

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Муниципальное образование городской округ Красноуфимск
МАОУ СШ 3

Приложение 1
к основной образовательной программе
основного общего образования
утв. приказом №229/1 от 30 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Познай себя»
для обучающихся 7 класса

(срок реализации программы – 1 год)

Составитель: Имаева Н.В.,
педагог-психолог

ГО Красноуфимск

2023

Содержание

Планируемые результаты.....	3
Содержание.....	6
Тематическое планирование	17

Планируемые результаты реализации программы.

Большому количеству детей с особыми возможностями в здоровье нелегко адаптироваться в современном обществе. Дети, имеющие ограничения в физическом и (или) психическом развитии, нуждаются в коррекционной помощи. Одним из путей решения данной проблемы является создание условий для развития способностей каждого ребёнка. Программа «Познай себя» социально-педагогической направленности нацелена на коррекцию и развитие личностных особенностей ребенка, на оказание психологической помощи и социальную адаптацию подростков. Программа предназначена для групповой работы с подростками. По функциональному предназначению носит профилактический характер. Срок реализации – 1 год.

Новизна программы заключается в том, что она позволяет подросткам реализовывать свой личностный потенциал и предусматривает психолого - педагогическое сопровождение процесса вхождения ребенка в мир социальных отношений, с учетом динамики развития каждого психического процесса и каждой сферы психики.

Крайне значимым является младший подростковый возраст (10—12 лет), ведь это время перестройки всей социальной ситуации развития школьника. У ребят появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать самого себя и иметь возможность сформировать адекватную самооценку. Вместе с тем они чувствуют, что не умеют, не могут оценить себя, не знают, каким образом и при помощи каких критериев это можно сделать. Защитные личностные механизмы поведения, наиболее активно формирующиеся в старшем подростковом возрасте, еще не сложились: ребята открыты для общения со взрослыми, их внушаемость повышена, поэтому взрослые оказывают на них значительное влияние. Их опыт активного социального взаимодействия со сверстниками пока еще не достаточен, его предстоит расширить и освоить лишь в старшем подростковом возрасте. Пока еще не начался период активных конкретных действий, экспериментирования. Младшие школьники уже вполне самостоятельны и инициативны, однако им не хватает критичности и умения просчитывать отдаленные последствия своих поступков. Получается, что период с 10 до 12 лет является тем отрезком в жизни школьника, где он уже и не ребенок, но еще и не подросток, что неизбежно порождает ряд проблем данного периода.

По мнению Г. А. Цукерман, «именно на границе детства и отрочества в предподростковом возрасте (10—12 лет) школьникам необходимо помочь в том трудном деле, которым они полубессознательно начинают заниматься: постановке задач саморазвития и поиске средств их решения». Важно успеть заложить основы личностно-эмоциональной защищенности школьников, сформировать у ребят психологические умения самопомощи и безопасного взаимодействия с другими.

Актуальность программы.

Психолог, работающий в школе, рано или поздно сталкивается с характерной проблемой: поскольку в поле его зрения чаще всего попадают дети «группы психолого-педагогического риска», то он и работает в основном только с этим контингентом, не охватывая своим вниманием остальных ребят. Общение со школьными психологами показывает, что, как правило, они знают только так называемых «проблемных» детей, с которыми проводят коррекционно-развивающую работу. В итоге ни они толком не знают остальных детей, их

проблемы (возможно, лишь по результатам диагностики), ни сами ребята не имеют представления, кто такой психолог, чем он может помочь.

В связи с тем, что риск нарушения психологического здоровья каждого из учащихся достаточно велик, желательно, чтобы по возможности велась не эпизодическая работа с отдельными детьми или группами ребят, а предлагалась система психопрофилактических занятий, в которые были бы вовлечены все школьники, например, одной параллели. Следовательно, необходима регулярная работа психолога с коллективом класса, включенная в сетку учебных часов и являющаяся для учеников обязательной. В этом случае психологические профилактические занятия с многочисленной группой (целым классом 20—25 человек) дают возможность постоянного контакта с учениками, хотя бы в рамках школьного расписания. И это, наверное, единственно возможный путь добиться некоторого положительного результата в условиях, когда на школу, в которой обучаются 500-700 человек, приходится один психолог.

Таким образом, актуальность программы обусловлена необходимостью включения дополнительных психологических занятий в целостный педагогический процесс.

При условии активного участия на уроках школьники могут повысить свою мотивацию, овладеть навыками эмпатии, научиться лучше понимать окружающих, достойно выражать свои чувства, преодолевать трудности в учебе и поведении, развивать свои способности, уметь противодействовать чужому влиянию, а значит — суметь сохранить свое психологическое здоровье.

Система организации контроля за реализацией программы предполагает отслеживание основных показателей развития обучающихся с помощью методов:

- наблюдения,
- анкетирования,
- диагностики,
- рефлексии.

Таким образом, оценка эффективности программы проводится на протяжении всего ее осуществления. Основными оценочными периодами являются этапы психологической работы: установочный этап – 1-й; основной – 2 этап; заключительный – 3 этап.

Оценка эффективности реализации программы проводится по следующим параметрам: коммуникативная, когнитивная, эмоциональная и мотивационная сфера.

Коммуникативная сфера отражает сформированность адекватного ролевого поведения в различных ситуациях общения, овладение навыками самопрезентации, также способность производить анализ эмоциональных состояний людей и действовать соответственно, и умение адекватно использовать коммуникативные навыки.

Эмоциональная сфера включает в себя способность воспринимать и учитывать в своем поведении состояния, желания и интересы других людей, также умение понимать, осознать собственные эмоции, переживания и чувства, и способность к рефлексии.

Когнитивная сфера отражает уровень сформированности самосознания, представления подростка о самом себе, уровень самооценки, и в целом, сформированность «я-концепции».

Мотивационная сфера – оценивается заинтересованность на занятиях.

Для окончательного контроля эффективности разработаны анкеты, которые предлагаются участникам на последних занятиях. Проводится анализ анкет обратной связи, в которых подростки отмечают, что узнали на занятии нового, чему научились, какие методы, техники могут использовать в различных жизненных ситуациях.

Система оценки достижения планируемых результатов при работе по программе в полном объеме включает в себя промежуточную и итоговую оценку. Промежуточная оценка достижения планируемых результатов – это самооценка эмоционального состояния обучающегося и экспертная оценка эмоционального состояния и поведения подростка родителями и учителями. Итоговая оценка достижения планируемых результатов включает в себя диагностику эмоционального состояния обучающихся с помощью диагностических методик. При прохождении программы достаточным является начальная и итоговая диагностика.

Оценить эффективность программы и динамику психологических изменений участников помогает первичная скрининговая диагностика, которая проводится до начала занятий по программе психологического практикума. Первичная диагностика не является обязательной формой работы специалиста, но может нести в себе полезную информацию об участниках, давать специалисту более расширенное представление о коммуникативных особенностях подростков, их отношении, восприятии себя и своих сверстников. Кроме того, данная диагностика дает возможность подросткам непосредственно оценить себя, задуматься о собственных возможностях и особенностях своего поведения, и таким образом подготовить себя к психологическому практикуму.

Личностные результаты:

- 1) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 2) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 3) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 4) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 5) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 6) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 9) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;

Метапредметные результаты:

- 1) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 5) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- 6) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 7) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 8) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 9) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 10) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 11) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 12) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Результаты освоения программы:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, проявляющееся:
 - в умении различать учебные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для ее разрешения, с ситуациями, в которых решение можно найти самому;
 - в умении обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи;
 - в умении использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю;
 - в умении написать при необходимости SMS-сообщение, правильно выбрать адресата (близкого человека), корректно и точно сформулировать возникшую проблему.
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни, проявляющееся:
 - в адекватной оценке своих возможностей для выполнения определенных обязанностей в каких-то областях домашней жизни, умении брать на себя ответственность в этой деятельности;
 - в расширении представлений об устройстве школьной жизни, участии в повседневной жизни класса, принятии на себя обязанностей наряду с другими детьми;
 - в умении включаться в разнообразные повседневные школьные дела, принимать посильное участие, брать на себя ответственность;
 - в стремлении участвовать в подготовке и проведении праздников дома и в школе.
- овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:
 - в расширении знаний правил коммуникации;
 - в расширении и обогащении опыта коммуникации ребенка в ближнем и дальнем

- окружении, расширении круга ситуаций, в которых обучающийся может использовать коммуникацию как средство достижения цели;
- в умении решать актуальные школьные и житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную);
- в умении начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор;
- в умении корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д.;
- в умении получать и уточнять информацию от собеседника;
- в освоении культурных форм выражения своих чувств.
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации, проявляющаяся:
- в расширении и обогащении опыта реального взаимодействия обучающегося с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, расширении адекватных представлений об опасности и безопасности;
- в адекватности бытового поведения обучающегося с точки зрения опасности (безопасности) для себя и для окружающих; сохранности окружающей предметной и природной среды;
- в умении устанавливать взаимосвязь общественного порядка и уклада собственной жизни в семье и в школе, соответствовать этому порядку;
- в развитии любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы;
- в развитии активности во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности;
- в накоплении опыта освоения нового при помощи экскурсий и путешествий;
- в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком;
- в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей;
- в способности взаимодействовать с другими людьми, умении делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами.
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, проявляющаяся:
- в знании правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса, с близкими в семье; с учителями и учениками в школе; со знакомыми и незнакомыми людьми;
 - в освоении необходимых социальных ритуалов, умении адекватно использовать принятые социальные ритуалы, умении вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умении корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и другие;
 - в освоении возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения;
 - в умении проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт;
 - в умении не быть назойливым в своих просьбах и требованиях, быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи;
 - в умении применять формы выражения своих чувств соответственно ситуации социального контакта.
- способность усваивать новый учебный материал, адекватно включаться в классные занятия и соответствовать общему темпу занятий;
 - способность использовать речевые возможности на уроках при ответах и в других ситуациях общения, умение передавать свои впечатления, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком, умение задавать вопросы;
 - способность к наблюдательности, умение замечать новое;

- стремление к активности и самостоятельности в разных видах предметно-практической деятельности;
- умение ставить и удерживать цель деятельности; планировать действия; определять и сохранять способ действий; использовать самоконтроль на всех этапах деятельности; осуществлять словесный отчет о процессе и результатах деятельности; оценивать процесс и результат деятельности;
- сформированные в соответствии с требованиями к результатам освоения программы предметные, метапредметные и личностные результаты;
- сформированные в соответствии с программой универсальные учебные действия.

Критерии оценивания достижения планируемых результатов.

Эффективность работы группы оценивается по следующим критериям:

1. Обратная связь участников группы в конце каждого занятия. Участникам задаются вопросы, направленные на выявление их эмоционального состояния и рефлексии.
2. Анкета обратной связи по завершению всей программы, которая помогает объективно объективировать и структурировать полученные участниками занятия, навыки и умения, а специалисту проанализировать эффективность психологических изменений участников.

Результатом успешной реализации данной программы является положительная динамика в развитии подростков:

- формирование навыков межличностного общения;
- формирование способности отслеживать и осознавать собственные переживания, чувства и эмоции;
- формирование способности адекватно воспринимать окружающих в процессе общения;
- приобретение навыков и умений конструктивного поведения;
- развитие способности к самоанализу и самораскрытию;
- успешная социальная адаптация.

Содержание программы.

Данная программа предназначена для того, чтобы сформировать способности к самораскрытию и самоанализу, познакомить с эффективными способами межличностного взаимодействия. Участвуя в групповых занятиях, подростки смогут получить позитивный коммуникативный опыт, научиться лучше понимать себя и окружающих, достойно выражать собственные чувства, овладеть навыками эмпатии, освоить навыки ведения диалога.

В программу включены упражнения, направленные на развитие стрессоустойчивости, развитие адекватной Я-концепции, навыков самоуважения, навыков анализа чувств. Данная программа знакомит обучающихся со способами самоанализа, самоконтроля и саморегуляции, позволяет приобрести опыт делать выбор, брать на себя ответственность, согласовывать свои действия с действиями других. В ходе занятий у детей повышается самооценка, формируется положительное отношение к школе, учебе, учителям, одноклассникам. Проявляются способности к самораскрытию, доброжелательность, эмоциональное напряжение. Повышаются адаптивные возможности.

Цель программы: способствовать формированию успешной, социально-адаптированной личности ребенка.

Поставленные цели достигаются посредством решения следующих задач:

- развитие адекватной Я-концепции: самосознания, позитивного отношения к своему «Я», формирование адекватной самооценки;
- развитие адаптационных механизмов;
- развитие навыков саморегуляции, развитие уверенности, повышение стрессоустойчивости;
- развитие коммуникативных навыков, формирование адекватных форм поведения, развитие позитивного восприятия других, повышение сплоченности группы;
- развитие эмпатии, способности к принятию себя и другого человека;
- развитие социальной чувствительности, социальной адаптации;
- развитие способности к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения;
- развитие умений достигать поставленной цели;
- формирование представлений о ценности здоровья;
- формирование негативного отношения к аддиктивному поведению;
- формирование навыков уверенного отказа, безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в наркотизацию (пробы ПАВ).

Каждое занятие состоит из 3-х основных частей:

1. Вводная часть (разминка).

Цель: создать положительный эмоциональный настрой, интерес к занятию. Включает ритуал приветствия, обсуждение домашнего задания. Вводная часть и завершение занимают по четверти времени занятия. Около половины времени уделено собственно работе.

Вводная часть включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения, которые группой не обсуждаются. На первом занятии вводная часть более расширена, так как необходимо объяснить участникам правила работы и в чем она будет заключаться (именно первое занятие имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения подростков в работу).

2. Основная часть.

Цель: соответствует теме занятия.

Включает упражнения, игры, обсуждение.

В основной части проводятся не только упражнения, но и беседы, даются необходимые знания о психологии общения. Все происходящее в группе, становится групповым опытом, который может быть осознан и интегрирован отдельными участниками и группой в целом. Все упражнения обсуждаются и анализируются.

3. Заключение.

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения, подведение итогов.

Заключительная часть, завершение занятия – это рефлексия, отреагирование накопившихся чувств, подведение итогов занятия и настрой на обычные дела. Можно предлагать детям оценить свой опыт, полученный в результате занятий. Завершение может подводить итоги работы вербально, а может быть и чисто игровым.

Содержание занятий.

Программа составлена на основе авторской программы Смирновой Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой»: программа уроков психологии для младших подростков (10 – 12 лет). – СПб: Речь, 2007.

Программа состоит из двух модулей. Каждый блок программы самодостаточен и может использоваться отдельно от других. Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов - 34. Периодичность проведения занятий 1 час в неделю. Продолжительность каждого занятия составляет 40 минут.

№	Наименование блоков (разделов)	Всего часов	Форма контроля
1.	Блок 1 «Кто я? Какой я?»	15	Наблюдение, анкетирование, рефлексия
2.	Блок 2 «Я и другие»	19	Наблюдение, анкетирование, рефлексия
Итого		34	

Методы проведения занятий:

- элементы сказкотерапии (анализ сказок);
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);
- игровые методы;
- арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- групповая дискуссия;
- ассоциативные методики;
- мозговой штурм;
- проективные методы вербального и рисуночного типа.

Форма занятий:

- групповая
- подгрупповая,
- индивидуальная работа.

Форма итоговой аттестации: наблюдение, анкетирование, диагностика, рефлексия.

Основное содержание.

Блок 1 «Кто я? Какой я?»

Тема 1. Знакомство. Введение в мир психологии.

Создание благоприятной эмоциональной сферы принятия и доверительности в общении; обсуждение и установление правил работы в группе, обсуждение способов взаимодействия в группе. Формирование представлений (или актуализация имеющихся знаний) о психологическом тренинге; предложение программы занятий.

Тема 2. Я – это я. Подтемы:

- Какой я? Что я знаю о себе?
- Я не такой, как все, и все мы разные.
- Я – уникальный.
- Я в своих глазах и в глазах других.

Предоставление возможности лучше узнать себя и других. Создание условий для самовыражения, самопознания. Углубление знаний о своих личностных особенностях.

Развитие позитивной самооценки, уверенности в своих силах, осознание многообразия проявлений личности каждого участника. Развитие чувства собственного достоинства и умения уважать достоинство других. Развитие способности к самоанализу, самопониманию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе.

Тема 3. Как достичь своей цели. Подтемы:

- Как победить своего дракона?
- Я могу...
- Мои сильные стороны.
- Как достичь цели.
- Я – творец своей жизни.

Создание условий для осознания понятия цели, и что от каждого зависит условия и возможности того, как ее реализовать. Приобретение знаний о способах достижения поставленных целей.

Тема 4. Мысли, чувства и поведение людей. Подтемы:

- Мысли, чувства и поведение людей.
- Какие бывают эмоции?
- Где живут мои эмоции?
- Как узнать эмоцию?
- Чувства полезные и вредные.

Приобретение знаний о своих реакциях и способах их отреагирования. Помощь подросткам в осознании пользы и вреда эмоций. Развитие навыков произвольного контроля и регуляции настроения. Знакомство с понятиями агрессия и агрессивность, физическая и словесная агрессия. Создание условий для выбора модели своего поведения. Как справиться со своей и чужой агрессией?

Блок 2. «Я и другие».

Тема 1. Чувства людей и их поведение. Подтемы:

- Чувства людей и их поведение.
- Застенчивость и неуверенность в себе.
- Обида.
- Злость и агрессия.
- Что делать со злостью и агрессией?
- Как управлять своими эмоциями?
- В поисках достойных путей выражения чувств.
- Стресс. Как с ним справиться?
- Уверенность в себе – залог успеха в жизни.
- Типичные проблемы.

Развитие умения понимать свои чувства и чувства других. Осознание подростками уникальности каждого внутреннего мира другого. Развитие навыков произвольного контроля и регуляции чувств. Знакомство с особенностями дружеских отношений. Осознание возможной роли друзей в жизни, ближайшего окружения как источника поддержки. Как заводить друзей, как научиться прощать друг друга.

Тема 3. Жизненные ценности. Подтемы:

- Жизненные ценности.
- Опасные последствия.
- Учимся говорить «нет».
- Сопротивление насилию.

- Воздействие средств массовой информации.
- Разоблачение рекламы.
- Друзья
- Кто такой настоящий друг.

Приобретение знаний о ценностях в жизни и опасностях, которые могут ее разрушить. Осознание подростками того, что трудная ситуация - это урок, который должен чему-либо научить. Развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в общении, в учебе. Развитие умения объективно оценивать сильные и слабые стороны своего характера; формирование стремления преодолевать свои слабости, развивать достоинства и использовать преимущества; принятие себя и осмысление возможности самосовершенствования. Осознание своих особенностей, освобождение от стереотипов, повышение самооценки.

Тема 4. Заключение. Анализ работы.

Подтема: Подведение итогов. «Звездная карта жизни».

Рефлексия изменений, прошедших в группе во время занятий. Обобщение полученного опыта взаимодействия в группе; обеспечение каждому участнику обратной связи от группы; развитие умения оказывать и принимать поддержку окружающих. Подведение итогов. Анкета обратной связи.

Тематическое планирование

№ п/п	Название занятия	Цели	Содержание занятия	Кол-во часов
Блок 1 «Кто я? Какой я?»				
1	Знакомство. Введение в мир психологии.	Цели: создание благоприятных условий для работы, установление контакта с учащимися, информирование о целях занятий, формирование положительной мотивации, обсуждение правил групповой работы.	Знакомство. Придумывается ритуал приветствия. Принятия правил поведения на занятиях. Рассказать ребятам о целях занятий и об их особенностях. Упражнение «Кто Я?» Упражнение «Незаконченные предложения».	1
2	Какой Я? Что Я знаю о себе?	Цели: содействие в формировании гармоничной Я-концепции, развитие навыка самоанализа, принятия себя.	Упражнение «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?» Упражнение «Мой герб».	1
3	Я не такой, как все, и все мы разные.	Цели: стимулирование осознания учащимися своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими.	Упражнение «Мой внутренний мир». Анализ притчи Х. Пезешкиана о вороне и павлине. Упражнение «Сходство и различие». Работа в тетрадах.	1
4	Я – уникальный.	Цели: содействие процессу формирования уважения и принятия учащимися самих себя, повышению их самооценки посредством предоставления обратной связи.	Упражнение «Скажи о себе что-то хорошее». Учащиеся по очереди вытаскивают карточку, на которой написано какое-то одно незаконченное предложение. Его надо закончить. Упражнение «Пять добрых слов». Упражнение «Я — уникальный».	1
5	Я в своих глазах и в глазах других людей.	Цель: закрепление навыков самоанализа и анализа других людей, повышение самооценки на основе получения обратной связи.	Упражнение «Домики». Работа в тетрадах: учащимся надо закончить предложения. Упражнение «Сердце класса». <i>Домашнее</i>	1

			<i>задание: сделать рисунок своей семьи, где все заняты свои делом.</i>	
6	Как победить своего дракона?	Цели: формирование у учащихся способности выявлять, анализировать свои недостатки, относиться к ним как к нормальным особенностям личности любого человека, находить пути их преодоления.	Групповая дискуссия: что такое достоинства и недостатки? у всех ли людей они есть? В ходе обсуждения учащиеся приходят к выводу, что все люди имеют как сильные, так и слабые стороны. Работа в тетрадах. Упражнение «Стряхни». Упражнение «Дракон моих недостатков». Домашнее задание: придумать и написать историю или сказку о том, как они будут бороться со своими недостатками, победят своего дракона.	1
7	Я могу...	Цели: создание условий для самораскрытия и осознания учащимися своих сильных сторон личности.	Проверка домашнего задания. Игра «Незаконченные предложения». Ребята в быстром темпе перебрасывают друг другу мяч. Тот, кому он попадает в руки, быстро называет какое-либо свое умение: «Я умею петь», «Я умею бегать», «Я умею смеяться» и т. п. Анализ сказки О. Горьковой «Фламинго». Домашнее задание: нарисовать иллюстрацию к сказке.	1
8	Мои сильные стороны.	Цели: осознание учащимися своих качеств, на которые они могут положиться в жизни; формирование способности опираться на сильные стороны своей личности.	Работа в тетради: «Мои успехи зависят от...» Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Домашнее задание: вспомнить сказку «Цветик-семицветик». Нарисовать ромашку и	1

			<i>поместить в ее центре слова «Я хочу». На лепестках у этой ромашки указать свои желания, устремления, цели.</i>	
9	Как достичь цели.	Цели: формирование у учащихся способности формулировать свои цели и находить способы достижения этих целей.	Проверка домашнего задания. Ребята при желании показывают свои рисунки и рассказывают о них. Упражнение «Лесенка». Анализ сказки О. Колосовой «О славном Учмаге, учителе его Магуче и бедном, но вылеченном Аэроплане».	1
10	Я – творец своей жизни.	Цели: формирование у учащихся способности планировать свое будущее, повышение их уверенности в себе, необходимой для достижения цели.	Упражнение «Машина времени». Упражнение «Мои цели». Упражнение «Вспомни успех».	1
11	Мысли, чувства и поведение людей.	Цели: знакомство учащихся с психологическими понятиями «чувства», «мысли», «поведение», формирование способностей различать их внутри себя.	Групповая дискуссия: что такое чувства, мысли и поведение людей? Все люди обладают тремя психологическими свойствами. Они умеют чувствовать, думать и действовать. Упражнение «Знатоки чувств». Работа в тетрадях.	1
12	Какие бывают эмоции?	Цели: формирование у учащихся представлений о богатстве эмоциональных проявлений человека.	Упражнение «Таблица чувств». Анализ притчи Н. Пезешкиана «Легкое лечение». Работа в тетрадях.	1
13	Где живут мои эмоции?	Цели: осознание учащимися важности эмоций в жизни человека, изучение особенностей их телесных проявлений и	Упражнение «Здравствуй». Анализ сказки Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств». Работа в тетрадях.	1

		внутренних переживаний.	Упражнение «Создание шедевра».	
14	Как узнать эмоцию?	Цели: развитие навыков идентификации эмоциональных состояний по невербальным признакам у себя и у других людей.	Групповая дискуссия: каким образом человек может понять, какие эмоции испытывает, ведь себя со стороны рассмотреть удается не всегда? Упражнение «Передача чувств». Упражнение «Этюды с животными». Упражнение «Дорисуй эмоцию». <i>Домашнее задание: в рабочих тетрадях дорисовать, какая мимика характерна для разных эмоций. Можно предложить изобразить следующие эмоции: радость, грусть, злость, страх, счастье.</i>	1
15	Чувства полезные и вредные	Цели: осознание учащимися значимости различных эмоций в жизни человека.	Групповая дискуссия: бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно вредные чувства? бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда? Упражнение «Польза и вред эмоций». Продолжение чтения сказки Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств».	1
Блок 2 «Я и другие»				
16	Чувства людей и их поведение	Цели: формирование у учащихся способностей распознавать и анализировать разные виды поведения, находить конструктивные способы поведения в различных ситуациях.	Групповая дискуссия: все люди способны не только испытывать различные чувства, но и проявлять их. Каждый из нас обладает собственными мыслями и чувствами. Чувства во многом определяют поступки	1

			<p>человека, и поэтому наше поведение во многом зависит оттого, что мы думаем и чувствуем в разных ситуациях.</p> <p>Упражнение «Уверенные, неуверенные и грубые ответы».</p> <p>Упражнение «Сила слова».</p> <p>Работа в тетрадах.</p> <p>Домашнее задание. <i>Учащимся предлагается понаблюдать за собой и окружающими: как проявляется у людей в жизни уверенность, неуверенность, грубость или желание нагрубить.</i></p>	
17	Застенчивость и неуверенность в себе	Цели: развитие представлений об особенностях поведения неуверенного человека, содействие осознанию того, что неуверенность может мешать в жизни.	<p>Упражнение «Неуверенность и ее маски».</p> <p>Упражнение «Неуверенный—уверенный—самоуверенный».</p> <p>Упражнение «Зеркало».</p>	1
18	Обида.	Цели: формирование способности анализировать чувство обиды и его влияние на взаимоотношения людей, развитие навыков конструктивного избавления от обиды.	<p>Групповая дискуссия: что такое обиды? когда и за что люди обижаются друг на друга?</p> <p>Упражнение «Детские обиды».</p> <p>Упражнение «Как выразить обиду и досаду».</p> <p>Упражнение «Копилка обид».</p> <p>Домашнее задание. <i>Выполняется по желанию. Учащимся предлагается вспомнить недавнюю обиду и написать на отдельном листочке письмо своему обидчику. В нем сначала надо написать человеку то, какие мысли о нем и его поступке возникли, но</i></p>	1

			<i>потом попытаться оправдать и простить его, также зафиксировав ход своих мыслей на бумаге.</i>	
19	Злость и агрессия.	Цели: формирование у учащихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения.	Групповая дискуссия: в каких ситуациях люди злятся друг на друга? Чем полезна и вредна злость? Как может проявляться злость? Упражнение «Как я зол». Упражнение «Агрессивное существо». Упражнение «Рецепт агрессивности». Анализ притчи «Небеса и ад».	1
20	Что делать со злостью и агрессией?	Цели: формирование у учащихся способности осознавать свою агрессивность, обучение способам безопасной разрядки агрессии.	Групповая дискуссия. Учащиеся размышляют, что делать с агрессией и гневом. Обсуждаются способы поведения человека в ситуации, когда кто-то обзывается, ругается. Упражнение «Лист гнева». Упражнение «Датский бокс». Упражнение «Договор о поведении». Упражнение «Подарок для самого агрессивного».	1
21	Как управлять своими эмоциями?	Цели: формирование у учащихся способности осознавать свои чувства, обучение конструктивным способам управления эмоциональным состоянием.	Групповая дискуссия: почему так происходит, что некоторые эмоции хочется по возможности исключить из своей жизни?.. Что происходит с нами, когда мы испытываем какую-нибудь отрицательную эмоцию? Анализ притчи. Упражнение «Как управлять своими эмоциями». Памятка. Как управлять эмоциями.	1

			Упражнение «Вверх по радуге». Упражнение «Выкинь».	
22	В поисках достойных путей выражения чувств.	Цели: формирование у учащихся способности выражать свои эмоции в неагрессивной, безоценочной манере, обучение навыку «Я-сообщений».	Упражнение «Встреча». Упражнение «Поиск достойных путей выражения чувств». Работа в тетрадах: каждый учащийся получает карточку с описанием ситуации, к которой ему надо составить «Я-высказывание». <i>Домашнее задание: в общении с окружающими людьми стараться практиковаться в использовании «Я-высказываний».</i>	1
23	Стресс. Как с ним справиться?	Цели: формирование у учащихся навыков сопротивления стрессовым ситуациям.	Групповая дискуссия. Стресс — это состояние психического напряжения, возникающее у человека в наиболее сложных, трудных условиях, в ответ на любую ситуацию, представляющую реальную или предполагаемую угрозу физическому или душевному благополучию человека, мобилизующее защитные силы организма и психики. Какие это могут быть ситуации? Диагностический тест «Мой уровень напряжения». Работа в тетрадах. Учащиеся заполняют таблицу «Как справиться со стрессовой ситуацией». Упражнения, способствующие преодолению стресса. Упражнение «Встреча со стрессом».	1

24	Уверенность в себе – залог успеха в жизни.	Цели: формирование у учащихся способности концентрации силы внимания для достижения уверенности в себе, осознание своих достижений, развитие навыков уверенного поведения.	Групповая дискуссия: «Нужна ли человеку уверенность в себе?». В ходе обсуждения выясняется, что уверенность крайне необходима, так как если человек уверен в себе, то сможет выразить свои желания, потребности так, чтобы это не затронуло чувства окружающих. Он способен строить отношения на равных, умеет обратиться с просьбой к человеку и в случае необходимости вежливо ответить отказом. Тест «Насколько я уверен в себе». Анализ притчи «О двух лягушках». Упражнение «Круг силы». Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков».	1
25	Типичные проблемы.	Цели: формирование способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях, развитие умения принимать ответственность за свои поступки.	В жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты характера, осложняющие нам жизнь. В то же время, если хорошенько повспоминать, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с ними справиться. А с какими сложными ситуациями вы сталкивались в жизни? Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!». Работа в тетрадах. Анализ индийской сказки.	1
26	Жизненные ценности.	Цели: формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов,	Групповая дискуссия в ходе которой раскрываются три составляющие здоровья:	1

		разрушающих здоровье, развитие представлений о коварстве одурманивающих веществ.	физическое, психическое, духовное. Проективная диагностическая методика Н. Гусевой «Приключения Кузи и Фани». Упражнение «Ценности здорового образа жизни». Анализ сказки А. Г. Макеевой «Сказка про злых чародеев». <i>Домашнее задание: написать небольшой рассказ на тему «Что означает для меня здоровый образ жизни?» и нарисовать иллюстрацию к сказке.</i>	
27	Опасные последствия.	Цели: формирование у учащихся представлений об опасности «безопасных» форм одурманивания, последствиях употребления психоактивных веществ, углубление понимания, в чем состоит их вред.	Проверка домашнего задания. Упражнение «Последствия». Упражнение «Зависимости». Упражнение «Вредные советы».	1
28	Учимся говорить «нет»	Цели: формирование у учащихся навыков противостояния давлению, «культуры отказа», развитие умения принимать ответственность за собственную жизнь.	Групповая дискуссия: «Как люди вокруг нас могут оказывать влияние на наше поведение? Зачем и в каких ситуациях надо людям умение говорить "нет"?» Упражнение «Откажись». Памятка. Способы сказать «нет».	1
29.	Соппротивление насилию.	Развитие у учащихся умения решать проблемы, сообразуясь с ценностями здорового образа жизни	Групповая дискуссия: почему человеку важно самостоятельно принимать решения. Упражнение «Имея дело с проблемами», «Предложение и отказ», «Ценности здорового образа жизни. Это здорово!»	

30.	Воздействие средств массовой информации	Формирование у учащихся представлений об опасности на первый взгляд безопасных форм рекламной продукции.	Групповая дискуссия, упражнение «Рекламные ловушки»	
31.	Разоблачение рекламы	Дальнейшее развитие у учащихся представлений об опасности на первый взгляд безопасных форм рекламной продукции.	Групповая дискуссия. Упражнение «Разоблачение рекламы»	
32.	Друзья.	Цели: осознание учащимся важности дружбы и настоящих друзей в жизни человека.	Групповая дискуссия: что такое дружба? Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите это слово? Анализ сказки О. Поддубной «Сказка о Звездочке». Работа в тетрадах. Упражнение «Рисунок сообща».	1
33.	Кто такой настоящий друг.	Цели: осознание учащимися значения дружбы в жизни людей, определение своей способности быть хорошим другом.	Групповая дискуссия: каким должен быть настоящий друг, как он должен себя вести? А какие вы как друзья? Почему вы так считаете? Диагностический тест «Настоящий друг». Упражнение «Границы дружбы». Упражнение «Рисунок в подарок другу».	1
34.	Подведение итогов. «Звездная карта жизни».	Цели: осознание учащимися своих достижений на занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, подведение итогов.	Учащимся предлагается пролистать свои тетради и вспомнить все, чем они занимались. В обсуждении необходимо пройти по всем тематическим блокам. Анализ притчи. Упражнение «Моя вселенная». Упражнение «Декларация моей самооценки». Подведение итогов.	2
	Итого:			35

Методическое обеспечение.

- 1.** Тестирование детей. Серия «Психологический практикум». - Ростов н/Д.: «Феникс», 2004.
- 2.** Практическая психология в тестах. - М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003.
- 3.** Психологическая поддержка учащихся: развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения / авт.-сост. Е.Д. Шваб, Н.П. Пудикова. - Волгоград: Учитель, 2009.
- 4.** Научись общаться!: коммуникативные тренинги / Н.Н. Ежова. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
- 5.** Селевко Г.К. Познай себя. Изд. 2-е. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006.
- 6.** Селевко Г.К. Управляй собой. Изд. 2-е. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006.
- 7.** Смирнова Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой»: программа уроков психологии для младших подростков (10 – 12 лет). – СПб: Речь, 2007.
- 8.** Программа уроков психологии для младших подростков (10-12 лет). – СПб., 2007.
- 9.** Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. -М., 2006.