе педагога-психолога является содействие развитию. Для этого необходимо заниматься профилактикой отклонений в развитии детей, коррекцией ситуаций отклоняющихся от нормы эмоциональных проявлений и развитием всех потенциальных возможностей определенного возраста с параллельным формированием предпосылок перехода на следующий этап.

В практике педагога-психолога должна вестись целенаправленная работа на развитие и коррекцию эмоционально-волевой сферы детей, опирающаяся на закономерности психоэмоционального их развития.

Данная ситуация позволяет сделать вывод о **целесообразности** разработки и реализации программы, нацеленной не только на вооружение подростков определенными навыками поведения, но и формирование психологических корректив развития личности.

Цель психологической программы «Познаю себя» курса внеурочной деятельности: профилактика и укрепление психологического здоровья детей 5-9 классов.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления, терпимости к мнению собеседника.

4. Развивать универсальные учебные действия (УУД) (социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и педагогами).

5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.

6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

Программа предназначена для детей в возрасте от 11 до 16 лет.

Место предмета в учебном плане

Курс психологических занятий «Познаю себя» изучается поэтапно и в соответствии с выявленными проблемами в процессе психодиагностики обучающихся 5-9 классов по одному часу в неделю (34 часа в год) на протяжении пяти лет.

Продолжительность занятий: 30-40 минут.

Помещение и время проведения коррекционных занятий должны способствовать эмоциональной разрядке. Необходима так же общая атмосфера доверия, дружеского расположения, дающая возможность раскрыться внутреннему миру каждого ребенка, открыто поделиться ему своими проблемами.

В качестве основной **формы проведения** занятий используются фронтальные занятия (класс, 20-23 человека). Выбор той или иной формы проведения занятий зависит от индивидуально-психологических особенностей детей, выявленных в ходе диагностического обследования и темы занятия.

Форма проведения данной программы внеурочной деятельности - психологические занятия с элементами тренинга, игра, практикум.

Формы проведения занятия

- групповые занятия под руководством педагога-психолога (обучение в сотрудничестве);
- самостоятельная работа;
- работа в парах;
- коллективные обсуждения и дискуссии.

Методы внеурочной деятельности:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу);

- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный - обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский - самостоятельная творческая работа обучающихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности на занятиях:

- фронтальный - одновременная работа со всеми детьми;
- индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой - организация работы в группе;
- индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Содержание курса:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими подростками, которая включает три основных компонента: аксиологический (связан с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

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

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

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

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

Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебными предметами

Курс занятий по психологии эффективно работает в связи с другими дисциплинами: ОБЖ, литература, математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Межпредметные связи могут выражаться:

- в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах);
- в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы);
- во включении в тематические планы уроков по безопасности жизнедеятельности, обществознания и других предметов.
- тематическое планирование предусматривает организацию работы, как со слабоуспевающими, так и с одаренными детьми.

Работа с одаренными детьми

- Постоянно стимулировать их познавательную активность.
- Поощрять или организовывать знакомство с материалом, который обычно не включается в стандартный учебный план.
- Формировать большую мыслительную гибкость в отношении используемых материалов, времени и ресурсов.
- Предъявлять более высокие требования к самостоятельности и целеустремленности в решении задач.
- Стремиться осуществлять учебный процесс в соответствии с познавательными потребностями, а не заранее установленной жесткой последовательности.

Работа с одаренными детьми предусматривает внутреннюю дифференциацию, использование личностно-ориентированных методов обучения, исследовательские и творческие задания. Предполагается привлечение ребят к участию в конкурсах, интерактивных играх и олимпиадах.

Работа со слабоуспевающими детьми

При работе со слабоуспевающими обучающимися предусмотрено использование следующих приемов, методов и форм работы:

- Выявление слабоуспевающих через наблюдения, анализ психологической диагностики в начале, в течение и конце учебного года.
- Применение заданий различной степени трудности.
- Работа в парах переменного состава, работа в группах, взаимообучение.

- Использование экспресс-диагностик.
- Индивидуальные задания с применением карточек-инструкций.
- Карточки-задания на дом.
- Индивидуальные и групповые консультации.
- Использование межпредметных связей.
- Самостоятельная работа.
- Работа с учебной, дополнительной литературой.
- Разработка мультимедийных презентаций, творческих проектов, рефератов.
- Использование интерактивных занятий.

Средства обучения - это средства воспитания, выбор которых определяется содержанием, формой внеурочной деятельности:

- беседа с обучающимися с целью выяснения их интереса, информированности по данному вопросу;
- упражнение;
- поручения детям подготовить сообщения (метод рассказа);
- игровые методы в различных вариантах;
- составление плана.

На занятиях также используется оборудование Центра образования естественно-научной и технологической направленностей «Точка роста» МБОУ «СОШ №4» (ноутбуки для выполнения тестовых заданий, компьютерные программы с использованием датчиков для диагностики психического состояния детей).

Данная программа рассчитана на достижение результата через следующие пять этапов:

- первый этап (5 класс) - приобретение детьми социальных знаний в период адаптации к новым условиям обучения (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни;
- второй этап (6 класс) - снижение агрессивности, повышение самооценки, уровня коммуникативных и организаторских склонностей, получение детьми опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом;
- третий этап (7 класс) – развитие навыков конструктивного поведения,
- четвертый этап (8 класс) – вооружение конструктивными способами поведения в конфликтных ситуациях;

- пятый этап (9 класс) - формирование брачно-семейных представлений, профилактика трудностей построения межполовых взаимоотношений, обогащение навыков коммуникативной культуры.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития и личностных способностей обучающихся.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки, отражающие индивидуально-личностные позиции,
- социальные компетентности, личностные качества,
- сформированность основ российской и гражданской идентичности.

Применительно к данной программе

- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей; умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом); уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей; мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации; готовности и способности к духовному развитию; нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести; мотивации к обучению и познанию.

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

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе, формулировать собственные проблемы;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки педагогов;

- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни.

Коммуникативные УУД:

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

Средства формирования УУД: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и другие.

Методическое обеспечение программы

Психологическая информация. Достаточно эффективный метод, способствующий углублению самосознания подростков, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

Интеллектуальные задания. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса обучающихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

Ролевые методы. Ролевые методы предполагают принятие подростками ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей и своей роли.

Коммуникативные игры. Коммуникативные игры направлены на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства, углубление осознания сферы общения.

Игры, направленные на развитие воображения. Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.

Задания с использованием терапевтических метафор. Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к

усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.

Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

Когнитивные методы. Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых, мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

Дискуссионные методы. Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

Предметные результаты:

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

Качества личности, которые развиваются у обучающихся в результате занятий:

- дружелюбное отношение к другим людям;
- познавательная, творческая, общественная активность;
- самостоятельность (в том числе в принятии решений);
- умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
- коммуникабельность;

- уважение к себе и другим;
- личная и взаимная ответственность;
- готовность действия в нестандартных ситуациях.

Демонстрация успешности обучающихся:

- участие в предметных Неделях по психологии;
- демонстрация работ;
- проведение игровых конкурсов, сюжетных и ролевых игр с другими обучающимися.

Структура занятия

Часть занятия	Задачи
1.Вводная	Снятие физического и психического напряжения, нормализация мышечного тонуса, привлечение внимания и интереса детей к совместному занятию, настрой детей на активную работу и контакт друг с другом.
2. Основная	Изучение теоретического и практического материала, отработка полученных знаний, умений и навыков на практике, коррекция психоэмоциональных нарушений и отклонений поведения.
3.Заключительная	Повторение и закрепление положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность детей, приведение в равновесие их эмоциональное состояние, улучшение самочувствия и настроения. Подведение итогов работы, рефлексия.

Сферы ответственности, основные права и обязанности участников реализации

программы

Участники программы	Ответственность	Основные права	Обязанности
Педагог-психолог	несет ответственность за отбор, содержание методик, технологий, диагностику и оценку результативности коррекционно-развивающего процесса; жизнь и здоровье детей во время проведения занятий.	выбирать и использовать необходимые технологии и методики работы с детьми для реализации целей и задач программы; осуществлять диагностику и коррекцию имеющихся у детей нарушений личностной и эмоционально-волевой сферы; получать от родителей (законных представителей) интересующую специалистов информацию о детях и о детско-родительском взаимодействии в семье	соблюдать принципы личностно-развивающего взаимодействия с детьми и родителями (законными представителями); создавать все условия для полноценного диалогического общения и сотрудничества с детьми и родителями (законными представителями), педагогами; обеспечивать психологически комфортную атмосферу на всех мероприятиях, организуемых с детьми; осуществлять психологическую поддержку детей и родителей (законных)

		в процессе работы; оказывать различные формы психологического воздействия на родителей (законных представителей) для организации полноценного сотрудничества в интересах детей.	представителей) в их личностном развитии; применять методики обследования и вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья участников программы.
Обучающиеся	отвечают за соблюдение норм поведения, правил, выработанных группой, посещение занятий, качество выполнения заданий.	добровольное участие в программе; имеют право отказаться от выполнения заданий, если они не готовы психологически к их выполнению; на уважительное отношение к себе.	не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы; соблюдать режим посещений.
Родители (законные представители)	соблюдение полученных рекомендаций по результатам психодиагностики и реализации занятий; несут ответственность за систематическое посещение детьми занятий.	получать квалифицированное психологическое консультирование по проблемам детей, связанных с компетенцией специалиста, реализующего программу.	Информировать педагога-психолога, педагогов об изменениях психического/психологического состояния детей, участвующих в реализации программы.
Педагоги, классный руководитель	формировать толерантное отношение всех субъектов образовательного процесса к подросткам (создавать ситуации успеха у детей в учебной деятельности, формировать чувство удовлетворенности, уверенности в себе, объективной самооценки и радости).	повышать квалификацию в сфере работы с подростками; реализовать психологически безопасные способы взаимодействия с подростками.	оперативно информировать педагога-психолога об изменениях психического/психологического состояния детей, участвующих в реализации программы; формировать психологически комфортный и позитивный психологический климат в классных коллективах.

Форма отслеживания результатов реализации программы - проведение психологической диагностики обучающихся (промежуточной аттестации). Первичная диагностика (сентябрь) и вторичная (май) (см. Приложение 1).

Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Познаю себя» составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного

учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. формирование ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с одноклассниками в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье (применение интерактивных форм организации учебной деятельности на уроке, например групповая работа);

2. формирование ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда (работа на уроках, подготовка домашних заданий, самообразование);

3. формирование ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир (физминутки на уроках);

4. формирование ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества (применение интерактивных форм организации учебной деятельности на уроке, например групповая работа);

5. формирование ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее (саморегуляция).

Учебно-тематическое планирование

Разделы программы	Тема занятия	Количество учебных часов		
		теоретические занятия	практические занятия	Всего
Возрастная категория 11-12 лет (5 класс), I этап				
Подготовительный	Диагностическое занятие	-	1	1
	Здравствуй, пятый класс!	0,5	0,5	1
	Находим друзей	0,5	0,5	1
	Что такое сотрудничество?	0,5	0,5	1
	Я умею договариваться с людьми	0,5	0,5	1

Я - ученик	Узнай свою школу	-	1	1
	Я и моя школа	-	1	1
	Что такое лень?	-	1	1
	Что поможет мне учиться?	0,5	0,5	1
	Легко ли быть учеником?	0,5	0,5	1
	Чего я боюсь?	0,5	0,5	1
	Трудно ли быть настоящим учителем?	1	1	2
	Интервью с учителем	0,5	0,5	1
	Я и мой учитель	0,5	0,5	1
	Я и мой учитель (продолжение)	0,5	0,5	1
	Конфликт или взаимодействие?	0,5	0,5	1
	Как разрешать конфликты?	0,5	0,5	1
	Работа с негативными переживаниями	0,5	0,5	1
Я учусь учиться	Как научиться учиться?	0,5	0,5	1
	Как мы воспринимаем информацию	0,5	0,5	1
	Как использовать наши сильные и слабые стороны	1	1	2
	Техника запоминания	0,5	0,5	1
	Тренируем разные виды памяти	0,5	0,5	1
	Учимся выделять главное	0,5	0,5	1
	Приемы работы с текстом	0,5	0,5	1
	Готовим устные и письменные домашние задания	0,5	0,5	1
	Учим стихотворения	0,5	0,5	1
	Необычный урок – зачет	0,5	0,5	1
	Мои способности	0,5	0,5	1
Я достиг	Я изменяюсь	0,5	0,5	1
	Ставим цели	-	1	1
	Контрольное занятие	-	1	1
Возрастная категория 12-13 лет (6 класс), II этап				
Агрессия и ее роль в развитии человека	Диагностическое занятие	-	1	1
	Я повзрослел	-	1	1
	У меня появилась агрессия	0,5	0,5	1
	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	0,5	0,5	1
	Конструктивное реагирование на агрессию	0,5	0,5	1
	Агрессия во	1	1	2

	взаимоотношениях между родителями и детьми			
	Учимся договариваться	0,5	0,5	1
Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	Зачем человеку нужна уверенность в себе	0,5	0,5	1
	Источники уверенности в себе	0,5	0,5	1
	Мои способности	1	1	2
	Я, мои успехи и неудачи	0,5	0,5	1
	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	0,5	0,5	1
	Я становлюсь увереннее	0,5	0,5	1
	Уверенность и самоуважение	1	1	2
	Уверенность и уважение к другим	0,5	0,5	1
	Уверенность в себе и милосердие	1	1	2
	Уверенность в себе и непокорность	0,5	0,5	1
Конфликты и их роль в развитии «Я»	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	0,5	0,5	1
	Способы поведения в конфликте	0,5	0,5	1
	Конструктивное разрешение конфликтов	0,5	0,5	1
	Конфликт как возможность развития	0,5	0,5	1
	Готовность к разрешению конфликта	1	1	2
Ценности и их роль в жизни человека	Что такое ценности?	0,5	0,5	1
	Ценности и жизненный путь	0,5	0,5	1
	Мои ценности	0,5	0,5	1
Мой внутренний мир	Мир эмоций. Настроение	0,5	0,5	1
	Наш темперамент	0,5	0,5	1
	Мой характер	0,5	0,5	1
	Контрольное занятие	-	1	1
Возрастная категория 13-14 лет (7 класс), III этап				
Настроение	Диагностическое занятие	-	1	1
	Мое настроение. Такие разные настроения	1	1	2
	Как справиться с плохим настроением?	1	2	3
	Управляем настроением	1	2	3
Уверенность	Как стать уверенным в себе?	1	1	2
	Как делать выбор?	1	3	4

	Как добиться успеха?	1	1	2
Самообладание	Трудное слово «нет»	1	3	4
	Чем мы отличаемся друг от друга?	1	3	4
	Учимся говорить себе «стоп»	1	3	4
	Как победить свой страх?	1	3	4
	Контрольное занятие		1	1
Возрастная категория 14-15 лет (8 класс), IV этап				
Самооценка	Знакомство. Изучение себя и своей личности – входящая диагностика	1	1	2
	Моя самооценка	1	1	2
	Изменяем себя и свое отношение к проблеме	1	1	2
Самопринятие, самоуважение	Я – это Я!	1	1	2
	Я и мое поведение. Принципы самоуважения	1	1	2
Овладение своим эмоциональным состоянием	Я и мои эмоции	1	1	2
	Как влияет настроение на поведения	1	1	2
	Научиться управлять своим настроением – это важно!	1	2	3
Навыки конструктивного общения	Обучение приемам невербального общения	1	1	2
	Развитие способов приема и подачи обратной связи в общении	1	1	2
	Формирование конструктивного общения	1	1	2
	Уверенное общение	1	1	2
Навыки сотрудничества	Формирование конструктивного взаимодействия	1	1	2
	Формирование позитивного поведения	1	1	2
	Формирование самосознания, навыков сотрудничества, ответственного поведения	1	1	2
	Развитие уверенного, ответственного поведения – путь к сотрудничеству	1	1	2
	Контрольное занятие		1	1
Возрастная категория 15-16 лет (9 класс), V этап				
Двое	Диагностическое занятие	-	1	1
	Проблемы взаимодействия	1	1	2
	Мужчина и женщина	2	2	4

	Период ухаживания	2	2	4
Двое - семья	Функции и имидж семьи	2,5	2,5	5
	Слагаемые счастливой семьи	1	1	2
	Конфликты в семье	2	2	4
	Стадии семьи	1	1	2
	Причины и последствия разводов	1	1	2
Школа родителей	Рождение и развитие ребенка	1	1	2
	Стили родительского поведения	1	1	2
	Роль матери и отца в воспитании ребенка	1,5	1,5	3
	Контрольное занятие	-	1	1

Содержание занятий по возрастным категориям детей представлены в Приложении 2.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. - 254 с.
2. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.

4. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. - М.: Генезис, 2000. - 298 с.
5. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
6. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
7. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. - М.: Генезис, 2003. - 122 с.
8. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.Г. Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками». М.: Генезис, 1997. - 234 с.
9. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. - СПб.: Речь, 2003. - 400 с.
10. Основы психологии. Практикум / ред. Сост. Л.Д. Столяренко. Ростов н/Д: Феникс, 1999. - 576 с.
11. Прихожан А.М. Программа развития способностей к самопознанию и уверенности в себе у детей 10-12 лет // Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М.: Академия, 1995. - 452 с.
12. Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми // Активные методы в работе школьного психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. Киров: Энеом, 1991. - 735с.
13. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Москва; Воронеж, 2000. - 674 с.
14. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми / И.В. Дубровина. - М.: Изд. центр «Академия», 1999. - 160 с.
15. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
16. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
17. Сомова Н.Л. В пятый класс - в первый раз: Пособие для родителей, специалистов службы сопровождения, психологов. - СПб.: КАРО, 2001. - 368 с.
18. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Практикум/ Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. Ростов н/Д: «Феникс», 1999. -576 с.
19. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). - М.: Генезис, 2005. - 207 с.

20. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 208 с.

21. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников, М.: Генезис, 2001. - 280 с.

22. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? В 4 т. М.: Генезис, 1999 - 2001- 265 с.

23. Цукерман Г.А. Психология саморазвития. Задача для подростков и их педагогов. Рига: ПЦ «Эксперимент», 1997. - 557 с.

Литература, рекомендованная для детей

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.

2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. - Минск, 2004.

3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко - М.: Педагогическое общество России, 2001.

5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л. Тертель - М.: Проспект, 2005.

6. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т. Бабушкина - М.: Издательство «Атлант», 2004.

Промежуточная аттестация обучающихся

Возрастная группа	Показатели результативности	Уровни результативности			Диагностический инструментарий	Субъект обследования
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень		
Младший подростковый возраст (5 класс)	Общая школьная тревожность, переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения, ситуации проверки, не соответствовать ожиданиям окружающим, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы и страхи в отношениях с учителями	Низкий уровень тревожности, переживания социального стресса, фрустрации потребности в достижении успеха, страха самовыражения, ситуации проверки, не соответствовать ожиданиям окружающим, высокая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблем и страхов в отношениях с учителями	Средний уровень тревожности (несколько повышенный), переживания социального стресса, фрустрации потребности в достижении успеха, страха самовыражения, ситуации проверки, не соответствовать ожиданиям окружающим, средняя физиологическая сопротивляемость стрессу, проблем и страхов в отношениях с учителями	Высокий уровень тревожности, переживания социального стресса, фрустрации потребности в достижении успеха, страха самовыражения, ситуации проверки, не соответствовать ожиданиям окружающим, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблем и страхов в отношениях с учителями	Методика диагностики уровня школьной тревожности	Педагог-психолог
	Уровень школьной мотивации	Низкий уровень школьной мотивации	Средний уровень школьной мотивации	Высокий уровень школьной мотивации	Анкета для изучения школьной мотивации Н.Г. Лускановой	
	Социометрические статусы детей	Преобладают социометрические статусы «изолированные» и «непринятые»	Преобладают социометрические статусы «принятые» и «пренебрегаемые»	Преобладают «лидеры» и «принятые»	Социометрическое обследование структуры взаимоотношений в классе	

Младший подростковый возраст (6 класс)	Уровень самооценки, физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, угрызания совести, чувство вины, коммуникативно-организаторских склонностей, стратегии поведения в конфликтах	Низкая самооценка	Средняя самооценка	Высокая самооценка	Методика «Измерение самооценки» Дембо-Рубинштейн, модифицированная А. Прихожан	
		Высокий уровень физической агрессии, косвенной агрессии, раздражения, негативизма, обиды, подозрительности, вербальной агрессии, угрызания совести, чувства вины	Средний уровень (несколько повышенный), физической агрессии, косвенной агрессии, раздражения, негативизма, обиды, подозрительности, вербальной агрессии, угрызания совести, чувства вины	Низкий уровень физической агрессии, косвенной агрессии, раздражения, негативизма, обиды, подозрительно-сти, вербальной агрессии, угрызания совести, чувства вины	Опросник агрессивности Басса-Дарки»	
		Низкий уровень коммуникативных и организаторских склонностей, применение неконструктивных стратегий поведения в конфликтах в большинстве ситуаций	Средний уровень коммуникативных и организаторских склонностей, применение неконструктивных стратегий поведения в конфликтах в некоторых ситуациях	Высокий уровень коммуникативных и организаторских склонностей, применение конструктивных стратегий поведения в конфликтах в большинстве ситуаций	Методика Синявского «КОС». Методика К. Томаса «Поведение в конфликтных ситуациях»	

Подростковый возраст (7-8 класс)	Уровень самооценки, мотивации, гнева и тревожности, психоэмоционального состояния, коммуникативно- организаторских склонностей, стратегии поведения в конфликтах	Низкая самооценка	Средняя самооценка	Высокая самооценка	Методика «Измерение самооценки» Дембо- Рубинштейн, модифицированная А. Прихожан	Педагог- психолог
		Сниженная мотивация, высокий уровень тревожности и гнева, негативное эмоциональное состояние	Средний уровень мотивации, средний уровень тревожности и гнева, диффузное эмоциональное состояние	Продуктивная мотивация, низкий уровень тревожности и гнева, позитивное эмоциональное состояние	Методика А. Прихожан «Мотивация и тревожность»	
		Низкий уровень коммуникативных и организаторских способностей, применение неконструктивных стратегий поведения в конфликтах в большинстве ситуаций	Выше среднего уровень коммуникативных и организаторских способностей, применение неконструктивных стратегий поведения в конфликтах в некоторых ситуациях	Высокий уровень коммуникативных и организаторских способностей, применение конструктивных стратегий поведения в конфликтах в большинстве ситуаций	Методика Синявского «КОС». Методика К. Томаса «Поведение в конфликтных ситуациях»	
Юношеский возраст (9 класс)	Уровень сформированности брачно-семейных представлений	Низкий уровень сформированности и брачно- семейных представлений	Средний уровень сформированности брачно-семейных представлений	Выше среднего уровень сформированности брачно-семейных представлений	Методика определения уровня сформированности брачно-семейных представлений. Методика «Характеристика образа будущего супруга (супруги)». Ранжирование ценностей семьи	Педагог- психолог

Содержание программы

Возрастная категория 11-12 лет, (5 класс), I этап

Раздел: Подготовительный

Тема: Диагностическое занятие (1 час)

Практическая часть (1 час)

Проведение диагностика по выявлению уровня школьной тревожности, учебной мотивации, социального статуса и групповой сплоченности в классных коллективах.

Тема: Здравствуй, пятый класс! (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Знакомство с традициями, ритуалами приветствия и прощания.

Практическая часть (0,5 часа)

Углубление осознания сферы общения, упражнения на сплочение детского коллектива, осознание целей обучения в пятом классе.

Тема: Находим друзей (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Знакомство с понятием «дружба», правилами взаимодействия в группе, личностными качествами, важными для дружбы людей. Рассмотрение и обсуждение ситуаций, в которых человек переживает дружеские взаимоотношения.

Практическая часть (0,5 часа)

Развитие умений адекватно выражать взаимное уважение, взаимопонимание и взаимопомощь, способностей понимать данное эмоциональное состояние у другого человека. Создание положительного эмоционального настроения у детей на занятии, сплоченности и снятие мышечного напряжения.

Тема: Что такое сотрудничество? (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Ознакомление с понятием «сотрудничество». Прорабатывание ситуаций сотрудничества на вербальном и невербальном уровне. Рассмотрение и обсуждение ситуаций, в которых человек получает позитивное взаимодействие, согласованность и слаженность мнений на примере сказкотерапии.

Практическая часть (0,5 часа)

Закрепление знаний о дружбе.

Создание благоприятной эмоциональной атмосферы у детей на занятии, сплоченности и снятие мышечного напряжения. Развитие коммуникативных навыков.

Тема: Я умею договариваться с людьми (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Рассмотрение и обсуждение ситуаций, в которых человек устанавливает согласие со своими собеседниками. Объяснение причин, по которым возникает недопонимание у людей.

Практическая часть (0,5 часа)

Закрепление знаний о дружбе, сотрудничестве, полученных навыков у детей к сохранению состояния психического благополучия. Создание положительного эмоционального настроения на занятия, сплочение и снятие мышечного напряжения у подростков.

Раздел: Я - ученик
Тема: Узнай свою школу (1 час)

Практическая часть (1 час)

Повторение правил поведения в школе, осознание особенностей своего поведения в разных школьных ситуациях. Закрепление знаний по ранее изученным темам. Активизирование и обогащение эмоционального словаря детей через передачу эмоциональных состояний с помощью интонации. Развитие навыков совместной коллективной деятельности детей, снятие их психоэмоционального напряжения, голосовых зажимов.

Тема: Я и моя школа (1 час)

Практическая часть (1 час)

Осознание особенностей позиции ученика. Развитие интереса к учебной деятельности. Повышение уровня учебной мотивации. Развитие навыков совместной коллективной деятельности детей, снятие их психоэмоционального напряжения, голосовых зажимов.

Тема: Что такое лень? (1 час)

Практическая часть (1 час)

Осознание важности активной позиции школьника. Развитие умения преодолевать школьные трудности.

Тема: Что поможет мне учиться? (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа).

Рассмотрение и обсуждение правил работы на уроке.

Практическая часть (0,5 часа)

Формирование учебных навыков, самораскрытия детей и развитие эмпатии. Ознакомление с чувством «забота». Прорабатывание изображений чувства на вербальном и невербальном уровне. Рассмотрение и обсуждение ситуаций, в которых человек переживает чувство «забота».

Тема: Легко ли быть учеником? (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Рассмотрение качеств, необходимых хорошему школьнику.

Практическая часть (0,5 часа)

Развитие воображения и навыков совместной деятельности. Прорабатывание ситуаций совместной деятельности на вербальном и невербальном уровне.

Тема: Чего я боюсь? (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа).

Ознакомление с чувством «страх». Обучение детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления.

Практическая часть (0,5 часа)

Снижение школьной тревожности. Прорабатывание изображений чувства «страх» на вербальном и невербальном уровне. Рассмотрение и обсуждение ситуаций, в которых человек переживает чувство «страх».

Тема: Трудно ли быть настоящим учителем? (2 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Осознание детьми критерии оценки. Ознакомление с понятиями «положительные эмоции», «отрицательные эмоции», «положительные чувства», «отрицательные чувства». Раскрытие детям способов регулирования негативных жизненных переживаний. Обучение детей подбирать антонимы к эмоциональным переживаниям. Рассмотрение различных степени переживаний интенсивности эмоций людей: грусть-уныние, печаль-страдание, радость-удовольствие, страх-ужас, злость-ярость. Обучение детей подбирать синонимы к эмоциональным переживаниям.

Практическая часть (1 час)

Формирование у детей правильного отношения к оценке. Корректирование мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях. Закрепление знаний о положительных переживаниях. Коррекция и профилактика негативных эмоциональных переживаний детей. Закрепление знаний на изображениях эмоций и переживаний различной степени интенсивности (темы могут предлагать сами дети). Коррекция эмоциональных переживаний.

Тема: Интервью с учителем (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Обучение детей анализировать свои эмоциональные состояния, дифференцировать противоположные эмоциональные переживания. Ознакомление с правилами доброжелательного поведения.

Практическая часть (0,5 часа)

Расширение и обогащение навыков общения с учителями. Закрепление теоретических знаний детей об интенсивности, полярности эмоций с помощью вербальных и невербальных средств общения.

Тема: Я и мой учитель (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Определение школьных страхов. Рассмотрение переживаний интенсивности эмоции (страх-ужас).

Практическая часть (0,5 часа)

Коррекция и профилактика негативных личностных переживаний, связанных с личной и ситуационной тревожностью. Развитие навыков сотрудничества.

Тема: Я и мой учитель (продолжение) (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Оказание помощи детям в принятии учителей такими, какие они есть.

Практическая часть (0,5 часа)

Развитие навыков самоконтроля. Снятие мышечного и эмоционального напряжения у детей. Развитие коммуникативных навыков.

Тема: Конфликт или взаимодействие? (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Обучение детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.

Практическая часть (0,5 часа)

Отработка индивидуальных способов поведения в конфликтных ситуациях. Тренировка эффективным способом общения. Корректирование личностных недостатков детей, связанных с эмоциональными состояниями.

Тема: Как разрешать конфликты? (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Ознакомление со способами разрешения конфликтов.

Практическая часть (0,5 часа)

Развитие навыка общения и разрешения конфликтов. Отработка и поиск индивидуальных способов социально-приемлемых форм выражения агрессивных переживаний.

Тема: Работа с негативными переживаниями (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Обучение детей способам регулирования эмоциональной неустойчивости.

Практическая часть (0,5 часа)

Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций и умения адекватно воспринимать обидные замечания. Развитие эмпатии, умения сопереживать, понимать состояние другого человека. Развитие произвольности. Отработка и поиск индивидуальных способов социально-приемлемых форм выражения агрессивных переживаний. Закрепление эффективных способов общения.

Раздел: Я учусь учиться

Тема: Как научиться учиться? (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Определение важности обучающимися овладения приемами учебной работы.

Практическая часть (0,5 часа)

Создание условий для развития положительной мотивации к учебной деятельности. Закрепление знаний, полученных на занятиях. Осознание детьми собственной значимости и ценности. Отработка полученных умений на учебном материале.

Тема: Как мы воспринимаем информацию (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Ознакомление детей с многоканальностью восприятия окружающего мира.

Практическая часть (0,5 часа)

Осознание детьми собственной значимости и ценности. Отработка полученных умений на учебном материале.

Тема: Как использовать наши сильные и слабые стороны (2 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Осознание детьми своих сильных и слабых сторон в восприятии информации.

Практическая часть (1 час)

Закрепление знаний, полученных на занятиях. Осознание детьми собственной значимости и ценности. Отработка полученных умений на учебном материале.

Тема: Техника запоминания (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Осознание детьми необходимости активного запоминания материала. Знакомство с различными видами памяти.

Практическая часть (0,5 часа)

Создание условий для развития положительной мотивации к учебной деятельности. Закрепление знаний, полученных на занятиях. Отработка полученных умений на учебном материале.

Тема: Тренируем разные виды памяти (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Ознакомление детей с психическими процессами.

Практическая часть (0,5 часа)

Развитие памяти, концентрации внимания и логики мышления. Отработка полученных умений на учебном материале.

Тема: Учимся выделять главное (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Обучение детей умению выделять главное.

Практическая часть (0,5 часа)

Развитие у детей умения выделять главное. Закрепление знаний, полученных на занятиях. Отработка полученных умений на учебном материале. Обучение навыкам самомассажа.

Тема: Приемы работы с текстом (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Обучение детей основным приемам работы с текстом.

Практическая часть (0,5 часа)

Закрепление основных приемов работы с текстом. Отработка полученных умений на учебном материале.

Тема: Готовим устные и письменные домашние задания (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Показать приемы самоорганизации при выполнении домашних заданий.

Практическая часть (0,5 часа)

Отработать навыки приготовления домашних заданий на учебном материале.

Тема: Учим стихотворения (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Способствовать осознанию детьми важности правильной подготовки домашних заданий.

Практическая часть (0,5 часа)

Развитие навыков самоконтроля. Снятие мышечного и эмоционального напряжения у детей. Развитие коммуникативных навыков.

Тема: Необычный урок-зачет (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Показать приемы саморегуляции.

Практическая часть (0,5 часа)

Отработать навыки декламации и уверенного поведения в ответах у доски в условиях конкурса.

Тема: Мои способности (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Познакомить детей с понятием «способности» и их классификацией.

Практическая часть (0,5 часа)

Помочь детям в определении и развитии своих способностей.

Раздел: Я достиг

Тема: Я изменяюсь (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Обучить навыкам постановки цели и раскрыть пути самоизменения.

Практическая часть (0,5 часа)

Закрепить способности детей к сохранению состояния психического благополучия.

Тема: Ставим цели (1 час)

Практическая часть (1 час)

Помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в шестом классе, рефлексия участия в программе.

Контрольное занятие по усвоению знаний, умений, навыков (1 час)

Практическая часть (1 час)

Проведение повторной диагностика по выявлению уровня школьной тревожности, учебной мотивации, социальных статусов и групповой сплоченности классных коллективов.

Возрастная категория 12-13 лет (6 класс), II этап

Раздел: Агрессия и ее роль в развитии человека

Тема: Диагностическое занятие (1 час)

Практическая часть (1 час)

Проведение диагностики по выявлению уровня агрессивности, самооценки и коммуникативно-организаторских склонностей, стратегий поведения в конфликтных ситуациях.

Тема: Я повзрослел (1 час)

Практическая часть (1 час)

Предоставление возможности детям поближе познакомиться друг с другом, со своими психологическими и физиологическими особенностями. Формирование групповой сплоченности.

Тема: У меня появилась агрессия (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Ознакомление с понятием «агрессия». Прорабатывание изображений эмоции на вербальном и невербальном уровне. Рассмотрение и обсуждение ситуаций, в которых человек проявляет агрессивное поведение. Проанализировать различия между агрессией и агрессивностью.

Практическая часть (0,5 часа)

Формирование навыков контроля собственной агрессии, групповой сплоченности, навыков контроля эмоций. Снятие психоэмоционального напряжения.

Тема: Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Способы распознавания агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения.

Практическая часть (0,5 часа)

Отработка навыков поведения в ситуации проявления агрессии со стороны других. Развитие способности понимать данное эмоциональное состояние у другого человека, умения адекватно выражать и передавать свое эмоциональное состояние. Снятие психоэмоционального напряжения.

Тема: Конструктивное реагирование на агрессию (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Прорабатывание изображений эмоции на вербальном и невербальном уровне. Рассмотрение и обсуждение ситуаций, в которых человек проявляет конструктивное реагирование на агрессию.

Практическая часть (0,5 часа)

Обучение детей подбирать синонимы к агрессивному эмоциональному переживанию, конструктивным способам снятия напряжения. Создание атмосферы доверия и открытости. Формирование навыков контроля эмоций. Коррекция негативных личностных нарушений.

Тема: Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (2 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Осознание особенностей своего поведения в различных жизненных ситуациях во взаимоотношениях с родителями (законными представителями). Ознакомление с понятием «позитивные переформулировки». Обучение технике «позитивные переформулировки», как способу изменения отношения к ситуации.

Практическая часть (1 час)

Закрепление техники «позитивные переформулировки». Профилактика депрессивных эмоциональных состояний у детей. Коррекция эмоционально-волевых нарушений и детско-родительских отношений. Формирование навыков контроля эмоций. Коррекция агрессивности.

Тема: Учимся договариваться (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Обучение детей анализировать свои эмоциональные состояния, дифференцировать противоположные эмоциональные переживания. Ознакомление с правилами доброжелательного поведения, правилами конструктивного общения.

Практическая часть (0,5 часа)

Развитие эмоциональной произвольности, эмпатии. Формирование навыков вербализации собственных эмоциональных состояний, саморегуляции поведения, контроля эмоций, внимательного отношения к другим людям. Снятие негативных эмоциональных переживаний.

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

Тема: Зачем человеку нужна уверенность в себе (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Обсуждение ситуаций, где возможно обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах.

Рассмотрение и обсуждение ситуаций, в которых человек чувствует уверенность в себе. Обучение детей подбирать синонимы и антонимы к данному эмоциональному состоянию.

Практическая часть (0,5 часа)

Формирование у детей уверенности в себе, способности понимать данное эмоциональное состояние у другого человека. Снятие психоэмоционального напряжения. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Создание символа веры в себя.

Тема: Источники уверенности в себе (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Источники уверенности в себе. Обоснование источников уверенности.

Практическая часть (0,5 часа)

Мои ресурсы. Практические упражнения на осознание того, что человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть, что способствует его развитию, а уверенному в себе человеку легче изменяться. Прорабатывание ситуаций уверенности в себе на вербальном и невербальном уровне.

Тема: Какого человека мы называем неуверенным в себе? (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Ознакомление с чувствами «неуверенность» и «самоуверенность».

Практическая часть (0,5 часа)

Формирование позиции самопомощи. Прорабатывание ситуаций, связанных с застенчивостью и самоуверенностью, на вербальном и невербальном уровне. Рассмотрение и

обсуждение ситуаций, в которых человек переживает чувство неуверенности в себе. Коррекция и профилактика тревожности.

Тема: Я становлюсь увереннее (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Знакомство с понятиями «уважение», «уверенность». Нахождение связи между самоуважением и самопринятием. Рассмотрение и обсуждение ситуаций, в которых человек переживает чувство «уверенности».

Практическая часть (0,5 часа)

Создание условий для самораскрытия детей. Коррекция и профилактика заниженной самооценки.

Тема: Уверенность и самоуважение (2 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Знакомство с понятиями «самоуважение», «самопринятие». Нахождение связи между самоуважением и самопринятием. Рассмотрение и обсуждение ситуаций, в которых человек переживает чувство «уверенности», обсуждение ситуаций, в которых человек переживает чувство «самоуважения». Обучение детей подбирать синонимы к данному эмоциональному состоянию.

Практическая часть (1 час)

Создание условий для самораскрытия детей. Развитие умения адекватно выражать, передавать свое эмоциональное состояние, способности понимать эмоциональное состояние у другого человека. Формирование навыков контроля эмоций.

Тема: Уверенность и уважение к другим (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Рассмотрение и обсуждение ситуаций, в которых человек относится с уважением к другим и качеств людей, достойных уважения.

Практическая часть (0,5 часа)

Закрепление и повторение способов выражения ранее изученных состояний и чувств. Нахождение достоинств в окружающих людях.

Тема: Уверенность в себе и милосердие (2 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Понятие «милосердие». Определение взаимосвязи между уверенностью в себе и милосердием. Обучение детей анализировать свои эмоциональные состояния, дифференцировать противоположные эмоциональные переживания. Ознакомление с правилами доброжелательного поведения.

Практическая часть (1 час)

Развитие эмоциональной произвольности, эмпатии, качеств милосердного человека. Формирование навыков вербализации собственных эмоциональных состояний, саморегуляции поведения, контроля эмоций, внимательного отношения к другим людям. Снятие негативных эмоциональных переживаний.

Тема: Уверенность в себе и непокорность (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Обучение детей сознательно управлять своими эмоциями, конструктивным способом выражения гнева, правилам поведения в конфликтных ситуациях. Составление коллективного портрета обучающегося, которому мешает и помогает непокорность.

Практическая часть (0,5 часа)

Повышение эмоциональной устойчивости, уверенности в себе. Формирование навыков осознанного отношения к социальным нормам поведения, принятия собственных негативных эмоций, умения адекватно воспринимать обидные замечания. Коррекция эмоционально-волевых нарушений через сбор «корзинки непослушания».

Раздел: Конфликты и их роль в развитии «Я»

Тема: Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Роль конфликта в жизни человека. Конструктивные способы разрешения конфликтов. Обучение детей релаксационным конструктивным способам снятия психоэмоционального и мышечного напряжения.

Практическая часть (0,5 часа)

Рассмотрение шагов разрешения конфликта, сигналов конфликта, положительных и отрицательных сторон и стиля входа в конфликт. Закрепление способов саморегуляции поведения. Снятие психоэмоционального напряжения и мышечных зажимов.

Тема: Способы поведения в конфликте (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Обучение детей находить чувства, которые помогут преодолеть отрицательные чувства тревоги, печали, гнева, страха. Обсуждение поведения в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.

Практическая часть (0,5 часа)

Развитие коммуникативных способностей детей, мимического и жестового репертуара выражения эмоций. Расширение активного словаря понятий, обозначающих эмоций. Коррекция психоэмоциональных переживаний. Разбор конфликтных ситуаций.

Тема: Конструктивное разрешение конфликтов (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Обучение детей анализировать собственное поведение и поступки других людей. Обсуждение стратегии сотрудничества.

Практическая часть (0,5 часа)

Моделирование ситуации «Конфликт», типичных конфликтных ситуаций шестиклассников. Формирование позитивного образа своего «Я», стремления совершать добрые поступки. Снятие эмоционального напряжения. Повышение самооценки, поддержание интереса к собственной индивидуальности и к другим детям, воспитание позитивного отношения к себе и окружающим.

Тема: Конфликт как возможность развития (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Обучение детей дифференцировать ощущение дружбы, чувствовать эмоциональное состояние другого человека и конфликта, как возможности договориться.

Практическая часть (0,5 часа)

Закрепление правил доброжелательного поведения. Формирование позитивного образа своего «Я», стремления совершать добрые поступки для друзей. Снятие психоэмоционального и мышечного напряжения. Развитие творческого подхода к разрешению конфликтов.

Тема: Конфликт как возможность развития (1 час)

Теоретическая часть (1 час)

Ознакомление детей с тем, что конфликт может быть приятным и желательным, выгодным.

Практическая часть (1 час)

Отработка правил поведения в конфликте через упражнения, ролевые игры, решение проблемных ситуаций.

Тема: Готовность к разрешению конфликта (2 час)

Теоретическая часть (1 час)

Обучение детей анализировать собственное эмоциональное состояние, вербализировать собственные переживания в конфликтных ситуациях.

Практическая часть (1 час)

Закрепление знания правил доброжелательного поведения. Формирование позитивного образа своего «Я». Снятие психоэмоционального и мышечного напряжения в конфликте.

Раздел: Ценности и их роль в жизни человека

Тема: Что такое ценности? (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Определение понятия «ценности». Основные ценности взрослых и детей в будущем.

Практическая часть (0,5 часа)

Выявление универсальных и инструментальных ценностей детей.

Тема: Ценности и жизненный путь (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Ценности человека и его жизненный путь. Связь ценностей с выбором профессии.

Практическая часть (0,5 часа)

Анализ выявленных ценностей. Обсуждение событий, которые могут привести к переоценке ценностей.

Тема: Мои ценности (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Обсуждение ситуаций, связанных с утверждением своих ценностей в классе и ситуаций, которые не вредят окружающим людям.

Практическая часть (0,5 часа)
Составление герба ценностей класса.

Раздел: Мой внутренний мир
Тема: Мир эмоций. Настроение (1 час)

Теоретическая часть (0,5 часа)

Осознание особенностей своего поведения в различных жизненных ситуациях. Ознакомление с понятием «позитивные переформулировки». Обучение технике «позитивные переформулировки», как способу изменения отношения к ситуации.

Практическая часть (0,5 часа)

Закрепление техники «позитивные переформулировки». Профилактика депрессивных эмоциональных состояний у детей. Коррекция эмоционально-волевых нарушений.

Тема: Наш темперамент (1 час)

Практическая часть (0,5 часа)

Знакомство с понятием «темперамент». Установление связи между настроением и мыслями. Обучение различать свои эмоциональные ощущения, определять их характер. Раскрытие техники самоподдержки в трудных жизненных ситуациях.

Практическая часть (0,5 часа)

Закрепление навыков самоподдержки в тренинговых упражнениях. Развитие умений управлять своим поведением. Оформление сигнально-информационных материалов.

Тема: Мой характер (1 час)

Практическая часть (0,5 часа)

Ознакомление с понятием «характер». Обучение видеть себя глазами сверстников и взрослых.

Практическая часть (1 час)

Создание условий для развития рефлексии у подростков. Расширение представлений о себе. Снижение психоэмоционального напряжения. Саморегуляция самочувствия. Рефлексия и коррекция чувств и переживаний.

Тема: Диагностическое занятие (1 час)

Практическая часть (1 час)

Проведение психологического обследования детей, направленного на выявление уровня агрессии, самооценки, коммуникативно-организаторских склонностей, стратегий поведения в конфликтных ситуациях.

Возрастная категория 13-14 лет (7 класс), III этап
Тема: Диагностическое занятие (1 час)

Практическая часть (1 час)

Проведение психологического обследования детей, направленного на выявление нарушений в эмоционально-волевой сфере.

Раздел: Настроение

Тема: Мое настроение. Такие разные настроения (2 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Ввести понятие «настроение», наглядные образы, символизирующие разные настроения. Ознакомление с грустным, радостным и спокойным настроением. Раскрытие способов выражения настроения с помощью вербальных и невербальных средств. Обучение детей различать эмоциональные ощущения.

Практическая часть (1 час)

Введение ритуалов приветствия и прощания. Знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения на занятия, на осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, сплочение группы. Закрепление умений выражать разные настроения. Развитие коммуникативных навыков, способности к рефлексии, умения чувствовать настроение окружающих и сопереживать им.

Тема: Как справиться с плохим настроением? (3 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Установление связи между настроением и мыслями. Обучение различать свои эмоциональные ощущения, определять их характер. Раскрытие техники самоподдержки в трудных жизненных ситуациях.

Практическая часть (2 часа)

Закрепление навыков самоподдержки в тренинговых упражнениях.

Развитие умений управлять своим поведением. Оформление сигнально-информационных материалов.

Тема: Управляем настроением (3 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Осознание особенностей своего поведения в различных жизненных ситуациях. Ознакомление с понятием «позитивные переформулировки». Обучение технике «позитивные переформулировки», как способу изменения отношения к ситуации.

Практическая часть (2 часа)

Закрепление техники «позитивные переформулировки». Профилактика депрессивных эмоциональных состояний у детей. Коррекция эмоционально-волевых нарушений.

Раздел: Уверенность

Тема: Как стать уверенным в себе (2 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Введение понятия «уверенность», «смелость» и «выносливость». Установление связи между уверенным поведением, личностными усилиями, тренировками и стремлениями к достижению успеха.

Практическая часть (1 час)

Создание положительного эмоционального настроения, повышение самооценки у детей. Закрепление навыков управления собственным поведением, поиск выхода из трудных ситуаций, повышение уверенности в себе. Диагностирование самооценки.

Тема: Как делать выбор? (4 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Обсуждение понятия «выбор». Ознакомление с понятием «ответственность за свой выбор». Обучение детей умению делать правильный выбор в трудной жизненной ситуации, прогнозировать ее. Сформулировать выводы о взаимосвязи собственного выбора и его последствиях.

Практическая часть (3 часа)

Формирование психоэмоциональной регуляции детей, самоподдержки в трудных жизненных ситуациях, повышение уверенности в собственных силах.

Развитие коммуникативных навыков, положительной самооценки, доброжелательного отношения друг к другу, навыков снижения психоэмоционального напряжения.

Коррекция проблем неуверенных и тревожных детей.

Тема: Как добиться успеха? (2 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Формирование представления о понятии успех. Обсуждение условий достижения успеха и его составляющих (позитивное настроение и действие).

Практическая часть (1 час)

Закрепление знаний о составляющих успеха. Развитие коммуникативных навыков, положительной самооценки, доброжелательного отношения друг к другу.

Коррекция проблем неуверенных и тревожных детей.

Раздел: Самообладание

Тема: Трудное слово «нет» (4 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Обучение детей говорить «нет», используя знания о выборе и успехе. Раскрытие приемов и методов, снижающих тревожность и повышающих стрессоустойчивость. Обучение применению полученных знаний на практике.

Практическая часть (3 часа)

Отработка и закрепление навыков на умения говорить «нет», делать выбор и добиваться успеха.

Формирование активной жизненной позиции. Осознание необходимости саморегулирования поведения.

Развитие способности делать самостоятельный выбор и уметь поступать в соответствии с собственными решениями, самопознания и самопринятия.

Тема: Чем мы отличаемся друг от друга? (4 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Определение и осознание собственной уникальности и неповторимости. Способствование поиску и восприятию социальной поддержки в трудных жизненных ситуациях.

Практическая часть (3 часа)

Выполнение тренинговых упражнений на осознание своих положительных и отрицательных черт характера, идеалов, проблем в отношениях со сверстниками и взрослыми людьми, мотивов поступков.

Тема: Учимся говорить себе «стоп» (4 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Ознакомление с понятием «тайм-аут». Обучение прогнозированию ситуации, анализу своих поступков и поступков других людей.

Практическая часть (3 часа)

Формирование умений регулировать и анализировать свое эмоциональное состояние и состояние окружающих, самостоятельно помогать себе.

Тренировка умения останавливаться, регулировать свое агрессивное поведение.

Предупреждение и коррекция страхов, тревожности.

Тема: Как победить свой страх? (4 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Прорабатывание эмоции «страх», разъяснение физиологической основы страха. Раскрытие приемов и методов, снижающих тревожность и повышающих стрессоустойчивость. Обучение детей применять полученные знания на практике.

Практическая часть (3 часа)

Повышение устойчивости к страхам, развитие навыков психологической саморегуляции, умения открыто выражать свои чувства, уверенности в себе, снятие телесных зажимов, отреагирование страхов, профилактика и коррекция страхов, ситуативной и личностной тревожности у детей.

Тема: Контрольное занятие (1 час)

Практическая часть (1 час):

Обобщение и закрепление полученных знаний и навыков.

Повторное психодиагностическое обследование.

Возрастная категория 14-15 лет (8 класс), IV этап

Раздел: Самооценка

Тема: Знакомство. Изучение себя и своей личности – входящая диагностика (2 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Создание условий для знакомства. Принятие правил работы группы. Разъяснение целей и задач групповой работы.

Введение понятия «самопрезентация». Получение первоначальных знаний о подростках.

Практическая часть (1 час)

Изучение способностей, склонностей, интересов участников. Проведение психодиагностики по выявлению эмоциональных и поведенческих особенностей подростков. Снижение психоэмоционального напряжения. Формирование климата психологической безопасности.

Тема: Моя самооценка (2 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Ознакомление с понятием «самооценка», «успех», «уровень притязания». Обучение видеть себя глазами сверстников и взрослых.

Практическая часть (1 час)

Изучение и повышение самооценки участников, уровня притязаний, уверенности в собственных силах. Создание условий для развития рефлексии у подростков. Расширение представлений о себе. Снижение психоэмоционального напряжения. Саморегуляция самочувствия. Рефлексия и коррекция чувств и переживаний.

Тема: Изменяем себя и свое отношение к проблеме (2 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Выявление особенностей своего поведения в различных жизненных ситуациях, возможных влияний индивидуальных особенностей участников на процесс развития их личности и на жизненный путь в целом.

Практическая часть (1 час)

Осознание и отображение разных способов реагирования в сложных ситуациях. Развитие у участников способностей делать выбор (принимать решение) и нести за него ответственность, умения добиваться результата эффективными способами и способов эффективного поведения в трудных ситуациях.

Раздел: Самопринятие, самоуважение

Тема: Я – это Я! (2 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Создание психологических портретов каждого участника группы. Ознакомление с понятиями «индивидуальность», «я – идеальное», «я – глазами других», «я – настоящее».

Практическая часть (1 час)

Отработка умения анализировать свои личностные особенности и особенности других. Развитие навыков эффективного взаимодействия. Формирование понятия «индивидуальность».

Тема: Я и мое поведение. Принципы самоуважения (2 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Выявление особенностей поведения участников занятий. Обучение разным способам управления поведением, работать в команде.

Практическая часть (1 час)

Создание условий для самостоятельной работы по самосовершенствованию, саморазвитию, оценки своего уровня самоуважения. Формирование представлений о самоуважении. Отработка негативных эмоций, тревожности.

Раздел: Овладение своим эмоциональным состоянием

Тема: Я и мои эмоции (2 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Выявление разнообразия средств выражения эмоций. Обучение понимать язык тела и жестов.

Практическая часть (1 час)

Отработка способов выражения эмоционального состояния участников, используя весь существующий арсенал средств выразительности. Создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира, необходимости управления собственными эмоциями. Развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях.

Тема: Как влияет настроение на поведение (2 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Определение особенностей поведения в зависимости от настроения. Обучение прогнозированию ситуации, анализу своих поступков и поступков других людей. Раскрытие техники самоподдержки в трудных жизненных ситуациях.

Практическая часть (1 час)

Закрепление навыков самоподдержки в тренинговых упражнениях. Развитие умений управлять своим поведением. Снятие психоэмоциональных и мышечных зажимов.

Тема: Научиться управлять своим настроением – это важно! (3 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Обучение находить способы, способствующие преодолению негативных эмоциональных проявлений (тревоги, застенчивости, одиночества и тому подобное).

Практическая часть (2 часа)

Создание условий для достижения эмоционального равновесия посредством дифференциации противоречивого эмоционального состояния, развития самопознания, личностного роста.

Раздел: Навыки конструктивного общения

Тема: Обучение приемам невербального общения (2 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Установление влияния пространственного расположения партнеров на процесс коммуникации. Обучение выражать и понимать эмоциональное состояние невербальными способами.

Практическая часть (1 час)

Развитие чувствительности к невербальным средствам общения. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.

Тема: Развитие способов приема и подачи обратной связи в общении (2 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Выявление закономерностей, повышающих вероятность того, что собеседник услышит и поймет тебя правильно. Обучение правилам «Активного слушания».

Практическая часть (1 час)

Тренировка способов улучшения взаимопонимания.

Тема: Формирование конструктивного общения (2 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Ознакомление с видами вопросов, способствующих конструктивному общению с окружающими. Выявление проблем, не позволяющих каждому члену группы эффективно участвовать в групповых формах взаимодействия.

Практическая часть (1 час)

Отработка умений задавать вопросы. Развитие навыков уверенного общения, способствовать осознанию проблем и трудностей межличностного взаимодействия. Формировать умения слушать и давать обратную связь.

Тема: Уверенное общение (2 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Выявление наиболее эффективных способов уверенного общения.

Практическая часть (1 час)

Развитие эффективного взаимодействия участников занятий, отработка умений отстаивать свою точку зрения и принимать точку зрения другого человека. Формирование индивидуальных способов уверенного общения.

Раздел: Навыки сотрудничества

Тема: Формирование конструктивного взаимодействия (2 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Обучение взаимодействию при конфликте интересов. Выявление у каждого участника основных способов и приемов взаимодействия с другими людьми, способов реагирования в сложных ситуациях.

Практическая часть (1 час)

Развитие умений регулировать процесс общения. Отработка вербальных и невербальных средств общения.

Тема: Формирование позитивного поведения (2 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Диагностирование и отработка индивидуального стиля общения, поведения.

Практическая часть (1 час)

Развитие аналитических коммуникативных умений, умений понимать и принимать свои индивидуальные особенности и особенности других людей. Коррекция агрессии и неуверенности.

Тема: Формирование самосознания, навыков сотрудничества, ответственного поведения (2 часа)

Теоретическая часть (1 час)

Создание психологических портретов каждого участника группы. Организация процесса самопознания.

Практическая часть (1 час)

Отработка умения анализировать свои личностные особенности и особенности других. Формирование адекватного представления о себе и других. Развитие навыков эффективного и ответственного взаимодействия.

**Тема: Развитие уверенного, ответственного поведения –
путь к сотрудничеству (2 часа)**

Теоретическая часть (1 час)

Выявление представлений об уверенном и неуверенном, ответственном и безответственном поведении.

Практическая часть (1 час)

Повторение и закрепление основ конструктивного общения и поведения. Формирование знаний и умений эффективно разрешать конфликтные жизненные ситуации, навыков уверенного общения, умения слушать и слышать друг друга.

**Тема: Контрольное занятие
по усвоению знаний, умений, навыков (1 час)**

Практическая часть (1 час)

Проведение повторной психодиагностики по выявлению эмоциональных и поведенческих особенностей подростков.

Возрастная категория 15-16 лет (9 класс) V этап

Раздел: Двое

Тема: Диагностическое занятие (1 час)

Практическая часть (1 час):

Диагностирование уровня сформированности представлений о будущей семье, выявление основных проблем группы.

Тема: Проблемы взаимодействия (2 часа)

Теоретическая часть (1 час):

Установление типичных проблем и актуальности вопросов межличностного взаимодействия с противоположным полом. Обсуждение и ранжирование проблем по степени значимости для группы.

Практическая часть (1 час):

Проведение опроса для выявления типичных проблем межличностного взаимодействия с противоположным полом. Анализ результатов диагностирования, выявление проблем группы.

Тема: Мужчина и женщина (4 часа)

Теоретическая часть (2 часа):

Формирование представления об интеллектуальных, ценностных и психологических различиях между полами: общая осведомленность, скорость концентрации внимания на сложных интеллектуальных задачах, вербальный интеллект, интуиция, реакция на экстремальную ситуацию, самооценка, самостоятельность в достижении цели и т.д.

Практическая часть (2 часа):

Тренировка в распознавании психологических различиях между полами через моделирование жизненных ситуаций, ролевые игры, анализ проблем, опросы, проигрывание.

Тема: Период ухаживания (4 часа)

Теоретическая часть (2 часа):

Знакомство с теориями выбора брачного партнера, анализ теорий и сопоставление их с имеющимся жизненным опытом. Обсуждение утверждений о выборе брачного партнера: необходимость понять себя, различия в логике, зависимость от самооценки и т.д.

Практическая часть (2 часа):

Выработка правил выбора партнера и ухаживания. Оценка каждого из правил по следующим критериям: реалистичность; возможность соблюдения; предназначенность одному из полов; степень необходимости исполнения; возможные последствия исполнения или неисполнения правила.

Раздел: Двое - семья

Тема: Функции и имидж семьи (5 часов)

Теоретическая часть (2,5 часа):

Формирование представления о семье как многофункциональном явлении: хозяйственно-бытовая функция, сексуально-репродуктивная, эмоционально-этическая, социально-статусная, функция социализации, функция духовного развития. Формирование представлений о видах семей: полная, неполная, поздняя незарегистрированный брак.

Практическая часть (2,5 часа):

Отработка умений применять знания о функциях и видах семьи при оценке реальных жизненных семейных ситуаций. Формирование умений анализа семейного сценария. Составление таблиц, памяток, схем по изучаемому материалу.

Тема: Слагаемые счастливой семьи (2 часа)

Теоретическая часть (1 час):

Формирование представления об ответственности брачного выбора и построения семейных взаимоотношений, важности учета представлений партнера о семейных ролях, индивидуальных особенностей спутника.

Практическая часть (1 час):

Выработка памятки: слагаемые счастливой семьи. Обсуждение и ранжирование полученных утверждений.

Тема: Конфликты в семье (4 часа)

Теоретическая часть (2 часа):

Анализ списка проблем, ведущих к возникновению семейных конфликтов: нежелание или невозможность одного из супругов иметь детей; требование мужа, чтобы жена не работала и занималась домашним хозяйством; различное социальное положение супругов до вступления в брак; разность интересов супругов и неспособность идти на компромисс; необходимость жить в одном доме с родителями мужа или жены; проблемы поведения одного из супругов: алкоголизм, наркомания и так далее; создание семьи в пожилом возрасте; большая разница в возрасте между супругами.

Практическая часть (2 часа):

Выработка способов предотвращения и разрешения конфликтных ситуаций: четкое формулирование претензий, использование грамотных аргументов, самообладание и самоконтроль и т.д.

Тема: Стадии семьи (2 часа)

Теоретическая часть (1 час):

Формирование представлений о периодах становления семейных взаимоотношений: молодожены, определение новых обязательств и прав, становление самостоятельности, стадия заботы.

Практическая часть (1 час):

Отработка способов поведения, выражения чувств и потребностей на каждой стадии становления семейных взаимоотношений: составление свода правил, дискуссия, ролевая игра.

Тема: Причины и последствия разводов (2 часа)

Теоретическая часть (1 час):

Анализ добрачных и брачных факторов, угрожающих стабильности семьи: развод родителей; низкий уровень образования, профессиональный статус и доход мужа; непродолжительный срок добрачного знакомства; серьезные ссоры и конфликты во время ухаживания; отрицательное отношение родителей к данному браку; слишком ранний брак; разница в возрасте между супругами более 10 лет.

Практическая часть (1 час):

Экспресс-самоанализ: оценить и аргументировать, насколько каждый из факторов значим именно для него.

Раздел: Школа родителей

Тема: Рождение и развитие ребенка (2 часа)

Теоретическая часть (1 час):

Знакомство с изменениями в семье, связанными с появлением и воспитанием ребенка: перераспределение семейных ролей; переориентация профессиональных потребностей; изменение взглядов на семейно-бытовые обязанности; уменьшение свободного времени, в особенности проводимого супругами вместе.

Практическая часть (1 час):

Отработка умений применять знания об изменениях в семье при оценке реальных жизненных семейных ситуаций.

Тема: Стили родительского поведения (2 часа)

Теоретическая часть (1 час):

Формирование понятия о стилях родительского поведения, достоинствах и недостатках каждого: авторитарный, авторитетный, либеральный, индифферентный. Анализ достоинств и недостатков каждого стиля родительского поведения.

Практическая часть (1 час):

Составление таблицы сравнительного анализа достоинств и недостатков стилей родительского поведения. Обсуждение результатов работы.

Тема: Роль матери и отца в воспитании ребенка (3 часа)

Теоретическая часть (1,5 часа):

Уточнение представлений о роли матери в семье, подчеркнуть значимость овладения ролью. Разбор примеров неблагоприятные аспекты материнского влияния: стремление командовать в семье и воспитании; установка на строгую дисциплину в отношениях с детьми, недоучет их индивидуальности; образование и поддержание сверхценных идей о возможном несчастье с детьми, завышенная опека; отрицание спонтанной детской активности, редкая ласка в отношениях с детьми; контроль каждого шага, раннее обучение, стремление к воспитанию строго регламентированного поведения; излишняя дистанция в отношениях с детьми. Влияние отца на раннее развитие ребенка: отцы играют значительную роль в формировании своего ребенка в ситуациях, когда ему неясно, как вести себя в данный момент; когда ребенок становится старше, отец превращается для него в важную ролевую модель; отец может выступать в роли болельщика ребенка и защитника его успехов; особая роль отца в воспитании сына (отец - эталон мужчины).

Практическая часть (1 час):

Обсуждение жизненных примеров благоприятного и неблагоприятного влияния отца и матери в семье. Анализ последствий такого влияния для ребенка.

Тема: Контрольное занятие (1 час)

Практическая часть (1 час):

Контрольное диагностирование уровня сформированности представлений о будущей семье.