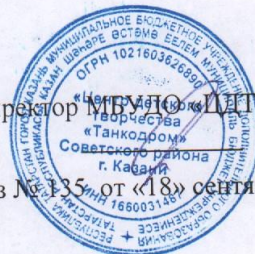


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ТАНКОДРОМ»  
СОВЕТСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «12» сентября 2024 года

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «Центр детского творчества «Танкодром»  
Советского района г. Казани Изотова Д.Т.  
Приказ № 135 от «18» сентября 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Я-ПОДРОСТОК»  
(стартовый, базовый уровень)

**Направленность:** социально-гуманитарная  
**Возраст обучающихся:** 12 -13 лет  
**Срок реализации:** 1 год (144 часа)

**Автор-составитель:**  
Акопян Оганна Карушовна,  
педагог дополнительного образования

КАЗАНЬ 2024

**Информационная карта  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

<b>1.</b>	<b>Учреждение</b>	Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Танкодром» Советского района г. Казани
<b>2.</b>	<b>Наименование программы</b>	«Я – подросток»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	Социально-гуманитарная
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчике</b>	
<b>4.1</b>	<b>ФИО, должность</b>	Акопян Оганна Карушовна, педагог дополнительного образования
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе</b>	
<b>5.1</b>	<b>Срок реализации</b>	1 год (144 часа)
<b>5.2</b>	<b>Возраст обучающихся</b>	12-13 лет
<b>5.3</b>	<b>Характеристика программы:</b> - тип программы  - вид программы  -принцип проектирования программы  -форма организации содержания и учебного процесса	- общеобразовательная  - общеразвивающая - модифицированная  - принцип индивидуального и дифференцированного подхода; -принцип творческой индивидуальности; -принцип гуманизации межличностных отношений; -принцип самоорганизации, саморегуляции и самовоспитания. форма организации - групповая; - индивидуальная.
<b>5.4</b>	<b>Цель программы</b>	Развитие навыков коммуникативного общения, познания своих способностей, а также нормализации микроклимата в подростковом коллективе.
<b>5.5</b>	<b>Образовательные уровни</b>	базовый уровень
<b>6.</b>	<b>Ведущие формы и методы образовательной деятельности</b>	– по количеству учащихся – коллективная, индивидуальная, групповая; – по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и учащихся: дискуссии, беседы, игровые, практические задания; – по дидактической цели – вводное занятие, теоретическое и практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга</b>	Анкетирование, тестирование

	<b>результативности</b>	
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	Сохранность контингента обучающихся % Победы в конкурсах, фестивалях %
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	
<b>10.</b>	<b>Рецензенты</b>	Старший преподаватель кафедры психологии и инклюзивного образования ГАОУ ДПО «ИРО РТ» Султанова М.Р.

## Оглавление

### Раздел I. Комплекс основных характеристик программы**4**

1.1. Содержание программы**9**

1.2. Учебно-тематический план**31**

1.3. Планируемые результаты и мониторинг результатов освоения программы**35**

**37**

2.1. Формы аттестации/контроля**37**

2.2. Оценочные материалы**37**

2.3. Методические материалы**39**

2.4 Условия реализации программы**40**

Список литературы**40**

## Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Я – подросток» направлена на формирование и сохранение психологического здоровья учащихся средней школы. Программа курса составлена на основе следующих пособий: Микляева А. В. «Я – подросток»: Уроки психологии. — СПб.: Издательство «Речь», 2006. -- 336 с., Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у средних школьников. – Москва, «Генезис», 2011.; Макарычева Г. И. М 15 Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. — СПб.: Речь, 2007. — 368 с.

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

1. Конституция Российской Федерации.
2. Конвенция ООН о правах ребенка (от 20.11.1989 г.)
3. Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
4. Федеральный Закон от 29.12.2012г. No 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
5. Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;
6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 No 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. No 996-р);
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года No 678-р)
9. Федеральный проект «Патриотическое воспитание».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 No 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 No 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-
12. «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи»);

13. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. № 10.

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 No 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

16. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 No 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"

17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 No 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

18. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. No 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

19. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. (Письмо Минпросвещения РФ № ДТ-245/06 от 31.01.2022).

20. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) - ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы» Министерства образования и науки Республики Татарстан, 2023 г.

21. Устав МБУДО «Центр детского творчества Танкодром» Советского района г. Казани.

22. Положение об аттестации обучающихся МБУДО ЦДТ Танкодром (Приказ № 5 от 27.01.2017).

**Актуальность.** Подростковый период – время резких изменений, как в физическом, так и в эмоциональном облике. В этот период в концентрированном виде проявляются проблемы переходного возраста; в этот период наблюдается пик эмоциональной неуравновешенности. Подростки легко возбуждаются и не всегда могут справиться со своим состоянием. Это может приводить к ухудшению дисциплины в классе, особенно на последних уроках или после контрольных работ.

Настроение подростков подвержено резким перепадам. Переходы от безудержного веселья к депрессивной пассивности могут затруднять взаимодействие с ними. Возрастает

обидчивость, раздражительность. Поэтому даже не слишком значимое замечание нередко приводит к бурной реакции подростка.

Подростки продолжают доказывать всем и самим себе свою «взрослость». Основной сферой интересов становится общение со сверстниками. Поэтому качество учебной деятельности может ухудшаться, на уроках подростки стремятся общаться, переписываться.

Может произойти смена лидеров в классе. Кто-то из ребят при этом оказывается в позиции изгоя, что остро переживается.

А также достаточно сильно переживают по поводу, взаимоотношений с окружающими. Внешне чаще всего это не проявляется. Поэтому подростки испытывают сильную потребность поговорить о себе со взрослыми, которым они доверяют. Если они не имеют такой возможности, у них могут часто возникать депрессивные настроения, появиться суицидальные мысли или, наоборот, резкие агрессивные вспышки, направленные в основном на взрослых.

**Новизна** данного курса заключается в том, что она предусматривает возможность постоянного контакта не только с «проблемными ребятами». Еженедельные занятия позволяют детям сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. В программе задания подобраны примерами «из жизни», в них сохранена стилистика ребят. Такой формат работы противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем.

Также данная программа может реализовываться как в очной, так и в дистанционной форме. При дистанционной форме, работа строится на использовании среды передачи информации (почта, информационные коммуникационные сети). Также некоторые практические задания ученики могут выполнять через Google - формы, что облегчает процедуру опросов. А результаты собираются в виде таблицы.

Также к несомненным преимуществам дистанционного обучения относятся:

1. Возможность обучения учащихся, которые отсутствуют в связи с заболеваниями, находятся территориально далеко.
2. Учащиеся смогут более продуктивно готовиться к участию в конкурсах и конференциях различного уровня.
3. У учащихся развивается умение организовать свою деятельность.

**Отличительные особенности программы.** Программа «Профессиональное самоопределение» создает систему педагогической, психологической, информационной и организационной поддержки обучающихся, включающей мероприятия по профессиональной ориентации и психолого-педагогической диагностики обучающихся, их анкетирование, профориентационные игры. Данная программа ориентирована на их индивидуализацию и с учетом реальных потребностей рынка труда.

Групповая форма работы облегчает процессы самораскрытия, самопознания; эти процессы не могут быть полными без участия других людей; открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя и повысить уверенность в себе.

#### Дидактические особенности программы

1. Модуль ориентирован на системное освоение материала.
2. Наличие цикла практических заданий и упражнений, соответствующих темам и разделам.

3. Учет возрастных особенностей при формировании содержания курса и комплекса практических заданий и упражнений.
4. Учет ведущих типов деятельности подростка при составлении комплекса практических упражнений.
5. Применение единого инструментария диагностики на начальном и конечном этапе прохождения курса.

Занятия по программе позволяют проводить психопрофилактическую работу. Благодаря этому появляется возможность предложить детям «информацию к размышлению» по тем темам, которые могут быть для них актуальными. Такая работа не предусматривает теоретической подготовки подростков, а ориентирована на обращение к тем проблемам, причем, только в не директивной форме, которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей. Программа построена таким образом, что в группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни. Это дает детям возможность увидеть и проанализировать закономерности общения и поведения других подростков и самих себя, не очевидные в житейских ситуациях. Также данная программа дает возможность получения обратной связи от детей со сходными проблемами, возникающие в результате этого эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия способствуют личностному росту и развитию самосознания.

Групповая форма работы облегчает процессы самораскрытия, самопознания; эти процессы не могут быть полными без участия других людей; открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя и повысить уверенность в себе.

#### Дидактические особенности программы

1. Модуль ориентирован на системное освоение материала.
2. Наличие цикла практических заданий и упражнений, соответствующих темам и разделам.
3. Учет возрастных особенностей при формировании содержания курса и комплекса практических заданий и упражнений.
4. Учет ведущих типов деятельности подростка при составлении комплекса практических упражнений.
5. Применение единого инструментария диагностики на начальном и конечном этапе прохождения курса.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что образовательная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются:

- в принципах обучения – индивидуальность, доступность, преемственность;
- в формах и методах обучения – беседы, практикумы, выполнение презентаций;
- в методах контроля и управления образовательным процессом – тестирование, анкетирование;
- анализ результатов конференций;
- средства обучения – тетрадь, тесты, видеофильмы, компьютер, мультимедийные презентации.

**Цель программы:** развитие навыков коммуникативного общения, познания своих способностей, а также нормализации микроклимата в подростковом коллективе.

**Задачи:**

### *Образовательные:*

Достигаются при изучении содержательной части курса. По итогам прохождения программы курса усваивают общие знания относительно следующих понятий:

- что такое эмоции, как управлять своими эмоциями.
- причины и следствия конструктивных и деструктивных отношений и поведения;
- что такое «Эмоциональный дневник»;
- эмоции проявляемые в общении;
- психологическая природа страха;
- дружба и ее психологические составляющие;
- неуверенное поведение и его психологические причины;
- коммуникативные барьеры;
- стили поведения в конфликте.

### *Воспитательные:*

формирование готовности осмысленно решать повседневные жизненные ситуации;  
духовно-нравственное воспитание, включающей развитие ответственности за свое будущее.

### *Развивающие:*

развитие способности осознанного направления внимания на свой внутренний мир и мир своих отношений, формирование нового положительного опыта для личностного развития;  
развитие коммуникативных навыков: умения общаться, обращаться к помощи, умения взаимодействовать;

развитие способности самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника;

развитие навыка противостояния групповому давлению;

развитие навыков эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

### **Патриотическое воспитание**

**Цель:** привитие учащимся любви к Родине, приобщение их к социальным ценностям – патриотизму, гражданственности, исторической памяти, долгу.

Для достижения цели по патриотическому воспитанию

- воспитание чувства любви, гордости за свою Родину;
- развитие у подростков уважения, милосердия и сочувствия к ветеранам войны и труда;
- создание необходимых условий для воспитания патриотизма, как духовной составляющей личности гражданина.

Данные задачи позволяют достичь через рассмотрение роли семьи в воспитании подростков, развитие эмпатии, развитие межличностных отношений.

Достижение целей гражданско-патриотического воспитания должно осуществляться через взаимодействие школы, семьи и социума, что способствует формированию устойчивых представлений о мире, обществе, государстве, основных правах и обязанностях детей и учащихся, их социальных связях и отношениях.

\* В связи с распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 декабря 2024 г. № 3610-р п.3, в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Я-подросток» включены мероприятия о принципах ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей и подростков.



Уровень программы «Я- подросток» - базовый

### Адресат программы

Данная программа рассчитана на подростков 12-13 лет.

### Форма обучения

- групповая;
- индивидуальная (изучение теоретического материала, выполнение практических заданий различного вида для индивидуального участия в конкурсах и конференциях различного уровня).

Занятия проводятся в соответствии с планом с использованием различных форм, также с применением дистанционных образовательных технологий.

### Формы занятий:

- по количеству учащихся – коллективная, индивидуальная, групповая;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и учащихся: проблемно-ценностные дискуссии, лекции, беседы, игровые, творческие, практические задания, анкетирование;
- по дидактической цели– вводное занятие, теоретическое и практическое занятие, комбинированные формы занятий.

### Режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю в течение учебного года.

## 1.1.Содержание программы

Раздел 1	Личностная сфера человека
<b>Тема 1.1.</b> Вводное занятие. «Кто Я?» Что я знаю о себе	<b>Теория.</b> Лекция с элементами беседы. Проведение инструктажа по технике безопасности и охране жизни учащихся объединения. Обсуждение правил групповой работы. Знакомство с содержанием программы. Принятие правил. 1. Не нужно оценивать друг друга. 2. Нужно относиться друг к другу с уважением, доброжелательно. 3. Нельзя проявлять агрессию; 4. Необходимо слушать друг друга (говорим по одному). <b>Практика.</b> Упражнение «Прогноз погоды» Первичная диагностика. Анкета «Оцени себя сам» Методика Куна «Кто Я?» Упражнение «Не урони мяч!» Упражнения «Интервью» Упражнение «Домики» Методика «Окно Джохари» Упражнение «Письмо себе» <b>Рефлексия:</b> 1. Что нового вы сегодня узнали? 2. С каким настроением вы сегодня уходите?

	<p><b>Ритуал прощания.</b> Упражнение «Я желаю тебе завтра...»</p>
<p><b>Тема 1.2.</b> Какой я?</p>	<p><b>Теория.</b> Обсуждение: чем люди отличаются друг от друга? <b>Практика.</b> Упражнение «Прогноз погоды» Упражнение «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?» Упражнение «Мой внутренний мир» Упражнение «Я внутри и снаружи» Методика «Психогеометрический тест» С. Деллингер Анализ притчи Н. Пезешкияна о вороне и павлине. Упражнение «Мой герб» <b>Рефлексия:</b> 1. Что нового вы сегодня узнали? 2. С каким настроением вы сегодня уходите? <b>Ритуал прощания.</b> Упражнение «Я желаю тебе завтра...»</p>
<p><b>Тема 1.3.</b> Мое уникальное «Я»</p>	<p><b>Теория.</b> Обсуждение: чем люди отличаются друг от друга? Внешностью, одеждой... чем-нибудь еще? А еще чертами характера, стремлениями, желаниями и мечтами. Притча «Внутренний покой» <b>Практика.</b> Упражнение «Прогноз погоды» Упражнение «Мои имена» Упражнение «Что в имени тебе моем» Упражнение «Карта моей души» Упражнение «Правда и ложь» Арт-терапевтическое упражнение «Дом моего Я – какой он?» Упражнение «Я - предмет» Упражнение «Я в лучах солнца» Упражнение «Все, некоторые, никто» Методика «Уровень притязаний» Просмотр мультфильма «Маска счастья» <b>Рефлексия:</b> 1. Что нового вы сегодня узнали? 2. С каким настроением вы сегодня уходите? <b>Ритуал прощания.</b> Упражнение «Я желаю тебе завтра...»</p>
<p><b>Тема 1.4.</b> Я глазами других</p>	<p><b>Теория.</b> Обсуждение: можно ли по портрету судить о психологических особенностях человека, отличающих его от других людей? <b>Практика.</b> Упражнение «Прогноз погоды» Самоанализ «Какой Я?» Упражнение «Кто ты?» Упражнение «Пять добрых слов»</p>

	<p>Упражнение «Аукцион качеств»</p> <p><b>Рефлексия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что нового вы сегодня узнали?</li> <li>2. С каким настроением вы сегодня уходите?</li> </ol> <p><b>Ритуал прощания.</b></p> <p>Упражнение «Я желаю тебе завтра...»</p>
<p><b>Тема 1.5.</b> Мои достоинства и недостатки</p>	<p><b>Теория.</b> Обсуждение: что такое достоинства и недостатки? У кого они есть, и у кого их нет? Зачем человеку нужны недостатки?</p> <p><b>Практика.</b></p> <p>Упражнение «Прогноз погоды»</p> <p>Упражнения «Мои «плюсы» и «минусы»</p> <p>Упражнение «Скажи о себе что-то хорошее»</p> <p>Анализ притчи Ошо «Принять себя»</p> <p>Упражнение «Я – реальный, Я – идеальный».</p> <p>Упражнение «Карикатура»</p> <p>Упражнение «Мои колючки и магнитики»</p> <p>Работа со сказкой. Шиповник (Е. Голованова)</p> <p><b>Рефлексия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что нового вы сегодня узнали?</li> <li>2. С каким настроением вы сегодня уходите?</li> </ol> <p><b>Ритуал прощания.</b></p> <p>Упражнение «Я желаю тебе завтра...»</p>
<p><b>Тема 1.6.</b> Я-концепция</p>	<p><b>Теория.</b> Лекция с элементами беседы. «Я-концепция — совокупность чувств и мыслей по отношению к себе».</p> <p>Обсуждение. Много ли сил и времени тратят люди, думая о себе? С какого возраста они по-настоящему глубоко и серьезно начинают задумываться о себе? «Какие мысли могут входить в Я-концепцию? Какие чувства?»</p> <p><b>Практика.</b></p> <p>Упражнение «Прогноз погоды»</p> <p>Упражнение «Если бы ты был...»</p> <p>«Притча о зеркале и собаке»</p> <p>Упражнение «Найди чувство»</p> <p>Упражнение «Умственный мусор»</p> <p>Упражнение «Корзина для мусора»</p> <p>Упражнение «Общая деталь»</p> <p><b>Рефлексия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что нового вы сегодня узнали?</li> <li>2. С каким настроением вы сегодня уходите?</li> </ol> <p><b>Ритуал прощания.</b></p> <p>Упражнение «Я желаю тебе завтра...»</p>
<p><b>Тема 1.7.</b> Самоуважение</p>	<p><b>Теория.</b> Лекция с элементами беседы. Самоуважение как составляющая Я-концепции.</p> <p>Обсуждение «Для чего необходимо самоуважение? От чего оно зависит? Как на него влияют другие люди? Что такое идеальное Я и как</p>

	<p>оно влияет на самоуважение?»</p> <p><b>Практика.</b>  Упражнение «Прогноз погоды»  Упражнение «Умственный мусор»  Упражнение «Самоуважение и внешность»  Упражнение «От чужого имени»  Методика «Экспресс диагностика уровня самооценки личности»  Упражнение «Повысь самооценку»  Упражнение «Слово на спине»  Упражнение «Коктейль движений»</p> <p><b>Рефлексия:</b>  1. Что нового вы сегодня узнали?  2. С каким настроением вы сегодня уходите?</p> <p><b>Ритуал прощания.</b>  Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 1.8.</b>  Самоконтроль и  самоэффективность</p>	<p><b>Теория.</b> Лекция с элементами беседы. Самоконтроль — это основанное на использовании воли умение владеть своим поведением, противостоять воздействиям внешней среды и внутренним влечениям.  «Самоэффективность — оценка человеком своих способностей достичь какой-то цели, преодолеть препятствие, выполнить задание».</p> <p>Обсуждение.  Как может проявляться самоконтроль на уроке, на перемене, дома, в других местах и ситуациях?  Чем может мешать отсутствие самоконтроля?  В каком возрасте ребенок еще не может проявлять самоконтроль?  Когда появляется способность к самоконтролю?  В каких профессиях необходим очень высокий самоконтроль?  На что влияет самоэффективность?</p> <p><b>Практика.</b>  Упражнение «Прогноз погоды»  Упражнение «Письмо на руке»  Упражнение «Секрет учителя»  Упражнение «Повышение самоэффективности»  Упражнение «Умственный мусор»</p> <p><b>Рефлексия:</b>  1. Что нового вы сегодня узнали?  2. С каким настроением вы сегодня уходите?</p> <p><b>Ритуал прощания.</b>  Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 1.9.</b>  Психические  процессы</p>	<p><b>Теория.</b> Лекция с элементами беседы. Знакомство с понятиями «память» и «внимание», « мышление» определение особенностей памяти и внимания и мышления, рекомендации по развитию психических процессов.</p>

	<p><b>Практика.</b></p> <p>Упражнение «Прогноз погоды»</p> <p>Упражнения на координацию движений</p> <p>Упражнение «Двойной счет»</p> <p>Упражнение «Деление квадрата»</p> <p>Упражнение « ТаблицаШульте»</p> <p>Игра «Муха»</p> <p>Методика «Двенадцать предметов»</p> <p>Методика Лурия «10 слов»</p> <p>Упражнение «ШушаникаМинична»</p> <p>Игра «Клавиатура»</p> <p>Упражнение «Интеллектуальная разминка»</p> <p>Тест «Интеллектуальная лабильность»</p> <p>Мини-тест для исследования способности к нестандартному мышлению, преодолению шаблонности мышления</p> <p>Упражнение «Составление предложений»</p> <p>Исследование аналитичности мышления</p> <p>Упражнение «Рисуем» в уме»</p> <p>Упражнение «Переворот фигур»</p> <p>Упражнение «Замените цифры буквами»</p> <p>Упражнение «Дополните до куба»</p> <p>Упражнение «Одинаковые? Противоположные? Разные?»</p> <p>Упражнение «Слово в зеркале»</p> <p>Упражнение «Представьте куб»</p> <p>Упражнение «Замените цифры символами»</p> <p>Упражнение «Три слова»</p> <p>Упражнение «Считай и называй»</p> <p>Упражнение «Отгадайте слова»</p> <p><b>Рефлексия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что нового вы сегодня узнали?</li> <li>2. С каким настроением вы сегодня уходите?</li> </ol> <p><b>Ритуал прощания.</b></p> <p>Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 1.10.</b> Психологический портрет личности</p>	<p><b>Теория.</b>Лекция с элементами беседы. Характер. Акцентуация характера. Тип темперамента. Классификация. Проективные методики при изучении личности.</p> <p>Обсуждение. Как характер и темперамент влияет на поведение человека?</p> <p><b>Практика.</b></p> <p>Упражнение «Прогноз погоды»</p> <p>Анализ притчи о характере человека</p> <p>Характерологический тест К. Леонгарда - Н. Шмишека</p> <p>Личностный опросник Кеттелла (подростковый вариант)</p> <p>Методики исследования типов личности Айзенка</p> <p>Тест «Несуществующее животное»</p>

	<p>Тест 16 персон          Проективная методика «Человек под дождем»  <b>Рефлексия:</b>          1. Что нового вы сегодня узнали?          2. С каким настроением вы сегодня уходите?  <b>Ритуал прощания.</b>          Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 1.11.</b> Три состояния личности</p>	<p><b>Теория.</b> Лекция с элементами беседы. Внутренний ребенок, Взрослый, родитель. «Каждый человек может находиться в трех состояниях: Родителя (забота о других, контроль, запреты), Взрослого (анализ ситуации), Ребенка (желания, естественные побуждения)».          Обсуждение. Почему в разное время мы ведем себя совершенно по-разному  <b>Практика.</b>          Упражнение «Прогноз погоды»          Упражнение «Мы бываем разными»          Упражнение «Определи состояние»          Упражнение «Что вызывает непонимание»          Упражнение «Как ответить правильно»          Упражнение «Внутренний Ребенок»          Упражнение «Рисунок ассоциации»          Упражнение «Такой разный внутренний Ребенок».          Упражнение «Состояние Родителя»          Упражнение «Кто находится в состоянии Родителя?»          Упражнение «Какой бывает Родитель», «Состояние Взрослого»          Упражнение «Истинный и мнимый Взрослый»          Упражнение «Найди выход»  <b>Рефлексия:</b>          1. Что нового вы сегодня узнали?          2. С каким настроением вы сегодня уходите?  <b>Ритуал прощания.</b>          Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 1.12.</b> Зачем человеку нужна уверенность в себе?</p>	<p><b>Теория.</b> Обсуждение: Зачем человеку нужна уверенность в себе? Какие бывают маски неуверенности.  <b>Практика.</b>          Упражнение «Прогноз погоды»          Упражнение «Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность»          Упражнение «Какое поведение у ребят?»          Упражнение «Надень маску»          Упражнение «Я горжусь»          Обсуждение «Бывает ли так, что человека не за что уважать?»          УПРАЖНЕНИЕ «За что я уважаю...»          Упражнение «Звезда самоуважения»</p>

	<p><b>Рефлексия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что нового вы сегодня узнали?</li> <li>2. С каким настроением вы сегодня уходите?</li> </ol> <p><b>Ритуал прощания.</b></p> <p>Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 1.13.</b> Уверенность в себе - залог успеха в жизни</p>	<p><b>Теория.</b> Обсуждение: Нужна ли человеку уверенность в себе?»</p> <p><b>Практика.</b></p> <p>Упражнение «Прогноз погоды»          Диагностический тест «Насколько я уверен в себе»          Игра «Встаньте те, кто...»          Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков»          Упражнение «В чем проблема?»          Упражнение «Три портрета»          Упражнение «Геометрия уверенности»          Упражнение «Копилка источников уверенности»          Упражнение «Мои источники уверенности»          Упражнение «Мои ресурсы»</p> <p><b>Рефлексия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что нового вы сегодня узнали?</li> <li>2. С каким настроением вы сегодня уходите?</li> </ol> <p><b>Ритуал прощания.</b></p> <p>Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 1.14.</b> Умение сказать «нет». Чем уверенность отличается от самоуверенности.</p>	<p><b>Теория.</b> Обсуждение: Как другие люди могут оказывать влияние на наше поведение? Зачем людям нужно умение говорить «нет»? В каких случаях это нужно? Какие ситуации давления на человека, являются наиболее характерными? Что значит «рисковать»? Зачем люди рискуют?</p> <p><b>Практика.</b></p> <p>Упражнение «Прогноз погоды»          Упражнение «Просьба и отказ»          Упражнение «Риск в обычной жизни»          Индивидуальная работа в тетради          Когда мне бывает трудно сказать кому-то «нет»?          Что я чувствую в этих случаях?          Групповая дискуссия «Как не допустить ситуацию риска»          Правила вежливого отказа          Доброжелательно (спокойно) выслушать просьбу или предложение.          Попросить разъяснение, если что-то не ясно.          Остаться спокойным и сказать «нет!»          Объяснить причину отказа.          Если собеседник настаивает, говорить «нет» без объяснений.          Упражнение «Непокорность мешает, когда...»; «Непокорность помогает, когда...»          Анализ сказки про телефончик</p> <p><b>Рефлексия:</b></p>

	<p>1. Что нового вы сегодня узнали?</p> <p>2. С каким настроением вы сегодня уходите?</p> <p><b>Ритуал прощания.</b></p> <p>Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<b>Тема 1.15.</b> День матери. Забота о маме.	<p><b>Теория.</b> Лекция с элементами беседы. Символ праздника. Традиции праздника.</p> <p><b>Практика.</b></p> <p>Упражнение «Прогноз погоды»</p> <p>Готовим подарок маме своими руками.</p> <p>Задание на дом. Придя домой, обнять маму, сказать теплые слова и подарить подарок.</p> <p><b>Рефлексия:</b></p> <p>1. Что нового вы сегодня узнали?</p> <p>2. С каким настроением вы сегодня уходите?</p> <p><b>Ритуал прощания.</b></p> <p>Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<b>Раздел 2</b>	<b>Мотивационная сфера личности</b>
<b>Тема 2.1.</b> Мотив и его функции	<p><b>Теория.</b> Лекция с элементами беседы. Мотив — это внутренний побудитель активности человека, причина, лежащая в основе выбора действий и поступков. Мотив побуждает и направляет действия человека. Какие бывают мотивы.</p> <p><b>Практика.</b></p> <p>Упражнение «Прогноз погоды»</p> <p>Игра «Я могу, я умею»</p> <p>Просмотр мультфильма «Свинка и печенье»</p> <p>Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению. (Модификация А.Д.Андреева)</p> <p>«Общий рисунок»</p> <p><b>Рефлексия:</b></p> <p>1. Что нового вы сегодня узнали?</p> <p>2. С каким настроением вы сегодня уходите?</p> <p><b>Ритуал прощания.</b></p> <p>Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<b>Тема 2.2.</b> Ценности. Цель и жизненный путь человека	<p><b>Теория.</b> Лекция с элементами беседы. Цели. Ошибки при постановке цели. Как ставить и достигать цели. Цели и дела. Правила гармоничного распределения времени. Жизненные ценности. Понятие внутриличностного конфликта.</p> <p>Обсуждение. «Какие есть главные ценности в жизни человека?»</p> <p><b>Практика.</b></p> <p>Упражнение «Прогноз погоды»</p> <p>Упражнение «хочу, могу, не могу»</p> <p>Упражнение «мои ресурсы»</p> <p>Упражнение «Я в будущем»</p> <p>Упражнение «Герб моих ценностей»</p>



	<p>Игра «Спор ценностей»  Упражнение « Дерево жизни»  Упражнение « Перекресток»  Опросник «Держу ли я удар»  Мини-тест «Мои ценности»  Упражнение « Квадрат Декарта»  Упражнение «Закончи предложения»  <b>Рефлексия:</b>  1. Что нового вы сегодня узнали?  2. С каким настроением вы сегодня уходите?  <b>Ритуал прощания.</b>  Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 2.3.</b> Моя внутренняя опора</p>	<p><b>Теория.</b> Мини-лекция «Что такое саногенное мышление»  Мышление человека тесно связано с его психическим и физическим здоровьем.  <b>Практика.</b>  Упражнение «Скульптура моего настроения»  Притча «Магия ума»  Арт-терапевтическое упражнение «Моя опора» (автор И.Мальцева)  Упражнение с метафорическими ассоциативными картами «Мой ресурс»  Знакомство с методом самоодобрения (самопоощрения)  <b>Рефлексия:</b>  1. Что нового вы сегодня узнали?  2. С каким настроением вы сегодня уходите?  <b>Ритуал прощания.</b>  Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 2.4.</b> Привычки, Интересы, мечты</p>	<p><b>Теория.</b>Обсуждение Что побуждает людей действовать? «Когда мечта мешает, когда — помогает».  <b>Практика.</b>  Упражнение «Прогноз погоды»  Упражнение «Не все знают, что я...»  Упражнение «Мои привычки и интересы»  Упражнение «Мечта»  Упражнение «Общая сказка»  <b>Рефлексия:</b>  1. Что нового вы сегодня узнали?  2. С каким настроением вы сегодня уходите?  <b>Ритуал прощания.</b>  Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 2.5.</b> На пути к мечте</p>	<p><b>Теория.</b> Обсуждение: «Чем нужно обладать, чтобы достигнуть желаемого?»  <b>Практика.</b>  Упражнение «Прогноз погоды»  Упражнение «Запрещенные желания»</p>

	<p>Методика «Мыльные пузыри»  Упражнение «Тропинка к мечте»  Упражнение «Закончи предложения»  Упражнение «Мои ресурсы»  Упражнение «Коллаж мечты»</p> <p><b>Рефлексия:</b>  1. Что нового вы сегодня узнали?  2. С каким настроением вы сегодня уходите?</p> <p><b>Ритуал прощания.</b>  Упражнение «Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 2.6.</b> Время  взрослеть. Моя  будущая профессия</p>	<p><b>Теория.</b> Обсуждение: Что значит «повзрослеть»? Это хорошо или плохо? Чем может грозить взросление? Классификация профессий. Тип личности.</p> <p><b>Практика.</b>  Упражнение «Прогноз погоды»  Упражнение «Хочу», «Могу», «Надо»  Упражнение «Мое настоящее»  Упражнение «Перспективы»  Игра «Профессия»  Упражнение «Два значения»  Игра «Профессиональные ассоциации»  Упражнение «Собери пословицу»  Упражнение «Журналист»  Методика Определение типа будущей профессии Г.В. Резапкина</p> <p><b>Рефлексия:</b>  1. Что нового вы сегодня узнали?  2. С каким настроением вы сегодня уходите?</p> <p><b>Ритуал прощания.</b>  Упражнение «Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 2.7.</b> Основы  профессионального  самоопределения</p>	<p><b>Теория.</b> Лекция с элементом беседы. Профессиональное самоопределение – осознанный выбор направления трудовой деятельности. Ведущие свойства специальных способностей (по Е. А. Климову).</p> <p><b>Практика.</b>  Упражнение «Прогноз погоды»  Упражнение «Моя линия жизни»  Упражнение «Четыре сферы»  Упражнение «Должен или выбираю»  Викторина «Своя игра»</p> <p><b>Рефлексия:</b>  1. Что нового вы сегодня узнали?  2. С каким настроением вы сегодня уходите?</p> <p><b>Ритуал прощания.</b>  Упражнение «Я желаю тебе завтра..»</p>

Раздел 3	Эмоциональная сфера человека
<p><b>Тема 3.1.</b> Какие бывают эмоции? Как узнать эмоцию?</p>	<p><b>Теория.</b> Обсуждение: Как мы можем узнать, какие чувства испытывает человек? Что понимать под «масками»?</p> <p><b>Практика.</b>  Упражнение «Прогноз погоды»  Упражнение «Узнай выражение лица»  Упражнение «Угадай эмоцию»  Упражнение «Цвет настроения» (методика Люшера)  Анализ сказки Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств». Рисунок по мотивам услышанной истории  Работа с притчей «Дом масок»  Упражнение «Что скрывается за масками»  Упражнение «Рисунок маски»</p> <p><b>Рефлексия:</b>  1. Что нового вы сегодня узнали?  2. С каким настроением вы сегодня уходите?</p> <p><b>Ритуал прощания.</b>  Упражнение «Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 3.2.</b> Мои эмоции. Эмоции правят мной или я ими?</p>	<p><b>Теория.</b>Обсуждение: Почему так происходит, что некоторые эмоции хочется по возможности исключить из своей жизни?.. Что происходит с нами, когда мы испытываем какую-нибудь отрицательную эмоцию?.. Правильно, переживая эмоции страха — пугаемся, гнева — злимся.</p> <p><b>Практика.</b>  Упражнение «Прогноз погоды»  Упражнение «Польза и вред эмоций»  Упражнение «Круг эмоций»  Упражнение «Четыре угла»  Игра «Отражение»  Анализ притчи  Упражнение «Как управлять своими эмоциями» Памятка «Как управлять эмоциями»  Упражнение «Вверх по радуге»  Обучение приемам саморегуляции: Знакомство с методом отвлечения  Прием «Эмоциональный дневник»</p> <p><b>Рефлексия:</b>  1. Что нового вы сегодня узнали?  2. С каким настроением вы сегодня уходите?</p> <p><b>Ритуал прощания.</b>  Упражнение «Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 3.3.</b> Чем живет мой внутренний дом?</p>	<p><b>Теория.</b> Обсуждение: Чем живет мой внутренний дом? Предлагается изучить окна своей души, через которые дом наполняется общением с миром и чувствами и эмоциями, связанными с этим</p>

	<p>взаимодействием.</p> <p><b>Практика.</b>  Упражнение «Алексей, апельсин, Амстердам»  Тест Вартегга  Упражнение «Магнит»  Упражнение «Если бы я превратился в дом: три шага к улучшению себя»  Арт-терапевтическое упражнение с использованием метафорических ассоциативных карт «Кувшин моих чувств»</p> <p><b>Рефлексия:</b>  1. Что нового вы сегодня узнали?  2. С каким настроением вы сегодня уходите?</p> <p><b>Ритуал прощания.</b>  Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 3.4.</b>  Чувства «Полезные» и «Вредные»</p>	<p><b>Теория.</b> Обсуждение: Бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно вредные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда? Как управлять своими чувствами?</p> <p><b>Практика.</b>  Упражнение «Прогноз погоды»  Упражнение «Определение причины эмоций»  Упражнение «Передача чувств»  Упражнения «Такие разные чувства»  Упражнение «Я-источник чувств»  Упражнение «Клубок чувств»  Упражнение «Чистый лист бумаги»  Упражнение «Наши чувства - наши поступки»  Упражнение «Эксперимент»  Упражнение «Айсберг»  Упражнение «Что чувствует человек, если он сделал...»  Упражнение «Избавление от страхов»  Анализ сказки «Страна чувств» Т.Зинкевич-Евстигнеева)  Рисунок по мотивам услышанной истории.</p> <p><b>Рефлексия:</b>  1. Что нового вы сегодня узнали?  2. С каким настроением вы сегодня уходите?</p> <p><b>Ритуал прощания.</b>  Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 3.5.</b> Способы выражения чувств</p>	<p><b>Теория.</b> Лекция с элементом беседы. Способы выражения чувств. Методы психологической саморегуляции.</p> <p><b>Практика.</b>  Упражнение «Прогноз погоды»  Упражнение «Камушек в ботинке».  Упражнение «Незаконченные предложения»  Упражнение «Анализ негативных эмоций»  Упражнение «Куда уходят чувства».</p>

	<p>Работа со сказкой «Портфельчик» Упражнение «Поиск способов безопасного выражения чувств» <b>Рефлексия:</b> 1. Что нового вы сегодня узнали? 2. С каким настроением вы сегодня уходите? <b>Ритуал прощания.</b> Упражнение «Я желаю тебе завтра...»</p>
<p><b>Тема 3.6.</b> Я в «Бумажном зеркале»</p>	<p><b>Теория.</b> Обсуждение: На основе анализа классификации эмоций по К. Изарду подросткам предлагается выделить наиболее частые эмоции, которые они испытывают. Влияние настроения на поведение. <b>Практика.</b> Упражнение «Прогноз погоды» Упражнение «Бумажное зеркало» Работа со сказкой «Чертежник» Упражнение «Как влияет настроение на...» Диагностика. Сокращенный опросник Басса-Дарки. Самооценка психических состояний личности (методика Айзенка) Упражнение «Моя реакция на агрессию» Упражнение «Лист гнева» Упражнение «Разные ситуации» Игра «Снежки» Работа с притчей. «Живот с пристежками» Упражнение «Конструктивное и неконструктивное реагирование» Упражнение «Как поступить конструктивно?» Упражнение «Договор о поведении» Работа в малых группах. Описать возможные способы справиться со своей злостью так, чтобы не навредить, ни себе, ни окружающим. Составляется памятка по способам «спуска пара». <b>Рефлексия:</b> 1. Что нового вы сегодня узнали? 2. С каким настроением вы сегодня уходите? <b>Ритуал прощания.</b> Упражнение «Я желаю тебе завтра...»</p>
<p><b>Тема 3.7.</b> Злость и агрессия. Как справиться</p>	<p><b>Теория.</b> Обсуждение: Чем полезна и чем вредна злость? В каких ситуациях люди чаще всего злятся? В чем это проявляется? Учащиеся размышляют, что делать с агрессией и гневом. Обсуждаются способы поведения человека в ситуации, когда кто-то обзывается, ругается. <b>Практика.</b> Упражнение «Прогноз погоды» Самооценка психических состояний личности (методика Айзенка) Упражнение «Покажи агрессию» Упражнение «Моя реакция на агрессию» Упражнение «Лист гнева» <b>Рефлексия:</b></p>

	<p>1. Что нового вы сегодня узнали? 2. С каким настроением вы сегодня уходите?</p> <p><b>Ритуал прощания.</b> Упражнение «Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 3.8.</b> Агрессия может быть конструктивной</p>	<p><b>Теория.</b> Обсуждение: Конструктивная агрессия? В чем это проявляется? Учащиеся размышляют о том, как можно конструктивно выразить агрессию.</p> <p><b>Практика.</b> Упражнение «Прогноз погоды» Упражнение «Разные ситуации» Игра «Снежки» Работа с притчей. «Живот с пристежками» Упражнение «Конструктивное и неконструктивное реагирование» Упражнение «Как поступить конструктивно?» Упражнение «Договор о поведении» Работа в малых группах. Описать возможные способы справиться со своей злостью так, чтобы не навредить, ни себе, ни окружающим. Составляется памятка по способам «спуска пара».</p> <p><b>Рефлексия:</b> 1. Что нового вы сегодня узнали? 2. С каким настроением вы сегодня уходите?</p> <p><b>Ритуал прощания.</b> Упражнение «Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 3.9.</b> Обида. Как простить обиду?</p>	<p><b>Теория.</b> Обсуждение: Что такое обиды? Когда и за что люди обижаются друг на друга?</p> <p><b>Практика.</b> Упражнение «Прогноз погоды» Упражнение «Детские обиды» Анализ притчи «Ненужный груз» Упражнение «Письмо обидчику». Упражнение «Геометрия обиды». Упражнение «Копилка обид»</p> <p><b>Рефлексия:</b> 1. Что нового вы сегодня узнали? 2. С каким настроением вы сегодня уходите?</p> <p><b>Ритуал прощания.</b> Упражнение «Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 3.10.</b> Стресс. Как с ним справиться?</p>	<p><b>Теория.</b> Обсуждение: Что такое стресс. Чем полезен и вреден стресс. Какие ситуации могут повысить тревогу? Как управлять своим состоянием.</p> <p><b>Практика.</b> Упражнение «Прогноз погоды» Диагностический тест «Мой уровень напряжения» Методика Тест на уровень тревожности Спилбергера-Ханина Упражнение «Ладочка моего стресса». «Мой ответ стрессу»</p>

	<p>Упражнение «Как справиться со стрессовой ситуацией».</p> <p>«Программа защиты от стресса»</p> <p>Знакомство с техникой рисования «Настроение»</p> <p>Составление памятки «Что я могу сделать, чтобы уменьшить свое напряжение»</p> <p><b>Рефлексия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что нового вы сегодня узнали?</li> <li>2. С каким настроением вы сегодня уходите?</li> </ol> <p><b>Ритуал прощания.</b></p> <p>Упражнение «Я желаю тебе завтра..»</p>
<b>Тема 3.11.</b> Трудные ситуации и развитие	<p><b>Теория.</b> Обсуждение: Трудные ситуации и стили реагирования на них. Зачем нужны трудные ситуации.</p> <p><b>Практика.</b></p> <p>Упражнение «Прогноз погоды»</p> <p>Упражнение «Чем отличаются»</p> <p>Упражнение «Сложи слово»</p> <p>Игра «Баржа»</p> <p>Упражнение «Позитивные качества»</p> <p>Упражнение «Рисунок вдвоем»</p> <p><b>Рефлексия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что нового вы сегодня узнали?</li> <li>2. С каким настроением вы сегодня уходите?</li> </ol> <p><b>Ритуал прощания.</b></p> <p>Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<b>Раздел 4</b>	<b>Межличностная сфера человека</b>
<b>Тема 4.1.</b> Что такое эмпатия. Зачем она нужна?	<p><b>Теория.</b> Обсуждение: С помощью чего люди могут понимать друг друга?Зачем нужна эмпатия? Эмпатия – это умение понимать состояние другого человека. Без нее невозможно строить бесконфликтное, «эффективное» общение. В чем проявляется эмпатия?</p> <p><b>Практика.</b></p> <p>Упражнение «Прогноз погоды»</p> <p>Диагностика уровня эмпатии.</p> <p>Упражнение «Лицом к лицу»</p> <p>Упражнение «Фотографии»</p> <p>Упражнение «Кто позвал меня?»</p> <p>Упражнение «Кто дотронулся?»</p> <p>Игра «Рисунок на спине»</p> <p>Игра «Человек к человеку»</p> <p><b>Рефлексия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что нового вы сегодня узнали?</li> <li>2. С каким настроением вы сегодня уходите?</li> </ol> <p><b>Ритуал прощания.</b></p> <p>Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<b>Тема 4.2.</b> Человек в	<b>Теория.</b> Лекция с элементом беседы. Мир человеческих отношений.

<p>мире межличностных отношений</p>	<p>Толерантность. Треугольник отношений с самим собой, миром и другими людьми. Внутренние противоречия и конфликты. Трудности и обстоятельства, как отношения с окружающим миром. Алгоритм решения жизненных задач: анализ ситуации, постановка цели, формирование плана действий, реализация, анализ ситуации. Управление отношениями как условие счастья, успеха и благополучия.</p> <p>Мозговой штурм «Чем люди отличаются друг от друга? Существует ли в мире равенство всех наций и рас?»</p> <p><b>Практика.</b></p> <p>Упражнение «Прогноз погоды»</p> <p>Упражнение «Считаем вместе»</p> <p>Упражнение «строимся по признакам»</p> <p>Игра «А ну-ка, все вместе!»</p> <p>Упражнение «Отношение к миру»</p> <p>Упражнение «Устойчив ли я?»</p> <p>Игра «Graffiti»</p> <p>Просмотр и обсуждение мультфильма «О толерантности».</p> <p>Психотехническая игра «Слепой и поводырь».</p> <p>Психотехническая игра «Что слышно?»</p> <p>Упражнение «Я и мой мир»</p> <p>Игра «Групповой портрет»</p> <p>Упражнение «Двадцать желаний»</p> <p>Упражнение «Удовольствие в день»</p> <p>Просмотр мультфильма «Сила единства»</p> <p>Обсуждение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о чем для вас этот мультфильм?</li> <li>- какой посыл он несет?</li> <li>- как этот мультфильм связан лично с вами?</li> </ul> <p><b>Рефлексия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что нового вы сегодня узнали?</li> <li>2. С каким настроением вы сегодня уходите?</li> </ol> <p><b>Ритуал прощания.</b></p> <p>Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 4.3.</b> Что такое дружба. Этика взаимоотношений между юношей и девушкой</p>	<p><b>Теория.</b> Лекция с элементом беседы. Основные модели общения. Какие ассоциации возникают на слово «дружба»? Что мешает дружить? Есть ли дружба между юношами и девушками?</p> <p><b>Практика.</b></p> <p>Упражнение «Прогноз погоды»</p> <p>Упражнение «Ищу друга»</p> <p>Тест «Настоящий друг»</p> <p>Упражнение «Поиск общего»</p> <p>Упражнение «Коллаж»</p> <p>Упражнение «Сиамские близнецы»</p> <p>Упражнение «Найди пару»</p>



	<p>Упражнение «Если я...»  Упражнение «Что для тебя значимо»  Упражнение «Идеал»  <b>Рефлексия:</b>  1. Что нового вы сегодня узнали?  2. С каким настроением вы сегодня уходите?  <b>Ритуал прощания.</b>  Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 4.4.</b> Конфликты.  Осознанное  бесконфликтное  общение</p>	<p><b>Теория.</b> Лекция с элементом беседы. Конфликты и конфликтные ситуации. Спор, деструктивная природа спора и конфликта. Как выглядит человек в конфликте?  Бесконфликтное общение, конструктивность. Конфликтные ситуации. Сотрудничество. Компромисс. Приспособление. Избегание.  Обсуждение Основные стили поведения в конфликте. Как проявляются способы поведения в конфликте? «Как выиграть обоим участникам конфликта?»  <b>Практика.</b>  Упражнение «Прогноз погоды»  Упражнение «Яблоко и червячок»  Тест-опросник К. Томаса на поведение в конфликтной ситуации.)  Упражнение «Девиз»  Упражнение «Снежинки»  Упражнение «Сигналы конфликта»  Упражнение «Стиль входа в конфликт»  Упражнение «Вред и польза конфликтов»  Упражнение «В чем выгода?»  Упражнение «Рисунок вдвоем»  Упражнение «Все дело в шляпе»  Упражнение «Я и они. Договор»  Упражнение «Плюс-минус»  Упражнение «Как оставаться спокойным»  Техника « Я - высказывание»  <b>Рефлексия:</b>  1. Что нового вы сегодня узнали?  2. С каким настроением вы сегодня уходите?  <b>Ритуал прощания.</b>  Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 4.5.</b>  Бесконфликтное  общение с «Трудными  людьми»</p>	<p><b>Теория.</b> Лекция с элементом беседы. Трудные люди — люди, для которых характерны особенности общения, являющиеся коммуникативными барьерами.  Обсуждение. Критика—это хорошо или плохо?  С какими людьми трудно общаться? Общение в ситуации барьеров на модели игровой ситуации «Зануда», «Эгоцентрик», «Агрессор».  Какие чувства возникают у человека в тот момент, когда собеседник</p>

	<p>начинает нападать на него, всячески «давить» и т. д.?</p> <p><b>Практика.</b>  Упражнение «Прогноз погоды»  Упражнение «Пруд»  Упражнение «Зануда»  Индивидуальная работа.  Бываю ли я когда-нибудь «Занудой»?  Как я общаюсь с людьми, которых можно назвать «Занудами» и к чему это приводит?  Упражнение «Это что! А я...»  Индивидуальная работа.  Бывает ли так, чтобы я сам говорил только о себе?  Как я общаюсь с людьми, которых можно назвать «самовлюбленными», и к чему это приводит?  Составление памятки «Эффективные стратегии поведения в общении с «Трудными людьми»»  Просмотр мультфильма «Мост»</p> <p><b>Рефлексия:</b>  1. Что нового вы сегодня узнали?  2. С каким настроением вы сегодня уходите?</p> <p><b>Ритуал прощания.</b>  Упражнение «Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 4.6.</b> Общаться - это так легко...</p>	<p><b>Теория.</b> Лекция с элементом беседы. Общение — неотъемлемая часть человеческого в человеке, потребность в общении есть у всех людей, ее неудовлетворение приводит к переживанию одиночества. Обсуждение. Зачем нужно общение?</p> <p><b>Практика.</b>  Упражнение «Прогноз погоды»  Игра «Грибы»  Упражнение «Пойми меня»  Игра «Конфета в бутылке»  Упражнение «Вавилонская башня»  Ролевая игра «Начало беседы»  Ролевая игра «Завершение беседы»  Упражнение «Час общения»  Индивидуальная работа. С какими трудностями в этой игре столкнулся лично я?  Опросник «Социальный интеллект» (методика Н. Холла в модификации Г.В. Резапкиной).</p> <p><b>Рефлексия:</b>  1. Что нового вы сегодня узнали?  2. С каким настроением вы сегодня уходите?</p> <p><b>Ритуал прощания.</b>  Упражнение «Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 4.7.</b> Какая</p>	<p><b>Теория.</b> Лекция с элементом беседы. Вербальная и невербальная</p>

<p>бывает информация?</p>	<p>информация в общении. Законы толкования «языка телодвижений «Невербальные барьеры» (скрещенные руки и ноги, посадка «верхом на стуле», портфели и сумки, используемые в качестве барьера, рука, поднесенная ко рту)</p> <p><b>Практика</b>          Притча «Трое слепых и слон»          Упражнение «Час редактора»          Упражнение «Час редактора-2»          Индивидуальная работа. Как уживаются вербальная и невербальная информация, проанализировав какой-нибудь пример:          Ситуация общения.          Вербальная информация.          Невербальная информация.          Игра «Колпачок»          Упражнение «Разговор спина к спине»          Индивидуальная работа в тетради:          Что я чувствовал, когда разговаривал с товарищем, повернувшись к нему спиной?          Упражнение «Да или нет»          Упражнение «Получился человечек»</p> <p><b>Рефлексия:</b>          1. Что нового вы сегодня узнали?          2. С каким настроением вы сегодня уходите?</p> <p><b>Ритуал прощания.</b>          Упражнение «Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 4.8.</b> Барьеры на пути информации. Мимика и жесты</p>	<p><b>Теория.</b> Лекция с элементом беседы. Законы толкования «языка телодвижений». Мимика человека - движения мышц лица, отражающие внутреннее эмоциональное состояние. Виды жестов. «Невербальные барьеры» (скрещенные руки и ноги, посадка «верхом на стуле», портфели и сумки, используемые в качестве барьера, рука, поднесенная ко рту)</p> <p><b>Практика.</b>          Притча «Трое слепых и слон»          Упражнение «Прогноз погоды»          Упражнение «Я — известная персона»          Упражнение «Сообщение»          Упражнение «Испорченный телефон»          Упражнение «Барьеры»          Упражнение «Самодиагностика»          Упражнение «Догадайся по глазам»</p> <p><b>Рефлексия:</b>          1. Что нового вы сегодня узнали?          2. С каким настроением вы сегодня уходите?</p> <p><b>Ритуал прощания.</b>          Упражнение «Я желаю тебе завтра..»</p>

<p><b>Тема 4.9.</b> Как лучше понять и подать информацию</p>	<p><b>Теория.</b> Лекция с элементом беседы. Принципы правильной подачи информации.</p> <p><b>Практика.</b> Индивидуальная работа. Как уживаются вербальная и невербальная информация, проанализировав какой-нибудь пример: Ситуация общения. Вербальная информация. Невербальная информация. Упражнение «Собираемся в поход» Работа в малых группах «Как правильно подавать информацию другим?» Упражнение «Диктант» Упражнение «Интересные вопросы» Упражнение «На все вопросы – один ответ» Упражнение «Ответы невпопад» Игра «Колпачок» Упражнение «Разговор спина к спине» Индивидуальная работа в тетради: Что я чувствовал, когда разговаривал с товарищем, повернувшись к нему спиной? Упражнение «Да или нет» Упражнение «Получился человечек»</p> <p><b>Рефлексия:</b> 1. Что нового вы сегодня узнали? 2. С каким настроением вы сегодня уходите?</p> <p><b>Ритуал прощания.</b> Упражнение «Я желаю тебе завтра...»</p>
<p><b>Тема 4.10.</b> Стереотипы и стили в общении</p>	<p><b>Теория.</b> Лекция с элементом беседы. Стереотипы в общении. Позиции и стили в общении с людьми. Обсуждение. Можно ли сказать, что все люди общаются друг с другом одинаково?</p> <p><b>Практика.</b> Упражнение «Прогноз погоды» Упражнение «Кто это?» Упражнение «Фойманы и цейманы» Индивидуальная работа. Необходимо вспомнить такой случай, когда ребята заочно представляли человека стереотипно, а при встрече он оказался совсем другим. Упражнение «Разговор» Упражнение «А я ему говорю...» Индивидуальная работа в тетради Необходимо описать три ситуации, в которых подросток занимал бы ту или иную позицию: Доминантная. На равных. Недоминантная. Упражнение «Угадай стиль общения»</p>

	<p>Индивидуальная работа в тетради: Какие стили общения у меня преобладают в общении с друзьями, с родителями, с остальными одноклассниками, с учителями?</p> <p><b>Рефлексия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что нового вы сегодня узнали?</li> <li>2. С каким настроением вы сегодня уходите?</li> </ol> <p><b>Ритуал прощания.</b> Упражнение «Я желаю тебе завтра...»</p>
<p><b>Тема 4.11.</b> Доверие в общении. Умение слушать</p>	<p><b>Теория.</b> Обсуждение: Когда мы с кем-то конфликтуем, мы часто ждем от «противника» подвоха или, попросту говоря, не доверяем ему. Что значит «доверять людям»? Умею ли я слушать? В чем разница между выражениями «слушать человека» и «слышать человека»?</p> <p><b>Практика.</b> Упражнение «Прогноз погоды» Игра «Джойстик» Разминка «Лабиринт вслепую» Упражнение «Падение в парах» Индивидуальная работа в тетради Изобразить состояние доверия на бумаге. Упражнение-тест «Умею ли я слушать?» Упражнение «Хороший слушатель» Упражнение «Рисунок на двоих»</p> <p><b>Рефлексия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что нового вы сегодня узнали?</li> <li>2. С каким настроением вы сегодня уходите?</li> </ol> <p><b>Ритуал прощания.</b> Упражнение «Я желаю тебе завтра...»</p>
<p><b>Тема 4.12.</b> Правовая ответственность</p>	<p><b>Теория.</b> Лекция с элементами беседы. Правовая ответственность несовершеннолетнего, ответственность родителей за несовершеннолетних детей Ответственность за причинение вред здоровью. Ответственность за групповые правонарушения.</p> <p><b>Практика.</b> Упражнение «Прогноз погоды» Обсуждение следующих вопросов: На что я имею право? Ответственность за исход конфликта. За что несет ответственность родитель. Можно ли жить без установленных правил? Мозговой штурм «Противостояние влиянию»</p> <p><b>Рефлексия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что нового вы сегодня узнали?</li> <li>2. С каким настроением вы сегодня уходите?</li> </ol> <p><b>Ритуал прощания.</b> Упражнение «Я желаю тебе завтра...»</p>

Раздел 5	Я и семья
<p><b>Тема 5.1.</b> Моя семья. Что значит для меня моя семья</p>	<p><b>Теория.</b> Обсуждение: «Идеальные отношения в семье». Ребята формулируют свои представления об идеальных, с их точки зрения, отношениях между родителями и детьми. А также обсуждается вопрос наиболее распространенных трудностей в отношениях подростков и родителей?</p> <p><b>Практика.</b> Упражнение «Прогноз погоды» Упражнение «Ассоциации на слово «Семья»». Упражнение «Моя семья – это...» (состав семьи, выходной день моей семьи, любимые занятия моей семьи) Упражнение «Копилка семейных трудностей» Упражнение «Подростки не понимают... Родители не понимают...» Просмотр фильма «Права и обязанности детей» Упражнение «Мои права и права моих родителей» Упражнение «Учимся договариваться» Упражнение «Идеальная семья»</p> <p><b>Рефлексия:</b> 1. Что нового вы сегодня узнали? 2. С каким настроением вы сегодня уходите?</p> <p><b>Ритуал прощания.</b> Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Тема 5.2.</b> Международный день семьи. Семейные традиции и ценности</p>	<p><b>Теория.</b> Лекция с элементом беседы. История возникновения праздника. Какие страны мира отмечают этот праздник? Какие семейные традиции существуют у разных народов мира? Почему нужен такой праздник? Как отметить его умно? Традиции народа. Традиции семьи. Ценность народных и семейных традиций. Место и роль традиций в системе жизненных ценностей человека. Создание традиций.</p> <p><b>Практика.</b> Упражнение «Прогноз погоды» Анализ притчи «Ладная семья» Упражнение «Незаконченные предложения» Упражнение «Если твоя семья...» Упражнение «Герб семьи» ( наш любимый вид отдыха, традиции, ценности моей семьи)</p> <p><b>Рефлексия:</b> 1. Что нового вы сегодня узнали? 2. С каким настроением вы сегодня уходите?</p> <p><b>Ритуал прощания.</b> Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<p><b>Раздел 6</b></p>	<p><b>Я начинаю меняться</b></p>
<p><b>Тема 6.1.</b> Нужно ли человеку меняться?</p>	<p><b>Теория.</b> Обсуждение: Нужно ли человеку меняться? <b>Практика.</b></p>

	<p>Упражнение «Прогноз погоды»  Упражнение «Самое главное»  Упражнение «Отбросить старое, чтобы измениться».  Упражнение «Мои важные изменения»  Анализ сказки Я иду к своей звезде (Г. Кононенко)  Упражнение «Что я знаю о своих возможностях»  <b>Рефлексия:</b>  1. Что нового вы сегодня узнали?  2. С каким настроением вы сегодня уходите?  <b>Ритуал прощания.</b>  Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<b>Тема 6.2.</b> Письмо в будущее	<p><b>Практика.</b>  Упражнение «Прогноз погоды»  Упражнение «Что мне дал этот курс?»  Упражнение «Я желаю сам себе...» (письмо в будущее)  Упражнение «Я - подарок человечеству»  Упражнение «Рюкзак пожеланий».  <b>Рефлексия:</b>  1. Что нового вы сегодня узнали?  2. С каким настроением вы сегодня уходите?  <b>Ритуал прощания.</b>  Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>
<b>Тема 6.3.</b> Итоговое занятие. Чему я научился	<p><b>Практика.</b>  Упражнение «Прогноз погоды»  Упражнение «Мой багаж» (учащиеся записывают, что интересного и нового они узнали о себе)  Упражнение «Чемодан в дорогу» (учащиеся записывают, что им понравилось больше всего, чем они будут пользоваться)  Итоговая диагностика. Анкета «Оцени себя сам»  Обсуждение результатов.  Упражнение «Звездная карта жизни» Моя вселенная  Упражнение «Письмо себе»  <b>Рефлексия:</b>  1. Что нового вы сегодня узнали?  2. С каким настроением вы сегодня уходите?  <b>Ритуал прощания.</b>  Упражнение « Я желаю тебе завтра..»</p>

## 1.2. Учебно-тематический план

№	Тема раздела	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
		о	я	ика	

<b>Раздел 1</b>		<b>Личностная сфера человека</b>			
1	<b>Тема 1.1.</b> Вводное занятие. «Кто Я?» Что я знаю о себе	2	1	1	Опрос, анкетирование обсуждение
2	<b>Тема 1.2.</b> Какой я?	2	1	1	Опрос, обсуждение
3	<b>Тема 1.3.</b> Мое уникальное «Я»	4	1	3	Опрос, обсуждение
4	<b>Тема 1.4.</b> Я глазами других	2	1	1	Опрос, обсуждение
5	<b>Тема 1.5.</b> Мои достоинства и недостатки	4	2	2	Опрос, обсуждение
6	<b>Тема 1.6.</b> Я-концепция	2	1	1	Опрос, обсуждение
7	<b>Тема 1.7.</b> Самоуважение	4	1	3	Опрос, обсуждение
8	<b>Тема 1.8.</b> Самоконтроль и самоэффективность	2	1	1	Опрос, обсуждение
9	<b>Тема 1.9.</b> Психические процессы	6	1	5	Опрос, обсуждение
10	<b>Тема 1.10.</b> Психологический портрет личности	6	1	5	Опрос, обсуждение
11	<b>Тема 1.11.</b> Три состояния личности	6	1	5	Опрос, обсуждение
12	<b>Тема 1.12.</b> Зачем человеку нужна уверенность в себе?	2	1	1	Опрос, обсуждение
13	<b>Тема 1.13.</b> Уверенность в себе - залог успеха в жизни	2	1	1	Опрос, обсуждение
14	<b>Тема 1.14.</b> Умение сказать «нет». Чем уверенность отличается от самоуверенности	2	1	1	Обсуждение
15	<b>Тема 1.15.</b> День матери. Забота о маме	2		2	Изделие
<b>Раздел 2.</b>		<b>Мотивационная сфера личности</b>			
16	<b>Тема 2.1.</b> Мотив и его функции	2	1	1	Опрос, тестирование, обсуждение
17	<b>Тема 2.2.</b> Ценности. Цель и жизненный путь человека	2	1	1	Опрос, обсуждение
18	<b>Тема 2.3.</b> Моя внутренняя опора	2	1	1	Опрос, обсуждение
19	<b>Тема 2.4.</b> Привычки, Интересы, мечты	2	1	1	Опрос, обсуждение
20	<b>Тема 2.5.</b> На пути к мечте	4	1	3	Опрос, обсуждение
21	<b>Тема 2.6.</b> Время взрослеть. Моя будущая профессия	4	1	3	Опрос, тестирование, обсуждение



22	<b>Тема 2.7.</b> Основы профессионального самоопределения	2	1	1	Опрос, тестирование, обсуждение
<b>Раздел 3</b>		<b>Эмоциональная сфера человека</b>			
23	<b>Тема 3.1.</b> Какие бывают эмоции? Как узнать эмоцию?	2	1	1	Опрос, обсуждение
24	<b>Тема 3.2.</b> Мои эмоции. Эмоции правят мной или я ими?	2	1	1	Опрос, обсуждение
25	<b>Тема 3.3.</b> Чем живет мой внутренний дом?	2	1	1	Опрос, обсуждение
26	<b>Тема 3.4.</b> Чувства «Полезные» и «Вредные»	2	1	1	Опрос, обсуждение
27	<b>Тема 3.5.</b> Способы выражения чувств	2	1	1	Опрос, обсуждение
28	<b>Тема 3.6.</b> Я в «Бумажном зеркале»	4	1	3	Опрос, обсуждение
29	<b>Тема 3.7.</b> Злость и агрессия. Как справиться	2	1	1	Опрос, обсуждение
30	<b>Тема 3.8.</b> Агрессия может быть конструктивной	2	1	1	Опрос, обсуждение
31	<b>Тема 3.9.</b> Обида. Как простить обиду?	2	1	1	Опрос, обсуждение
32	<b>Тема 3.10.</b> Стресс. Как с ним справиться?	2	1	1	Опрос, тестирование, обсуждение
33	<b>Тема 3.11.</b> Трудные ситуации и развитие	2	1	1	Опрос, обсуждение
<b>Раздел 4</b>		<b>Межличностная сфера человека</b>			
34	<b>Тема 4.1.</b> Что такое эмпатия. Зачем она нужна?	2	1	1	Опрос, обсуждение
35	<b>Тема 4.2.</b> Человек в мире межличностных отношений	4	1	3	Опрос, обсуждение
36	<b>Тема 4.3.</b> Что такое дружба. Этика взаимоотношений между юношей и девушкой	4	1	3	Опрос, обсуждение
37	<b>Тема 4.4.</b> Конфликты. Осознанное бесконфликтное общение	4	1	3	Опрос, обсуждение
38	<b>Тема 4.5.</b> Бесконфликтное общение с «Трудными людьми»	2	1	1	Опрос, обсуждение
39	<b>Тема 4.6.</b> Общаться - это так легко...	4	1	3	Опрос, тестирование, обсуждение

40	<b>Тема 4.7.</b> Какая бывает информация?	4	1	3	Опрос, обсуждение
41	<b>Тема 4.8.</b> Барьеры на пути информации. Мимика и жесты	4	1	3	Опрос, обсуждение
42	<b>Тема 4.9.</b> Как лучше понять и подать информацию	4	1	3	Опрос, обсуждение
43	<b>Тема 4.10.</b> Стереотипы и стили в общении	4	1	3	Опрос, обсуждение
44	<b>Тема 4.11.</b> Доверие в общении. Умение слушать	4	1	3	Опрос, обсуждение
45	<b>Тема 4.12.</b> Правовая ответственность	2	1	1	Опрос, обсуждение
<b>Раздел 5</b>		<b>Я и семья</b>			
46	<b>Тема 5.1.</b> Моя семья. Что значит для меня моя семья	4	1	3	Опрос, обсуждение
47	<b>Тема 5.2.</b> Международный день семьи. Семейные традиции и ценности	2	1	1	Опрос, обсуждение
<b>Раздел 6</b>		<b>Я начинаю меняться</b>			
48	<b>Тема 6.1.</b> Нужно ли человеку меняться?	2	1	1	Опрос, обсуждение
49	<b>Тема 6.2.</b> Письмо в будущее	2		2	Опрос, обсуждение
50	<b>Тема 6.3.</b> Итоговое занятие. Чему я научился	2		2	Опрос, анкетирование, обсуждение
	<b>Всего</b>	144	48	96	

### **Принципы реализации программы:**

**Принцип индивидуального и дифференцированного подхода** предполагает учёт личностных, возрастных особенностей учащихся и уровня их психического и физического развития. На основе индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, изучения черт их характеров, темперамента, установок, интересов, мотивов поведения можно воспитать у них положительного опыта для личностного развития.

**Принцип творческой индивидуальности:** творческая индивидуальность – это характеристика личности, которая в самой полной мере реализует, развивает свой творческий потенциал.

**Принцип гуманизации межличностных отношений** предполагает:

- уважительные демократические отношения между участниками программы;
- уважение и терпимость к мнению друг друга;
- создание ситуаций успеха;
- приобретение опыта организации коллективных дел и самореализация в ней;
- создание ситуаций, требующих принятия коллективного решения, формирование чувства ответственности за принятое решение, за свои поступки и действия.

**Принцип самоорганизации, саморегуляции и самовоспитания.** Этот принцип реализуется при осознанном направлении внимания подростков на свой внутренний мир и мир своих отношений, а также сохранения гармоничных отношений.

Для подкрепления самовоспитания очень важен пример взрослых. Поэтому важна работа не только с подростками, но и с родителями.

### **1.3. Планируемые результаты и мониторинг результатов освоения программы**

#### **Предметные результаты.**

Достигаются при изучении содержательной части курса. По итогам прохождения программы курса усваивают общие знания относительно следующих понятий:

- что такое эмоции, как управлять своими эмоциями.
- причины и следствия конструктивных и деструктивных отношений и поведения;
- что такое «Эмоциональный дневник»;
- эмоции проявляемые в общении;
- психологическая природа страха;
- дружба и ее психологические составляющие;
- партнерство между родителями и детьми.
- неуверенное поведение и его психологические причины;
- коммуникативные барьеры;
- стили поведения в конфликте.

#### **Метапредметные результаты.**

Достигаются путем формирования у обучающихся ряда универсальных учебных действий.

#### **Личностные УУД:**

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

#### **Коммуникативные УУД:**

- преодоление конфликтов (умение взглянуть на ситуацию с позиции другого, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация);
- умение слушать и вступать в диалог, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослым;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

#### **Регулятивные УУД:**

- формирование эмпатии – способности понять то, что чувствует другой человек, откликнуться на его переживания;

– формирование саморегуляции – способности управлять собой – своими эмоциями, поведением, развитием.

В структуре каждого урока выделяются следующие смысловые блоки:

Ритуал приветствия.

Объявление темы занятий.

Работа по теме занятия.

Подведение итогов занятия.

### **Ожидаемые результаты обучения:**

#### **Учащиеся узнают:**

- о причинах и следствиях конструктивных и деструктивных отношений и поведения;
- об основных способах распознавания эмоций;
- о приеме «Эмоциональный дневник» для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта;
- об эмоциональных проявлениях в общении;
- о психологической природе страха;
- о дружбе и ее психологических составляющих;
- о разрядке стремления к необдуманному риску и формирования представлений об осознанном риске;
- об особенностях неуверенного поведения и его психологических причин;
- о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением;
- о коммуникативных барьерах;
- о стилях поведения в конфликте;
- о психических процессах.

#### **Учащиеся научатся:**

- распознавать эмоции другого человека;
- управлять собственные эмоции;
- использовать прием «Эмоциональный дневник» для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта;
- прорабатывать страхи;
- способам безопасной разрядки агрессии;
- способам проективной разрядки чувств вины, стыда и обиды;
- способам развития познавательной сферы;
- проявлять эмпатию в игровых моделях межличностного взаимодействия;
- находить ресурсы самопринятия с помощью анализа ребятами своих достоинств;
- противостоять групповому давлению;
- проектировать собственную жизнь, планировать и реализовывать задуманное;
- самостоятельно анализировать различные ситуации взаимоотношений с самим собой, миром и другими людьми, планировать пути достижения целей;
- навыкам взаимодействия друг с другом, с окружающим миром.

## Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

### 2.1 Формы аттестации/контроля

Контроль знаний и умений.

Формы и методы текущего контроля:

- педагогическое наблюдение;
- рефлексия проделанной работы по предложенным вопросам;
- конкурсы;
- демонстрация и представление результатов групповой работы в процессе занятия;
- выполнение упражнений на закрепление изученного материала.

**Итоговый контроль** включает в себя:

- рефлексивная беседа по итогам пройденного курса;
- анкетирование.

**Самостоятельный контроль** происходит в форме выполнения учащимися заданий.

#### Мониторинг

Одним из условий эффективного преподавания курса является проведение мониторинга и получение информации о состоянии и динамике самопринятия личности. Он осуществляется в виде предварительного и итогового анкетирования учащихся и сравнения результатов.

Промежуточный мониторинг осуществляется с помощью методов наблюдения и беседы с учащимися. Для отслеживания результативности образовательного процесса используется методика. Анкета «Оцени себя сам»

### 2.2. Оценочные материалы

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля /промежуточной аттестации	Диагностический Инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"><li>– осознание своих эмоций;</li><li>– понимание себя;</li><li>– самопринятие, положительная Я-концепция;</li><li>– стремление к саморазвитию, открытость изменениям и новому опыту.</li></ul>	<p><i>Когнитивный</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– умение распознавать эмоции другого человека;</li><li>– умение управлять собственными эмоциями.</li></ul> <p><i>Мотивационно-потребностный</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– использовать прием «Эмоциональный дневник» для рефлексии своего эмоционального состояния и</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– опросник;</li><li>– рефлексия проделанной работы по предложенным вопросам</li></ul>	Анкета «Оцени себя сам»

		самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта; – знать методы проработки страхов; – знать способы безопасной разрядки агрессии;		
Предметные результаты	– знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей; – знание правил работы в тренинговой группе; – знание способов разрешения конфликтных ситуаций; – умения вести конструктивный диалог; – умение определять жизненные цели и задачи.	<i>Деятельностно-практический</i> – – понимать себя, свои желания, мечты, ценности; – вести конструктивную беседу; – учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника. – бесконфликтное общение со сверстниками и взрослыми людьми	– педагогическое наблюдение; – выполнение упражнений на закрепление изученного материала. – участие в конкурсах;	– Опросник Басса-Дарки. – Опросник «Социальный интеллект» (методика Н. Холла в модификации Г.В. Резапкиной). – Тест-опросник К. Томаса на поведение в конфликтной ситуации.) – Методика «Окно Джохари» – Методика «Психометрический тест» С. Деллингер – Методика «Уровень притязаний» – Методика «Экспресс диагностика уровня самооценки личности»
Метапредметные результаты	– уметь получать информацию из разнообразных источников и критически осмысливать; – систематизировать, анализировать полученные данные; – освоить способы познавательной, коммуникативной, практической	– умение ориентироваться в том, как освоенные техники и методы программы могут быть применены в жизни.	– педагогическое наблюдение; – демонстрация и представление результатов групповой работы в процессе занятия.	

	деятельности, необходимых для участия в жизни общества.			
--	--	--	--	--

### 2.3. Методические материалы

<b>Раздел программы</b>	<b>Форма организации занятия</b>	<b>Методы и приемы</b>	<b>Дидактический материал, технические оснащения</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
Раздел 1.	Личностная сфера человека	Словесный, практический	Проектор, компьютер, доска, парты, стулья, тетради, расходные материалы	опрос, выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение, тестирование
Раздел 2.	Мотивационная сфера личности	Словесный, практический	Проектор, компьютер, доска, парты, стулья, тетради, расходные материалы	Опрос, выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
Раздел 3.	Эмоциональная сфера человека	Словесный, практический	Проектор, компьютер, доска, парты, стулья, тетради, расходные материалы	Опрос, выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
Раздел 4.	Межличностная сфера человека	Словесный, практический	Проектор, компьютер, доска, парты, стулья, тетради, расходные материалы	Опрос, выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
Раздел 5.	Я и семья	Словесный, практический	Проектор, компьютер, доска, парты, стулья, тетради, расходные материалы	Опрос, выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение, тестирование
Раздел 6.	Я начинаю меняться	Словесный, практический	Проектор, компьютер, доска, парты, стулья, тетради, расходные материалы	Опрос, выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение, тестирование

## 2.4 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы помещение должно соответствовать следующим характеристикам. Кабинет должен быть оснащен классной доской, столами и стульями для учащихся и педагога, шкафами и стеллажами для хранения дидактических пособий и учебных материалов;

Технические средства обучения: компьютер, принтер, проектор, интерактивная доска;

Материалы, необходимые для занятий: учебный комплект на каждого обучающегося (тетрадь, ручка, карандаш);

### Информационное обеспечение

Электронные образовательные ресурсы, специальные компьютерные программы (сферум, гугл-формы).

### Кадровое обеспечение

В реализации задействован педагог дополнительного образования, педагог-психолог 1 квалификационной категории.

## Список литературы

### 2.5.1 Литература для педагога

1. Альманах психологических тестов. — М.: КСП, 1996.
2. Макарычева Г. И. М 15 Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. — СПб.: Речь, 2007. — 368 с.
3. Микляева А. «Я - подросток. Программа уроков психологии». – СПб.: Речь, 2012. – 336 с.
4. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам Ю. Заринова, М.: Чистые пруды. 2007.
5. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М.: ВЛАДОС, 1995.
6. Тренинг тренеров: Развитие лидерских качеств и навыков взаимодействия с малой группой. Н. Немчинова. – М.: Чистые пруды. 2008.
7. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у средних школьников. – Москва, «Генезис», 2011.
8. Фопель К. Групповая сплоченность. М.: Генезис, 2010.
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - практическое пособие для педагогов и школьных психологов. Часть 1. — Москва: Генезис, 1998

### 2.5.2 Литература для обучающихся, родителей

1. Ключева Н.В. Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, Коммуникабельности. Пособие для родителей и педагогов.



2. Е. Мурашова «Любить или воспитывать?».- СПб.: Речь, 2012
3. Н. Зверева «Правила общения с детьми: 12 «нельзя», 12 «можно», 12 «надо».-Литагент «Альпина», 2015г.
4. Платонов К.К. Занимательная психология. СПб.: Питер, 2007. – 284с.
5. Сковронская Л.В. Родительский класс, или Практическое руководство для сомневающихся родителей. М.: Генезис, 2014
6. А. Максимов. Многослов-3 или прочистите ваши уши: первая философская книга для подростков.- М.: 2015г