

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5 Г.ТАЙШЕТА

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа самопознания»
для обучающихся 5-9-х классов**

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования

2024-2025 учебный год

Программа «Школа самопознания» реализует направление во внеурочной деятельности «Внеурочная деятельность направленная на организацию педагогической поддержки обучающихся» в 5-9 классах в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Принципы построения программы.

- 1) принцип «от простого - к сложному»: задания постепенно усложняются;
- 2) увеличение объема материала;
- 3) наращивание темпа выполнения заданий;
- 4) смена разных видов деятельности.

Отличительными особенностями рабочей программы по данному курсу являются:

- 1) определение видов организации деятельности учащихся, направленные на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения курса;
- 2) в основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий

ФГОС устанавливает требования к результатам освоения обучающимися программ основного общего образования, в том числе адаптированных:

- 1) личностным, включающим:

осознание российской гражданской идентичности;

готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;

ценность самостоятельности и инициативы;

наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;

сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом;

- 2) метапредметным, включающим:

освоение обучающимися межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в целостную научную картину мира) и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные);

способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике;

готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

овладение навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе цифровых, с учетом назначения информации и ее целевой аудитории;

3) предметным, включающим:

освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета научных знаний, умений и способов действий, специфических для соответствующей предметной области;

предпосылки научного типа мышления;

виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов.

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы,

сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты освоения программы основного общего образования

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты освоения программы основного общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих конкретные учебные предметы, ориентированы на применение знаний, умений и навыков обучающимися в учебных ситуациях и реальных жизненных условиях, а также на успешное обучение на следующем уровне образования.

Формы занятий: практикумы, беседы, экскурсии

по количеству детей, участвующих в занятии: коллективная, групповая;

- по особенностям коммуникативного взаимодействия: практикум, тренинг, игра;
- по дидактической цели: вводные занятия, занятия по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий.

Форма организации: кружок

Виды деятельности:

- познавательная деятельность

- проблемно-ценностное общение

- проектная деятельность

Содержание программы внеурочной деятельности «Школа самопознания»

5-7 классы

Сформировать положительную мотивацию на занятиях. Уметь выражать свое эмоциональное состояние. Выполнять упражнение «Кто Я?».

Развить навык самоанализа, принятия себя. Выполнять упражнение «Мой герб».

Осознать индивидуальные личностные черты и уметь сопоставлять себя с окружающими.

Выполнять упражнение «Мой внутренний мир».

Повысить самооценку посредством предоставления обратной связи. Выполнять упражнение «Я-уникальный».

Закрепить навыки самоанализа и анализа других людей, повысить самооценку на основе получения обратной связи. Выполнять упражнение «Сердце группы/класса».

Формировать способность выявлять, анализировать свои недостатки, находить пути преодоления. Выполнять упражнение «Дракон моих недостатков».

Самораскрытие и осознание своих сильных сторон личности. Выполнять упражнение «Незаконченные предложения».

Формировать способность опираться на сильные стороны своей личности. Выполнять упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Развивать способности формулирования своих целей и нахождения способов достижения этих целей. Выполнять упражнение «Лесенка».

Формировать способность планировать своё будущее, повысить уверенность в себе, необходимой для достижения целей. Выполнять упражнения «Мои цели», «Вспомни успех».

Ознакомиться с психологическими понятиями «чувства», «мысли», «поведение».

Сформировать способность различать их внутри себя. Выполнять упражнение «Знатоки чувств».

Формировать представления о богатстве эмоциональных проявлений человека. Выполнять упражнение «Таблица чувств». Анализировать притчу «Лёгкое лечение» (автор Н Пезешкиан).

Изучить особенности телесных проявлений и внутренних переживаний в жизни человека.

Анализировать психологическую сказку Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств».

Развить навыки идентификации эмоциональных состояний по невербальным признакам у себя и у других людей. Выполнять психотехники «Передача чувств», «Дорисуй эмоцию».

Выработать осознанность значимости различных эмоций в жизни человека. Выполнять упражнение «Польза и вред эмоций».

Формировать способность распознавать и анализировать разные виды поведения, находить конструктивные способы поведения в различных ситуациях. Выполнять упражнение «Сила слова».

Развить представления об особенностях поведения неуверенного человека, содействовать сознанию того, что неуверенность может мешать в жизни. Выполнять упражнение «Зеркало», «Неуверенность и ее маски».

Формировать способность анализировать чувство обиды и его влияния на взаимоотношения людей. Развить навыки конструктивного избавления от обиды. Выполнять психотехники: «Копилка обид», «Как выразить обиду и досаду».

Формировать способность анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения. Выполнять упражнение «Рецепт агрессивности».

Анализировать народную притчу «небеса и ад». Обсуждать в группе.

Формировать способность осознавать свою агрессивность, овладеть способам безопасной разрядки агрессии. Выполнять упражнение «Договор о поведении», анализировать данный вид работы. Обсуждать в группе. Осуществлять рефлекссию.

Формировать способность осознания своих чувств, владеть конструктивным способам управления эмоциональным состоянием. Выполнять упражнение «Как управлять своими эмоциями». Анализировать притчу о могущественном царе, властителе необозримых земель. Использовать памятку «Как управлять эмоциями».

Формировать способность выражать свои эмоции в неагрессивной, безоценочной манере. Овладеть навыком «Я -сообщения». Практиковаться в использовании «Я-высказываний». Выполнять упражнение «Поиск достойных путей выражения чувств».

Формировать навыки сопротивления стрессовым ситуациям. Выполнять диагностический тест «Мой уровень напряжения». Создать совместный рисунок «В мире стресса».

Формировать навыки сопротивления стрессовым ситуациям. Выполнять диагностический тест «Мой уровень напряжения». Создать совместный рисунок «В мире стресса».

Формировать способность концентрации сил и внимания для достижения уверенности в себе, осознания своих достижений. Выработать навыки уверенного поведения. Анализировать притчу «О двух лягушках». Выполнять упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков». Обсуждать в группе. Осуществлять рефлекссию.

Формировать способы конструктивного поведения в проблемных ситуациях. Развить умения принимать ответственность за свои поступки. Выполнять психотехнику «Стоп! Подумай! Действуй!». Анализировать индийскую сказку «Шесть мудрецов».

Формировать мотивацию к сохранению здоровья, осознания вреда факторов, разрушающих здоровье. Развить представление о коварстве одурманивающих веществ. Выполнять диагностическую методику Н.Гусевой «Приключения Кузи и Фани», направленная на профилактику употребления ПАВ. Осуществлять рефлекссию. Анализировать сказку «Про злых чародеев» А.Г. Макеевой.

Формировать представления об опасности «безопасных» форм одурманивания, последствиях употребления психоактивных веществ. Выполнять упражнение «Зависимость».

Формировать навыки противостояния давлению, «культуры отказа». Развить умения принимать ответственность за собственную жизнь. Выполнять психотехнику «Откажись». Использовать на практике памятку «Способы сказать «нет».

Развить умения решать проблемы, соотносясь с ценностями здорового образа жизни. Выполнять психологические упражнения: «имея дело с проблемами», «Предложение и отказ», «Ценности ЗОЖ. Это здорово!». Осуществлять самоконтроль.

Формировать представления об опасности форм рекламной продукции. Выполнять упражнение «Рекламные ловушки». Осуществлять рефлекссию.

Развить представления об опасности форм рекламной продукции. Обсуждать в группе. Выполнять упражнение «Разоблачение рекламы».

Выработать осознание учащимся важности дружбы и настоящих друзей в жизни человека. Анализировать сказку «О звездочке» О. Поддубной. Обсуждать в группе. Выполнять упражнение «Рисунок сообщая».

Выработать осознание учащимся значения дружбы в жизни людей, определить свою способность быть хорошим другом. Выполнять диагностический тест «Настоящий друг». Выполнять упражнение «Границы дружбы». Осуществлять самоанализ.

Выработать осознание своих достижений на занятиях, обобщить и закрепить полученные знания и навыки, подвести итоги. Принимать участие в групповой дискуссии. Анализировать притчу «Восточная легенда». Выполнять упражнения: «Моя вселенная», «Декларация моей самооценности».

8-9 классы

Формировать позитивную мотивацию к урокам психологии путем обращения к жизненному опыту учащихся. Создать условия для понимания необходимости соблюдения правил работы на уроках психологии. Выполнять упражнение «Герб»

Развить групповую сплоченность. Создать условия для самоанализа учащимися собственного «Я-образа». Выполнять упражнение «Двадцать Я».

Выработать умения для осознания ресурсного значения собственного имени и его различных форм. Выполнять психотехнику «Сочинение сказки».

Выработать умения для самоанализа учащимися отношения к имени как проекции самоотношения. Выполнять упражнения: «Мои имена», «Что в имени тебе моем».

Осуществлять рефлекссию.

Развить рефлекссию путем обращения к проективным формам и обратной связи от окружающих. Выполнять упражнение «Добрая волшебница». Обсуждать в группе.

Развить социальный интеллект и навыки внимательного отношения к другому человеку.

Выполнять упражнение «Кто ты?»

Развить социальный интеллект и навыки внимательного отношения к другому человеку.

Осуществлять самоанализ на основе значимой обратной связи. Выполнять упражнение «Глазами других».

Выработать условия для самоанализа собственных достоинств и недостатков. Выполнять упражнение «Мои достоинства и недостатки». Обсуждать в группе.

Выработать предоставление обратной связи об их достоинствах и недостатках с точки зрения других людей. Создать условия для повышения уровня самопринятия. Выполнять упражнение «Что обо мне сказали». Выполнять психотехнику «Скажи о себе что-нибудь хорошее».

Формировать мотивацию на работу с собственными недостатками как на способ саморазвития личности. Выполнять упражнения: «Сказка по кругу», «Карикатура». Обсуждать в группе.

Осознать развивающие возможности собственных недостатков. Развить позитивное самоотношение. Выполнять упражнение «Превращение».

Формировать условия для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере. Выполнять упражнение «Мои ценности».

Развить навыки децентрации в общении. Выполнять упражнение «Дом». Осуществлять рефлекссию.

Развить рефлекссию на основе результатов тестирования по методике Кеттелла. Выполнять диагностический тест Кеттелла.

Развить рефлекссию в режиме развивающей психодиагностики. Выполнять упражнение «Угадай!».

Формировать навыки исследования особенностей организации своего времени. Выполнять упражнение «Мое настоящее».

Создать условия для обращения к собственным перспективным планам. Выполнять упражнение «Перспективы». Осуществлять самоанализ.

Выработать навыки осознания сформированности собственных профессиональных планов. Выполнять упражнение «Профессиональные ассоциации».

Выработать навыки объективной оценки своей внешности. Выработать навыки осознания собственных стереотипов «идеальной внешности». Выполнять упражнение «Идеал».

Обсуждать в группе.

Разрядить негативные чувства, связанные с переживанием недостатков своей внешности.

Выработать навыки поиска ресурсов самопринятия с помощью самоанализа своих достоинств. Выполнять упражнение «Кривое зеркало», «Недостатки внешности и ее достоинства».

Актуализировать опыт семейного взаимодействия. Выработать навыки осознания позитивного семейного опыта. Выполнять упражнения «Семейные фотографии».

Анализировать часто встречающиеся затруднения в отношениях подростков с родителями. Выработать навыки поиска причин трудностей в отношениях с родителями. Выполнять упражнение «Копилка семейных трудностей». Осуществлять рефлекссию. Актуализировать чувства, связанные с семейной ситуацией. Анализировать права и обязанности членов семьи. Формировать представление о партнерстве в отношениях родителей и детей. Выполнять упражнение «Мои права». Обсуждать в группе. Формулировать представление о дружбе и ее психологических составляющих. Анализировать собственные стереотипы в понимании дружбы как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми. Выполнять упражнение «Ищу друга».

Формировать навыки осознания степени принятия себя как мужчины/женщины, полоролевой самоидентификации. Выполнять психотехнику «Коллаж». Обсуждать в группе.

Выработать условия для полоролевой идентификации учащихся. Выполнять упражнение «Открытки».

Выработать условия для полоролевой идентификации учащихся. Выполнять упражнение «Открытки».

Анализировать стереотипы в понимании любви, препятствующих к установлению близких отношений с другими людьми. Выполнять психотехнику «Сиамские близнецы». Обсуждать в группе.

Осознать свое отношение к риску и состоянию азарта. Создать условия для разрядки стремления к необдуманному риску и формирования представлений об осознанном риске. Выполнять упражнение «Казино».

Формулировать представление о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением. Оценить свой уровень уверенности в себе. Выполнять упражнение «Три портрета», «Геометрия уверенности».

Формулировать правила уверенного поведения и тренировать навыки их соблюдения. Создать условия для тренировки уверенного поведения на модели игровой деятельности. Выполнять упражнение «Лошадь». Обсуждать в группе, используя аналог методики Дембо-Рубинштейн.

Закрепить представления об уверенном и неуверенном поведении. Развить навыки бесконфликтного взаимодействия со сверстниками. Выполнять упражнение «Экзамен». Осуществлять самоанализ.

Формировать навык противостояния групповому давлению. Формировать «культуру отказа». Создать условия для осознания необходимости себя защищать, свою жизненную позицию. Выполнять упражнение «Волки и овцы».

Закрепить навык сказать «нет». Формировать представление об оптимальном самоутверждении. Участвовать в тренинге оптимального самоутверждения. Создать условия для рефлексии подростками своих достижений на уроках психологии. Выполнять упражнения «Я желаю сам себе...», «Комплимент».

Тематическое планирование

5-7 классы

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Знакомство. Введение в мир психологии.	1
2	Какой Я? Что Я знаю о себе?	1
3	Я не такой, как все, и все мы разные.	1
4	Я-уникальный.	1
5	Я в своих глазах и в глазах других людей.	1
6	Как победить своего дракона?	1
7	Я могу...	1

8	Мои сильные стороны.	1
9	Как достичь цели.	1
10	Я – творец своей жизни.	1
11	Мысли, чувства и поведение людей.	1
12	Какие бывают эмоции?	1
13	Где живут мои эмоции?	1
14	Как узнать эмоцию?	1
15	Чувства вредные и полезные (О пользе и вреде эмоций).	1
16	Чувства людей и их поведение (С разными людьми в разных жизненных ситуациях мы ведем себя по-разному).	1
17	Застенчивость и неуверенность в себе.	1
18	Обида.	1
19	Злость и агрессия.	1
20	Что делать со злостью и агрессией?	1
21	Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями?	1
22	В поисках достойных путей выражения чувств.	1
23	Стресс. Как с ним справиться?	1
24	Уверенность в себе-залог успеха в жизни.	1
25	Типичные проблемы.	1
26	Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье.	1
27	Опасные последствия.	1
28	Учимся говорить «нет».	1
29	Сопrotивление насилию.	1
30	Воздействие средств массовой информации.	1
31	Разоблачение рекламы.	1
32	Друзья.	1
33	Кто такой настоящий друг?	1
34	Подведение итогов. «Звездная карта жизни».	1

8-9 классы

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Наедине с собой.	1
2	Что я знаю о себе.	1
3	Мое имя.	1
4	Мои имена.	1
5	Мое уникальное «я».	1
6	Я глазами других.	1
7	Как меня видят другие?	1
8	Мои достоинства и недостатки.	1
9	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	1
10	Мои недостатки.	1
11	Как превратить недостатки в достоинства?	1
12	Мои ценности.	1
13	Наши ценности.	1
14	Я в «бумажном зеркале».	1
15	«Отражение».	1
16	Планирование времени.	1
17	Время взрослеть.	1
18	Моя будущая профессия.	1

19	Как я выгляжу?	1
20	Как я выгляжу? (продолжение)	1
21	Моя семья.	1
22	«Трудные дети» и «трудные родители».	1
23	Мои права в семье.	1
24	Что такое дружба.	1
25	Мужчины и женщины.	1
26	Я-...мужчина/женщина.	1
27	Что такое любовь?	1
28	Рисковать или не рисковать?	1
29	Что такое уверенность в себе.	1
30	Тренируем уверенность в себе.	1
31	Уверенное выступление.	1
32	Умение сказать «нет».	1
33	Чем уверенность отличается от самоуверенности.	1
34	Подведение итогов.	1