

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № 22

Загорудкин Н.В.

«31» августа 2020г

Рабочая программа
по внеурочной деятельности

психологического развития подростков «Познай себя»

5-9 классы

Учитель: Коровинская Г. В.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

Филатова И.В.

«31» августа 2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности психологического развития подростков «ПОЗНАЙ СЕБЯ» для 5-9 классов, составлена на основе:

- № 273 ФЗ « Об образовании»
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования.
- Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации.
- Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в ОУ
- Устав школы.

Актуальность работы заключена в важности коммуникативных навыков в жизни любого человека, тем более подростка.

Ведущими идеями современной школы являются идеи гуманизации образовательного процесса. В связи с этим большое внимание уделяется личности ученика как субъекту учебного процесса, равноправному партнеру общения. Такой подход к организации образовательного процесса предполагает умение всех участников вести диалог, выбирать необходимые формы и средства общения, позволяющие конструктивно взаимодействовать (сотрудничать) как на уроке, так и во внеурочной деятельности.

Несомненно, ведущую роль в этом играет педагог как более опытный, знающий, компетентный участник субъектно-субъектных отношений. Однако эта ситуация ставит и обучающихся в позицию выбора, что делает актуальным его способность к рефлексии и самооценке. Не менее важным становится умение эмоциональное состояние собеседника, чтобы выбрать наиболее оптимальные способы и средства общения. Поэтому у школьников возникает необходимость в получении психологических знаний.

С другой стороны, с переходом из начальной школы в школу II ступени школьник вступает в новую фазу своего психического развития: он становится младшим подростком. Соответственно меняется ведущий вид деятельности. На первый план выходит общение как средство познания себя и окружающего мира. Но конструктивное общение невозможно без осознания собственного «Я», своих особенностей и потребностей, поэтому идет интенсивный поиск, происходит половая и ролевая самоидентификация. Однако общение также немислимо и без внимания к собеседнику, принятия его как личности, равноправного партнера по общению, а необходимых знаний у подростка нет. Возникают своеобразные ножницы. Подросток ищет выход из ситуации, некомфортной для него, но путей решения данной проблемы он не знает. Все это приводит к снижению самооценки, повышению уровня тревожности. По результатам психологических исследований, более 60% младших подростков показывают заниженную самооценку.

Анализ сложившейся педагогической ситуации позволил выявить следующее *назначение* курса:

- удовлетворить потребность подростков в общении как ведущим видом деятельности путём повышения уровня развития коммуникативных умений обучающихся;
- удовлетворить потребность подростков быть понятыми и принятыми другими и научить понимать и принимать других;
- удовлетворить потребностью обучающихся в творческой самореализации, и сформировать у них умения, необходимыми для творческой деятельности.

Данную программу «Познай себя» мы предлагаем как одну из возможностей повышения компетентности учащихся в поисках жизненного пути, самопознания, развития коммуникативных навыков, способов творческой деятельности.

Форма и объем занятий

Программа включает в себя 175 занятий , 35 занятий в год, 5 лет. Занятия проходят 1 раз в неделю, длительность занятий 45 минут. Количество обучающихся в группе 10 - 15 человек. Участники программы: подростки 11-15 лет.

Программа состоит из практических занятий, каждое из которых включает в себя информационный блок и тренинговые упражнения.

Комплектование группы проводится по принципу добровольности и информированности с созданием атмосферы открытости и спонтанности, где каждый участник может поделиться своими чувствами и опытом без боязни. Возникающее чувство групповой сплоченности — важная характеристика процесса, поэтому после второго занятия группа «закрывается» и новые участники к ней не присоединяются, даже если из первоначального состава кто-то выбыл.

Принципы построения программы:

- *Диалогизация* образовательного процесса (активное взаимодействие педагога и учащихся в процессе общения)
- *Индивидуализация* обучения (учет индивидуальных особенностей обучающихся).
- *Персонализация* обучения (получаемые учащимися знания должны иметь личностный смысл).
- *Интеграция* знаний и умений (компетентностный подход).

Цель программы: формирование личностных качеств как основы взаимоотношений с людьми, обществом и миром в целом в процессе социального становления через самопознание, общение, деятельность, а также создание новой когнитивной модели жизнедеятельности.

Задачи:

- формирование позитивной самооценки, самоуважения;
- развитие позитивной оценки учащегося;
- формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве: умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности; способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать;
- развитие, совершенствование навыков саморегуляции;
- овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром;
- развитие эмоциональной сферы;
- формирование умения управлять своими эмоциональными состояниями;
- развитие общеучебных умений и навыков;
- развитие познавательных способностей;
- формирование умения решать творческие задачи.

Назначение программы.

Под позитивной самооценкой понимается положительное отношение к своему «внутреннему Я», принятие себя, своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Самооценка формируется в единстве рационального, отражающего знания человека о себе, и эмоциональное отражение того, как он воспринимает и оценивает эти знания. Формирование самооценки связано с активными действиями подростка, с самонаблюдением и контролем. Игры, занятия, общение постоянно обращают его внимание на самого себя, ставят его в ситуации, когда он должен как-то отнестись к себе – оценить свои умения что-то делать, подчиниться определенным требованиям и правилам, проявлять те или иные качества личности. Осознание не появится автоматически: надо учить подростка видеть и понимать себя, учить координировать свои действия с действиями других людей, согласовывать свои желания с желаниями и потребностями окружающих.

Особенности восприятия своих чувств и эмоциональных состояний другого человека связаны с общим уровнем социокультурного развития способностью адекватно опознавать вид эмоционального состояния и степень обобщённости эмоциональных представлений. Формирование способности восприятия и осознание эмоциональных состояний происходит в процессе коммуникативного общения и обусловлено личным опытом ребёнка. Обучение пониманию эмоционального мира связано с бережным отношением к своей и чужой жизни.

Освоение опыта сотрудничества со сверстниками повышает эффективность учебной деятельности, способствует формированию позитивной самооценки и уверенности в себе. Умение сотрудничать включает умение слушать, вступать в диалог, умение задавать вопросы, участвовать в коллективном обсуждении проблем, отстаивать свою точку зрения, умение интегрироваться в группу, строить продуктивное взаимодействие, учитывать позиции других людей. Только взаимодействуя со сверстником, ребёнок может стать равным партнёром. Сверстник выступает объектом сравнения с собой, это та мерка, которая позволяет оценить ребёнку себя на уровне реальных возможностей. Освоение способов саморазвития включает непрерывное самопознание, развитие личностных качеств, на основе взаимодействия с другими, формирование психологической грамотности и культуры мышления.

Универсальные учебные действия, которые развиваются в процессе освоения курса «Познай себя»:

Личностными результатами занятий являются следующие умения:

- Оценивать поступки людей, уметь соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами,
 - Знания моральных норм;
 - Развивать познавательные интересы;
 - Ознакомить учащихся с внутренним миром личности, с нравственными ценностями
- Средством достижения этих результатов служат: игры и задания, развивающие психологические процессы; развитие смыслообразования, развитие самопознания.

Метапредметными результатами занятий являются:

Регулятивные УУД:

- Определить и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий на занятиях;
- Учиться высказывать свое предположение (версию);
- Учиться работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования регулятивных УУД служит технология психологического саморегулирования.

Познавательные УУД:

- Познание внутреннего мира личности через рассказы, игры;
 - Умение находить ответы на вопросы;
 - Делать выводы в результате совместной работы класса с учителем.
- Средством формирования познавательных УУД служат логические, проблемные задания.

Коммуникативные УУД:

- Оформлять свои мысли в устной и письменной форме;
 - Слушать и понимать речь других;
 - Договариваться с одноклассниками о правилах поведения и общения и следовать им;
 - Учиться работать в паре, в группе (выполнять различные роли: лидера, исполнителя).
- Средством формирования коммуникативных УУД служит продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном решении проблем, интегрироваться в группу сверстников.

Методы и приемы работы:

- когнитивно-поведенческие тренинги;
- ролевая игра;
- диспуты;
- тренинги, ориентированные на формирование адекватной самооценки;
- игровая терапия и арт-терапия;
- музыкотерапия;
- наблюдение за коммуникативным поведением других;
- ароматерапия (набор ароматических масел);
- развитие сенсорики, цвето- и светотерапия;
- техники позитивной психотерапии;
- групповая дискуссия;
- психогимнастика.

Структура занятия

1. Ритуал приветствия является важным моментом работы с группой, позволяющим объединять детей, создавая атмосферу группового доверия.
2. Рефлексия прошлого занятия предполагает, что дети вспоминают, чем они занимались в последний раз, что запомнилось, зачем они это делали.
3. Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Позволяет активизировать детей, поднять их настроение, или снять чрезмерное напряжение.
4. Основная часть представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач развивающего комплекса. Последовательность предполагает чередование деятельностей, смену психофизического состояния детей.
5. Заключительная часть предполагает ретроспективную оценку занятий в двух аспектах: эмоциональном и смысловом. Дети дают эмоциональную обратную связь друг другу и психологу; сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос как может помочь им в жизни полученный опыт переживаний и взаимоотношений.

Содержание курса

Первый блок «Добро пожаловать в группу». Задания, игры, упражнения этого блока ориентируются на широкое использование обучающего эффекта группового взаимодействия, создание единого психологического пространства и системы обратной связи.

Второй блок «Я+Я». Работа над этим блоком позволяет подростку определить себя как личность, даёт ему возможность осознать свою ценность и повысить самооценку.

Третий блок «Я и моё окружение». Человек и природа. Биологическое и социальное в человеке. Роль социального фактора для становления личности. Индивид. Личность. Индивидуальность. Этапы развития личности. Проявление личности в поведении и поступках. Уникальность личности.

Четвёртый блок «Я и мои эмоции». Эмоции и чувства человека, их сходство и различие. Роль эмоций и чувств в жизни человека. Связь эмоций и чувств с изменениями в функциях организма. Мимика, пантомимика, жесты как внешние проявления эмоционального состояния человека. Понятие о настроении, его влияние на деятельность и поведение человека. Способы практического психологического воздействия на человека. Способы саморегуляции.

Пятый блок «Доверие. Сплочение». На наш взгляд, в ходе проведения групповых занятий доверительность не только выступает в качестве коллективного эксперта по отношению к каждому участнику, но и способствует большей искренности детей, влияет на стиль

взаимодействия участников в ходе выполнения заданий. Используются упражнения и игры, способствующие развитию доверия. Доверие — способность принимать себя или других людей в их неповторимости, такими, какие они есть. Доверие — это позитивная установка по отношению к отдельным способам поведения, которыми обладает человек или которые от него ожидаются.

Шестой блок «Приобретаем друзей». Дружба и друзья. Что помогает и что мешает дружбе. Одиночество. Знакомство. Помогаем сами и принимаем помощь. Просим прощения. Я — член команды.

Седьмой блок «Агрессия». Работа над этим блоком позволяет сформировать ценностные ориентации ребёнка и научиться приемлемым способам выражения гнева и агрессии.

Восьмой блок «Страх, тревожность». Работа над этим блоком позволяет найти ребёнку пути реализации потребности в защищённости и принадлежности, в актуальных знаниях и умениях, любви и признании, поиске авторитета и смысла жизни.

Девятый блок «Уверенность». Работа над этим блоком учит техникам противостояния манипуляциям, как при необходимости давать отпор, как быть свободным от страхов, сомнений. Позволяет научиться понимать разницу между уверенным и агрессивным поведением.

Десятый блок «Развитие социально-коммуникативных навыков». В процессе работы над этим блоком происходит обучение активному общению, что позволяет ребёнку самому формировать навыки и умения общаться продуктивно, основываясь на собственном опыте, который как раз и нарабатывается на групповых занятиях, где человек может лучше понять самого себя через понимание других людей.

Критерии оценки.

На уроках психологического развития не ставятся отметки, но оценивание осуществляется обязательно. Ученики на этих уроках избавляются от «отметочной» психологии, они не боятся дать ошибочный ответ, так как никаких неудовлетворительных отметок за ним не последует, все ответы детей принимаются, внимательно выслушиваются, и в итоге коллективного обсуждения дети приходят к правильному решению. У них постепенно формируется отношение к этим урокам как средству развития своей личности. Главным вопросом для учеников становится вопрос «Чему я научусь (научился) сегодня на уроке?», а не «Какую отметку я получу (получил)?».

Тематическое планирование 5 класс

п/п	Название раздела	Ожидаемый результат	Всего часов
1	Добро пожаловать в группу	Знакомство участников между собой и с ведущим Создание положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу Формирование представления о тренинге и правилах участия в нем	6
2	«Я+Я»	Укрепление самооценки Развитие умения самопрезентации, уверенности в себе Поддержание в группе позитивного настроения, более глубокое знакомство участников друг с другом	4
3	Я и моё окружение	Развитие толерантности. Развитие невербального общения.	5
4	Я и мои эмоции	Тренировка умения произвольно регулировать свое состояние в различных ситуациях Развитие умения уверенного поведения в эмоционально напряженных, стрессогенных условиях Развитие умения отслеживать свое внутреннее психологическое состояние	5
5	Доверие. Сплочение	Развитие доброжелательности, эмпатии, толерантности, этических норм поведения	5
6	Приобретаем друзей	Развитие умения координировать совместные действия Развитие уверенности в поведении и взаимодействии с окружающими	5
7	Развитие социально коммуникативных навыков	Формировать навыки общения в коллективе. Повышение социальной адаптации.	5
	Итого:		35

Тематическое планирование 6 класс

п/п	Название раздела	Ожидаемый результат	Всего часов
1	«Я+Я»	Укрепление самооценки Развитие умения самопрезентации, уверенности в себе Поддержание в группе позитивного настроения, более глубокое знакомство участников друг с другом	3
2	Я и моё окружение	Развитие толерантности. Развитие невербального общения.	4
3	Я и мои эмоции	Тренировка умения произвольно регулировать свое состояние в различных ситуациях Развитие умения уверенного поведения в эмоционально напряженных, стрессогенных условиях Развитие умения отслеживать свое внутреннее психологическое состояние	4
4	Доверие. Сплочение	Развитие доброжелательности, эмпатии, толерантности, этических норм поведения	4
5	Приобретаем друзей	Развитие умения координировать совместные действия Развитие уверенности в поведении и взаимодействии с окружающими	4
6	Агрессия	Формирование ценностных ориентаций Обучению приемлемым способам выражения гнева и агрессии	4
7	Страх. Тревожность	Осознание учащимися своего места в мире людей. Овладение “механизмами самопомощи”	4
8	Уверенность	Тренировка умений, необходимых для конструктивного поведения в условиях неопределенности, в неожиданных ситуациях, где отсутствуют заранее известные алгоритмы действий, гарантированно ведущие к успеху	4
9	Развитие социально коммуникативных навыков	Формировать навыки общения в коллективе. Повышение социальной адаптации.	4
	Итого		35

Тематическое планирование 7 класс

п/п	Название раздела	Ожидаемый результат	Всего часов
1	«Я+Я»	Укрепление самооценки Развитие умения самопрезентации, уверенности в себе Поддержание в группе позитивного настроения, более глубокое знакомство участников друг с другом	3
2	Я и моё окружение	Развитие толерантности. Развитие невербального общения.	4
3	Я и мои эмоции	Тренировка умения произвольно регулировать свое состояние в различных ситуациях Развитие умения уверенного поведения в эмоционально напряженных, стрессогенных условиях Развитие умения отслеживать свое внутреннее психологическое состояние	4
4	Доверие. Сплочение	Развитие доброжелательности, эмпатии, толерантности, этических норм поведения	4
5	Приобретаем друзей	Развитие умения координировать совместные действия Развитие уверенности в поведении и взаимодействии с окружающими	4
6	Агрессия	Формирование ценностных ориентаций Обучению приемлемым способам выражения гнева и агрессии	4
7	Страх. Тревожность	Осознание учащимися своего места в мире людей. Овладение “механизмами самопомощи”	4
8	Уверенность	Тренировка умений, необходимых для конструктивного поведения в условиях неопределенности, в неожиданных ситуациях, где отсутствуют заранее известные алгоритмы действий, гарантированно ведущие к успеху	4
9	Развитие социально коммуникативных навыков	Формировать навыки общения в коллективе. Повышение социальной адаптации.	4
	Итого		35

Тематическое планирование 8 класс

п/п	Название раздела	Ожидаемый результат	Всего часов
1	«Я+Я»	Укрепление самооценки Развитие умения самопрезентации, уверенности в себе Поддержание в группе позитивного настроения, более глубокое знакомство участников друг с другом	3
2	Я и моё окружение	Развитие толерантности. Развитие невербального общения.	4
3	Я и мои эмоции	Тренировка умения произвольно регулировать свое состояние в различных ситуациях Развитие умения уверенного поведения в эмоционально напряженных, стрессогенных условиях Развитие умения отслеживать свое внутреннее психологическое состояние	4
4	Доверие. Сплочение	Развитие доброжелательности, эмпатии, толерантности, этических норм поведения	4
5	Приобретаем друзей	Развитие умения координировать совместные действия Развитие уверенности в поведении и взаимодействии с окружающими	4
6	Агрессия	Формирование ценностных ориентаций Обучению приемлемым способам выражения гнева и агрессии	4
7	Страх. Тревожность	Осознание учащимися своего места в мире людей. Овладение “механизмами самопомощи”	4
8	Уверенность	Тренировка умений, необходимых для конструктивного поведения в условиях неопределенности, в неожиданных ситуациях, где отсутствуют заранее известные алгоритмы действий, гарантированно ведущие к успеху	4
9	Развитие социально коммуникативных навыков	Формировать навыки общения в коллективе. Повышение социальной адаптации.	4
	Итого		35

Тематическое планирование 9 класс

п/п	Название раздела	Ожидаемый результат	Всего часов
1	«Я+Я»	Укрепление самооценки Развитие умения самопрезентации, уверенности в себе Поддержание в группе позитивного настроения, более глубокое знакомство участников друг с другом	3
2	Я и моё окружение	Развитие толерантности. Развитие невербального общения.	4
3	Я и мои эмоции	Тренировка умения произвольно регулировать свое состояние в различных ситуациях Развитие умения уверенного поведения в эмоционально напряженных, стрессогенных условиях Развитие умения отслеживать свое внутреннее психологическое состояние	4
4	Доверие. Сплочение	Развитие доброжелательности, эмпатии, толерантности, этических норм поведения	4
5	Приобретаем друзей	Развитие умения координировать совместные действия Развитие уверенности в поведении и взаимодействии с окружающими	4
6	Агрессия	Формирование ценностных ориентаций Обучению приемлемым способам выражения гнева и агрессии	4
7	Страх. Тревожность	Осознание учащимися своего места в мире людей. Овладение “механизмами самопомощи”	4
8	Уверенность	Тренировка умений, необходимых для конструктивного поведения в условиях неопределенности, в неожиданных ситуациях, где отсутствуют заранее известные алгоритмы действий, гарантированно ведущие к успеху	4
9	Развитие социально коммуникативных навыков	Формировать навыки общения в коллективе. Повышение социальной адаптации.	4
	Итого		35

Планируемые результаты

В процессе реализации данной программы, с учетом особенностей группы, ожидается получить следующие результаты:

- Повышение коммуникативных навыков подростков;
- Сформированность у подростков толерантного отношения к окружающим;
- Повышение самооценки;
- Снижение у подростков уровня агрессивности.

В ходе выполнения задания должны быть сформированы следующие универсальные учебные действия:

Личностные:

- самооценка (широта диапазона оценок, обобщение категорий оценок, представление в Я-концепции социальной роли ученика и т.д.);

Коммуникативные:

- ориентация на позицию других людей, отличную от собственных, уважение иной точки зрения;

- учет разных мнений и умение обосновать собственное;

- умение слушать собеседника;

- потребность в общении со взрослыми и сверстниками.

Регулятивные: целеполагание; контроль; коррекция; оценка; саморегуляция

Познавательные:

- рефлексия способов и условия действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

- самостоятельный поиск и выделение познавательной цели;

- анализ объектов с целью выделения признаков;

- синтез;

- установление причинно-следственных связей.

Основными **критериями усвоения материала** являются:

– осознанный интерес к занятиям;

– творческое отношение к выполнению заданий;

– высокая активность при выполнении психологических упражнений.

По некоторым критериям систематически осуществляется мониторинг, позволяющий отслеживать результаты успешности развития школьников.

Оценка эффективности, результативности программы.

Оценка эффективности программы будет проводиться по данным диагностики, отражающей динамику в изменении эмоциональной сферы ребенка. Оцениваться будут уровень тревожности и самооценка учащихся.

Материально техническое обеспечение.

Занятия могут проходить как в специально оборудованном для тренингов классе, а также и в учебном классе. Кабинет должен быть оборудован стульями, доской и стендом для возможности крепить продукты творческой деятельности.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

- компьютер, проектор, экран;
- аудио и видеозаписи;
- набор открыток сюжетного содержания;
- набор фотографий видов природы, портретов людей;
- психологические тесты;
- репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

Список использованной литературы.

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Андрус Н.Л., Андрус Л.А. Искусство общения. Челябинск, 1993.
3. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2007г.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
5. Бретт д. «Жила-была девочка» Психотерапевтические истории для детей.
6. Битянова, М. Организация психологической работы в школе/ М.Битянова – М., 1996.
7. Бэрн, Р., Ричардсон, Д. Агрессия / Р. Бэрн, Д. Ричардсон – Питер, 1998.
8. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
9. Кривцова, С.В., Мухаматуллина, Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками / С.В. Кривцова, Е.А. Мухаматуллина – М.: Генезис, 1999.
10. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль: Академия развития, 1996.
11. Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. — М.: Класс, 1997.
12. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
13. Реан, А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология/ А.А. Реан, Я.Л. Коломинский – СПб, 1999.
14. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
15. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
16. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.

Календарно тематическое планирование 5 класс

Приложение1

п/п	Название раздела	Все го часов	Содержание занятий	Количество часов
1.	Добро пожаловать в группу	6	Знакомство друг с другом. Развитие навыка правильного знакомства.	1
2.			Правила группы	1
3.			Добро пожаловать в группу	1
4.			Двадцать Я	1
5.			Уникальность каждого	1
6.			Наши особенности	1
7.	Я+Я	4	Мое любимое имя	1
8.			Составить психологический автопортрет.	1
9.			Осознание учащимися своего места в мире людей.	1
10.			Мой любимый сказочный герой	1
11.	Я и моё окружение	4	Мы так похожи. Мы такие разные	1
12.			Мой класс, микроклимат в группе.	1
13.			Бесконфликтное поведение	1
14.			Позитивная “Я”- концепция.	1
15.			Уверенность в себе	1
16.	Я и мой эмоции	5	Наши эмоции. Как узнать эмоцию	1
17.			Чувства полезные и вредные	1
18.			Нужно ли управлять своими эмоциями	1
19.			Овладение “механизмами самопомощи”	1
20.			Умение слушать других – определять свои ошибки	1
21.	Доверие. Сплочение	5	Я – наблюдатель. Язык жестов	1
22.			Доверие в жизни человека	1
23.			Толерантность.	1
24.			Доброжелательность, эмпатия , этические нормы поведения.	1
25.			Я тебе доверяю	1
26.			Верный друг	1
27.			Слепой и поводырь	1
28.	Приобретаем друзей	5	Давайте жить дружно	1
29.			Мальчики и девочки	1
30.			Почему люди ссорятся	1
31.			Конструктивное взаимодействие	1
32.			Умение располитть к себе	1
33.	Развитие социально-коммуникативных навыков	5	Общаться – это так легко	1
34.			Невербальная информация	1
35.			О чём говорит наша мимика	1
			О чём говорят наши жесты	1
			Язык жестов	1

Календарно тематическое планирование бкласс

п/п	Название раздела	Все го часов	Содержание занятий	Количество часов
1.	Я+Я	3	Я знаю, я умею, я могу	1
2.			Составить психологический автопортрет.	1
3.			Узнай себя	1
4.	Я и моё окружение	4	Мои друзья. Одна команда	1
5.			Осознание учащимися своего места в мире людей.	1
6.			Бесконфликтное поведение. Услышь меня	1
7.			Позитивная “Я”- концепция. Уверенность в себе	1
8.	Я и мои эмоции	4	Наши эмоции. Как узнать эмоцию	1
9.			Чувства полезные и вредные. Запретные чувства	1
10.			Какие «маски» мы носим. Язык жестов	1
11.			“Механизмам самопомощи”	1
12.	Доверие. Сплочение	4	Доверие в жизни человека. Толерантность.	1
13.			Доброжелательность, эмпатия, нормы поведения.	1
14.			Я тебе доверяю. Слепой и поводырь	1
15.			Конструктивное взаимодействие друг с другом	1
16.	Приобретаем друзей	4	Стереотипы в общении	1
17.			Позиции в общении	1
18.			Стили общения	1
19.			Умение расположить к себе	1
20.	Агрессия	4	Цвет моего настроения	1
21.			Позитивные и негативные чувства. Зачем нам негативные чувства?	1
22.			Агрессия. Способы совладения с агрессией, гневом, раздражением.	1
23.			Истинная и ложная критика. Как реагировать, когда дразнят?	1
24.	Страх. Тревожность	4	Беседа о страхах. Рисунок страха	1
25.			Страхи. Способы преодоления страхов	1
26.			Снижаем уровень тревожности и эмоционального напряжения	1
27.			Учимся действовать в неожиданной ситуации	1
28.	Уверенность	4	Размышления об уверенности	1
29.			Тренировка умений, необходимых для конструктивного поведения в неожиданных ситуациях	1
30.			Диалог со своим мозгом	1
31.			Мои сильные стороны	1
32.	Развитие социально-коммуникативных навыков	4	Развитие коммуникативных способностей.	1
33.			Невербальное общение. Мимика. Жесты.	1
34.			Умения обмениваться информацией	1
35.			Барьеры на пути информации. Барьеры, которые я создаю я сам	1

Календарно тематическое планирование 7 класс

п/п	Название раздела	Все го часо в	Содержание занятий	Коли честв о часов
1.	Я+Я	3	Что значит – я подросток?	1
2.			Составить психологический автопортрет.	1
3.			Наедине с собой	1
4.	Я и моё окружение	4	Какие качества нам нравятся в других	1
5.			Светлые и тёмные качества	1
6.			Бесконфликтное поведение.	1
7.			Позитивная “Я”- концепция. Уверенность в себе	1
8.	Я и мои эмоции	4	Способы выражения чувств	1
9.			Обиды. Как простить обиду	1
10.			“Механизмам самопомощи”	1
11.			Эмоциональная тропинка	1
12.	Доверие. Сплочение	4	Развитие толерантности. Что такое эмпатия	1
13.			Зачем мне нужна эмпатия	1
14.			Развиваем эмпатию	1
15.			Эмпатия в действии	1
16.	Приобретаем друзей	4	Поведение и культура	1
17.			Умение замечать положительное в людях.	
18.			Вырабатываем доброжелательное отношение друг к другу. Умение расположить к себе	1
19.			Бесконфликтное общение с «трудными людьми»	1
20.	Агрессия	4	Чувства. Зачем нам негативные чувства?	1
21.			Злость и агрессия	1
22.			Как справиться со злостью	1
23.			Лист гнева	1
24.	Страх. Тревожность	4	Что такое страхи. Страхи и страшилки	1
25.			Страшная - страшная сказка	1
26.			Побеждаем все тревоги	1
27.			Учимся действовать в неожиданной ситуации	1
28.	Уверенность	4	«Что они обо мне подумают?». Страх оценки	1
29.			Тренировка я высказываний	1
30.			Комплименты	1
31.			Тренировка умений, необходимых для конструктивного поведения в неожиданных ситуациях	
32.	Развитие социально-коммуникативных навыков	4	Развитие коммуникативных способностей.	1
33.			Невербальное общение. Мимика. Жесты.	1
34.			Умения обмениваться информацией	1
35.			Стили общения. Подходящий стиль общения	1

Календарно тематическое планирование 8 класс

п/п	Название раздела	Все го часов	Содержание занятий	Количество часов
1.	Я+Я	3	Моё уникальное Я. Психологический автопортрет.	1
2.			Как меня видят другие	1
3.			Мои достоинства и недостатки	1
4.	Я и моё окружение	4	Отрабатываем навыки бесконфликтного поведения	1
5.			Что такое сотрудничество	1
6.			Умеем действовать сообща. Коллективная работа	1
7.			Позитивная “Я”- концепция. Уверенность в себе	1
8.	Я и мои эмоции	4	Мои плюсы и минусы со стороны	1
9.			Как превратить недостатки в достоинства	1
10.			Мои ценности. Наши ценности	1
11.			“Механизмам самопомощи”	1
12.	Доверие. Сплочение	4	Развитие толерантности.	1
13.			Развиваем эмпатию	1
14.			Доверие в общении	1
15.			Умею ли я слушать?	1
16.	Приобретаем друзей	4	Я умею договариваться с людьми	1
17.			Кого я могу пустить в свой внутренний мир	
18.			Что такое право на «уважение»	1
19.			Что такое «свободный» человек?!	1
20.	Агрессия	4	Что такое конфликт	1
21.			Причины конфликтов	1
22.			Человек в конфликте	1
23.			Стили поведения в конфликте	1
24.	Страх. Тревожность	4	Как я выгляжу	1
25.			Мужчины и женщины....	1
26.			Моё отражение	1
27.			Время взрослеть	1
28.	Уверенность	4	Что такое уверенность в себе?	1
29.			Тренируем уверенность в себе	1
30.			Рисковать или не рисковать	1
31.			Уверенное выступление	
32.	Развитие социально-коммуникативных навыков	4	Моя семья	1
33.			«Трудные дети» и «трудные родители»	1
34.			Мои права в семье	1
35.			Развитие коммуникативных способностей.	1

Календарно тематическое планирование 9 класс

п/п	Название раздела	Все го часов	Содержание занятий	Количество часов
1.	Я+Я	3	Время повзрослеть. Психологический автопортрет.	1
2.			Осознание учащимися своего места в мире людей.	1
3.			Мои ценности. Планирование времени	1
4.	Я и моё окружение	4	Отрабатываем навыки бесконфликтного поведения	1
5.			Учимся быть ответственными	1
6.			Я среди других. Найди себя	1
7.			Позитивная “Я”- концепция. Уверенность в себе	1
8.	Я и мои эмоции	4	Что такое любовь?	1
9.			На пути к гармонии	1
10.			«Мы вместе строим дом» (парная работа)	1
11.			“Механизмам самопомощи”	1
12.	Доверие. Сплочение	4	Развитие толерантности.	1
13.			От противостояния к пониманию	1
14.			Искусство понимать друг друга	1
15.			Круг доверия. Коридор доверия	1
16.	Приобретаем друзей	4	Умение замечать положительное в людях.	1
17.			В кругу друзей	
18.			Правила близких друзей	1
19.			Как выражать поддержку. «Я тебя понимаю»	1
20.	Агрессия	4	Позитивные и негативные чувства. Развитие умения сдерживать негативные импульсы	1
21.			Что такое агрессия? Способы совладения с агрессией, гневом, раздражением.	1
22.			«Выбирайте выражения»	1
23.			Приёмы релаксации	1
24.	Страх. Тревожность	4	Спокойствие, гармония и уверенность	1
25.			Снижение страха публичного выступления	1
26.			Преодоление печали	1
27.			Приёмы релаксации	1
28.	Уверенность	4	Чем уверенность отличается от самоуверенности	1
29.			Умение сказать «нет»	1
30.			Уверенность или самоуверенность	1
31.			Тренируем уверенность в себе	
32.	Развитие социально-коммуникативных навыков	4	Развитие коммуникативных способностей, невербального общения.	1
33.			Где кончается моя граница, и где я нарушаю другую?	1
34.			Работаем с возражениями	1
35.			Техники слушания	1