

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 23 городского округа Чапаевск Самарской области

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета
Протокол № 1 от 27.08.2019 г.

Проверено
Ответственная за учебную работу

Иншакова С.В.
27.08.2019 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ № 23
г.о. Чапаевск

Копылова Ж.В.
Приказ № 68-од от 27.08.2019г.



Рабочая программа

по внеурочной деятельности

«Раскрой себя»

5 класс

на 2019 - 2020 учебный год

Составитель программы:

Бусыгина З.Ф., учитель
русского языка и литературы

2019 г.

Программа «Раскрой себя» разработана на основе программы развивающих занятий в 5 классе «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)», Хухлаева О.В., рекомендованной Федерацией психологов образования России для использования в образовательных учреждениях и программы адаптации детей к средней школе Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!»

Актуальность. В средней школе психологическое здоровье является целью психологической поддержки подростков, находящихся на этапе возрастного кризиса. В этом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и разного рода нарушений развития.

Рабочая программа групповых занятий для младших подростков с одной стороны, обеспечивает формирование психологического здоровья в соответствии с его трехкомпонентной структурой, а с другой — выполняет возрастные задачи развития.

Основные направления групповой работы по формированию психологического здоровья: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

Аксиологическое направление учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, причины поведения, последствия своих поступков и других людей, строить жизненные планы, помогает личностной рефлексии ребенка.

Потребностно-мотивационное направление определяет наличие у подростка потребности в саморазвитии, умения сделать выбор, готовности нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

Развивающее направление обеспечивает формирование

поло-ролевого поведения,

понимание ощущения собственной целостности, активности и жизненной силы,

осознания собственной ценности и компетентности,

осознания себя как члена общества и в понимании необходимости самому принимать решения относительно своего будущего

Цель программы:

формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни

Задачи программы:

Мотивирование детей к самопознанию и познанию других людей;

Формирование положительной «Я» – концепции и устойчивой самооценки;

Формирование и развитие социально приемлемых форм поведения в обществе;

Развитие эмоционально-чувственной и волевой сферы личности как основы социально-психологического здоровья, позитивного отношения к жизни, гуманных взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов

Изучение курса «Раскрой себя» важно с точки зрения реализации поставленных стандартом целей образования.

Принципы реализации программы:

«Здесь и сейчас» – разговор о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент; исключение общих, абстрактных рассуждений.

Персонификация высказываний – отказ от обезличенных суждений типа «обычно считается», «некоторые здесь полагают» и т. п., замена их адресными: «я считаю», «я полагаю».

Акцентирование языка чувств – избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоциональных состояний (не «ты меня обидел», а «я почувствовал обиду, когда ты...»).

Активность – включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников.

Доверительное общение – искренность, открытое выражение эмоций и чувств.

Конфиденциальность – рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы. Возможность структурировать общение в соответствии с этими принципами дают правила тренинга, которые обычно обсуждаются в группе и принимаются на первом же занятии

Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Структурирование программного материала.

Занятия строятся по определенной схеме, имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием, в зависимости от этапа работы, его целей и задач, от индивидуальных особенностей учащихся.

По своей структуре урок делится на **вводную часть, основную и заключительную.**

Задачей вводной части является создание у учащихся определенного положительного эмоционального фона, без которого эффективное усвоение знаний невозможно. В качестве приема создания положительного эмоционального фона может выступить просьба учителя улыбнуться друг другу и сказать добрые слова. Важным моментом вводной части является

выполнение упражнений для улучшения мозговой деятельности. Для каждого урока подобраны специальные упражнения, стимулирующие те психические функции, которые подлежат развитию на данном уроке.

Задания для основной части занятия подобраны с учетом их направленности на осуществление дифференциации познавательных структур и с точки зрения удобства для коллективной работы в классе. Для достижения развивающего эффекта необходимо неоднократное выполнение заданий. Для предотвращения снижения интереса учащихся к повторным выполнениям одного и того же задания обеспечивается разнообразие внешнего оформления содержания ряда заданий. Здесь реализуется принцип «спирали», т.е. возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Задача заключительной части занятия состоит в подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы учащихся и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий. Существенным моментом здесь являются ответы учащихся на вопрос, чем же они занимались и чему научились на данном уроке «Интересное – полезное»

Все этапы взаимосвязаны и направлены на реализацию поставленных целей и задач программы сопровождения.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Раскрой себя» дает возможность школьнику познакомиться с закономерностями мира общения, особенностями коммуникации в современном мире; осознать важность другого человека в своей жизни, определить стиль собственного выбора для достижения успехов в личной и общественной жизни.

Краткая характеристика курса

В структуре курса можно выделить три смысловых блока:

Первый блок – «Введение в психологию общения» даёт представление о

- навыках эффективного взаимодействия и сотрудничества;
- осмыслении своих отношений с одноклассниками и развитие собственных коммуникативных возможностей;
- собственном «Я» и рефлексивной позиции в сфере общения.

Сведения этого блока развивают умения школьников выстраивать коммуникацию со сверстниками и взрослыми, ориентироваться в ситуации общения.

Второй блок – «Эмоции»– даёт сведения о

- роли эмоций в общении, как смена эмоций влияет на характер общения;
- роли другого человека в смене собственных эмоций;
- выражение своих эмоций для развития отношений;
- развитие понимания эмоций других, формирование сопереживания и сочувствия.

Третий блок – «Психология отношений: Ты – Я – Он/Она = Мы »– даёт сведения о

причинах ссор, умению действовать согласованно;

- содержания понятия «конфликт» и «контакт», способности эффективно взаимодействовать и сотрудничать;
- качествах личности необходимых для эффективного сотрудничества;
- отличии восприятия себя и тем как тебя воспринимают другие;
- навыках невербального общения;
- толерантных отношениях к другим, опыте, как сотрудничество, так и конкуренции.

Сведения этого блока развивают умения сотрудничать, оставаться в отношениях находясь в конкуренции или конфликте, что позволяет прояснять отношения и делает дружбу крепче.

Сведения этого блока развивают чувствительность к себе и другому, умению адекватно выражать эмоции и проявлять сопереживание.

Обучение по программе «Раскрой себя» должно опираться и на опыт школьников, приводить их к осмыслению своего и чужого опыта общения, успешному решению практических задач, которые ставит перед школьниками жизнь. Такие творческие, продуктивные задачи – основа учебных пособий, а теоретические сведения, понятия даются лишь постольку, поскольку они необходимы для решения практических задач.

Преподавание курса основано на деятельностном подходе как основном способе получения знаний и развития коммуникативных умений – школьники анализируют примеры общения, реализуют свои высказывания в соответствии с изученными правилами.

Программа «Раскрой себя» разработана на основе программы развивающих занятий в 5 классе «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)», Хухлаева О.В. и программы адаптации детей к средней школе Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!». Программа «Раскрой себя» представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арт-терапии, групповые дискуссии.

Программа имеет большой развивающий потенциал, так как содержит достаточное количество активных форм и методов обучения для интеллектуального, эмоционально – волевого и личностного развития обучающихся. Курс занятий предлагает воспитание интереса к новым научным знаниям, имеющим значение в разных сферах жизни человека. Создаются условия для рефлексии, мотивации на самопознание, саморазвитие, условия для эффективного группового взаимодействия. Школьник начинает сознательно пользоваться эффективными приёмами учебного труда. Ребёнок получает навыки учебного сотрудничества в паре, группе, команде. Дети сознательно и активно начинают заботиться о своём здоровье, получают навыки здоровьесбережения.

Методические средства

Психологическая информация. Достаточно эффективным методом, способствующим углублению их самосознания, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

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

Ролевые методы. Общеизвестно, что для обеспечения психологического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

Коммуникативные игры. Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.

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

Задания с использованием терапевтических метафор. Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.

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

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

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

На занятиях используются следующие **приемы**:

- творческие задания,
- реверсированная мозговая атака,
- ассоциации,
- коллективная запись,
- эвристические вопросы,

приемы, способствующие удержанию внимания:

- - динамичность;
- - наглядность;
- - неофициальность;
- - прямое обращение к аудитории, диалог;
- - использование неожиданной информации;

- - сопоставление всех «за» и «против»; юмор

Компоненты здоровьесберегающих технологий: психогимнастика, релаксация.

Используются следующие формы обучения: фронтальная, индивидуальная, работа в парах, в малых и больших группах.

Групповая форма работы наиболее успешно происходит нейтрализация психологического барьера, как правило, имеющегося у учащихся, что позволяет детям чувствовать себя равным членом группы и способствует формированию «Я-Концепции», стрессоустойчивости, адекватной самооценки к различным психологическим факторам, формированию. Групповая работа также предоставляет возможность для развития коммуникативных навыков и навыков общения, необходимых для установления дружественных и деловых контактов с взрослыми и сверстниками

ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с планом внеурочной деятельности ГБОУ ООШ № 23 курс «**Раскрой себя**» реализует спортивно-оздоровительное направление, предназначен для обучающихся 5 класса. Программа рассчитана на 1 учебный год, включает в себя 35 часов внеурочной деятельности. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся 5 класса. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности физического, психологического и социального здоровья.

Режим занятий:

Период обучения	Количество занятий в неделю	Длительность занятия /час/	Всего часов в неделю	Всего часов в год
5 класс	1	45 мин	1	35

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Эти результаты в обобщенном виде можно охарактеризовать с точки зрения достижения установленных стандартом требований к результатам обучения учащихся:

на уровне **личностных результатов**

«овладение начальными навыками адаптации в динамично развивающемся мире»;

«развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе»;

«развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей» и т.д.;

на уровне **метапредметных результатов**

«овладение навыками коммуникации в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации;

«овладение рефлексией и саморегуляцией»;

«готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий»;

«соблюдение нормы информационной избирательности, этики и этикета»; и т.д.;

Курс «Раскрой себя» помогает решению задач, которые ставятся новым стандартом при обучении литературному чтению.

Безусловно, результаты курса достигаются учащимися постепенно, при освоении ими программы обучения в каждом классе. Охарактеризуем эти результаты для 5 класса.

Личностными результатами изучения курса «Раскрой себя» является формирование следующих умений:

осознавать себя пятиклассником, свое личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;

осознавать границы того, «что я знаю» и «что я не знаю», стремление преодолению разрыва между этими областями;

оценивать усвоенное содержание исходя из социальных и личностных ценностей;

отделять оценку поступка от оценки человека;

признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, мнениями;

строить отношения с людьми других мировоззрений.

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

делать выводы в результате работы класса;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделение существенных признаков и их синтез;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации

оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки;

использовать адекватные речевые средства для решения различных коммуникативных задач;

в инициативном сотрудничестве допускать возможность существования у людей различных точек зрения;

делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы класса;

находить аргументы, факты, отстаивая свое мнение;

уважать позицию другого, идти на взаимные уступки, влиять на поведение друг друга.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологический тренинг.

Критериями эффективности программы являются:

мотивация на саморазвитие;

повышение коммуникативной компетентности;

активность и продуктивность учеников в деятельности, как в образовательном процессе, так и внеклассной и внешкольной деятельности (отслеживается психологом, либо выявляется в процессе беседы с классным руководителем).

Объективными методами измерения эффективности программы служат **диагностические опросные методы**.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

КЛАСС (35 ЧАСОВ)

ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ (7 ЧАСОВ)

Введение в психологию общения (6 часов)

Создание игровой атмосферы для общения друг с другом. Познакомиться с правилами школьной жизни и социальной позицией пятиклассника. Мотивировать учащихся на познание самих себя.

Стартовая диагностика (1 час).

ЭМОЦИИ (7 ЧАСОВ)

Я и мой внутренний мир (7 часов)

Изучение эмоционального мира, осознание своих эмоций. Обозначение эмоций и понимание их через жесты. Дифференцированность различных эмоций и их выражение через рисунок.

ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ: ТЫ – Я – ОН/ОНА = МЫ (20 ЧАСОВ)

Конфликты и их роль в усилении Я (10 часов)

Причины возникновения ссор. Качества необходимые для эффективного взаимодействия. Я в глазах других. Развитие коммуникативных способностей. Особенности отношений с представителями противоположенного пола.

Я и ТЫ (4 часа)

Навыки совместной деятельности. Работа в команде. Правила доброжелательного и эффективного общения. Развитие понимания сходства и различий между людьми. Каждый человек уникален и индивидуален.

Мы начинаем меняться(6 часов)

Уверенное поведение. Уважение к другим людям. Постановка целей.

ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)

Заключение. Итоговая диагностика. (1 час)

Диагностические задания на выявление динамики развития личностных и метапредметных УУД.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

КЛАСС

№ п/п	Наименование блока, раздела и тем	Часы учебного времени	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ (7 ЧАСОВ):			
ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ОБЩЕНИЯ (6 ЧАСОВ)			
СТАРТОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)			
1	Создание группы. Сплочение коллектива. Стартовая диагностика	1	Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация. Интеллектуальные задания. Диагностические задания на выявление уровня развития личностных УУД. Уметь создавать игровую атмосферу
2	Здравствуй 5	1	Игры на приветствие, на

	класс! Стартовая диагностика		<p>активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация. Интеллектуальные задания.</p> <p>Диагностические задания на выявление уровня развития метапредметных УУД.</p> <p>Уметь поддерживать рабочую активную позицию</p>
3	Находим друзей	1	<p>Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие. Когнитивная игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Ролевая ситуация. Слушание и анализ сказки, упражнения на общение.</p> <p>Уметь видеть ситуацию с разных сторон</p>
4	Узнай свою школу	1	<p>Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, на развитие рефлексии. Ролевая игра. Интеллектуальные задания.</p> <p>Использовать важные личностные качества для выстраивания отношений.</p>
5	Что поможет мне учиться?	1	<p>Психологические игры на сотрудничество. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. Интеллектуальные задания.</p> <p>Уметь смотреть в будущее и ставить перед собой цели школьных достижений</p>
6	Легко ли быть учеником?	1	<p>Игры-задания на конструктивное взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Групповая дискуссия. Интеллектуальные</p>

			<p>задания.</p> <p>Ролевая игра.</p> <p>Делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы класса</p>
7	Трудно ли быть настоящим учителем?	1	<p>Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. Ролевая ситуация. Итоговый круг.</p> <p>Делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы</p>
ЭМОЦИИ (7 ЧАСОВ)			
Я МОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР (7 ЧАСОВ)			
8	Каждый видит мир и чувствует его по-своему	1	<p>Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии.</p> <p>Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p>Уметь применять знания внутреннего мира для создания отношений.</p> <p>Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли</p>
9	Чувства бывают разными	1	<p>Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Групповая дискуссия. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p>Знать словарь чувств.</p>

			<p>Уметь изображать чувства.</p> <p>Развивать интерес для познания самих себя.</p> <p>Контролировать эмоциональные состояния.</p> <p>Развивать адекватное самовыражение</p>
10	Стыдно ли бояться?	1	<p>Игры на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия.</p> <p>Понимать, что все люди в той или иной ситуации испытывают страх.</p> <p>Составлять целостный образ «Я».</p> <p>Контролировать эмоциональные состояния.</p> <p>Развивать адекватное самовыражение</p>
11	Чего я боюсь?	1	<p>Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Групповая дискуссия. Ролевая игра.</p> <p>Применять самоанализ, рефлексия</p>
12	Любой внутренний мир ценен и уникален	1	<p>Психологические примеры. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Групповая дискуссия.</p> <p>Понимать собственный внутренний мир.</p> <p>Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.</p> <p>Понимать, что внутренний мир –</p>

			это отражение индивидуальности. Знать что такое «Я зеркальное».
13	Работа с негативными переживаниями	1	Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. Уметь наблюдать за проявлением своих эмоций. Понимать собственные и чужие эмоции
14	Сила внутри меня	1	Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. Понимать собственные и чужие эмоции. Дифференцировать разные эмоции
ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ: ТЫ – Я – ОН/ОНА =МЫ (20 часов):			
КОНФЛИКТЫ И ИХ РОЛЬ В УСИЛЕНИИ «Я» (10 ЧАСОВ)			
15	Конфликты в школе, дома, на улице	1	Психологическая информация. Работа со словарями, игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра. Групповая дискуссия. Осознавать причины ссор
16	Способы поведения в конфликте	1	Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра. Находить различие между само восприятием и межличностным восприятием
17	Трудные	1	Слушание и анализ сказки, игры на

	ситуации могут научить меня		<p>развитие рефлексии, самопрезентация.</p> <p>Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Групповая</p> <p>дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания.</p> <p>Находить конструктивное разрешение в конфликте</p>
18	Конфликт или взаимодействие - 1	1	<p>Коммуникативные игры. Самопрезентация, ассоциации, изобразительная деятельность, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия.</p> <p>Выстраивать отношения через половое различие</p>
19	Конфликт или взаимодействие - 2	1	<p>Коммуникативные игры. Театр рук, этюды на выражение эмоций, слушание и анализ сказки, ролевые игры. Когнитивная игра. Групповая дискуссия.</p> <p>Выстраивать отношения через половое различие</p>
20	Что такое одиночество?	1	<p>Ролевая игра, игры на групповое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия.</p> <p>Уметь создавать дружеские отношения</p>
21	Нужно ли человеку меняться?	1	<p>Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, ролевые игры на разрешение конфликтов. Групповая дискуссия. Ролевая игра.</p> <p>Уметь создавать дружеские отношения</p>
22	Конструктивное	1	<p>Психологическая информация. Игры</p>

	разрешение конфликта		<p>на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки.</p> <p>Интеллектуальные задания.</p> <p>Ролевая игра. Групповая дискуссия. Когнитивная игра.</p> <p>Находить конструктивное разрешение в конфликте</p>
23	Конфликт как возможность развития	1	<p>Коммуникативные игры. Психогимнастика, слушание и анализ сказки, ролевая игра.</p> <p>Групповая дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания.</p> <p>Находить конструктивное разрешение в конфликте</p>
24	Учимся договариваться	1	<p>Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Когнитивная игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p>Уметь создавать дружеские отношения</p>
Я И ТЫ (4 ЧАСА)			
25	Я и мои друзья	1	<p>Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Упражнения на развитие рефлексии, игры на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. Работа со сказкой.</p> <p>Понимать ценность общения с друзьями, роль дружбы в жизни человека</p> <p>Уметь работать в команде</p>
26	У меня есть друг	1	<p>Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Ролевая</p>

			<p>игра.</p> <p>Групповая дискуссия.</p> <p>Обсудить проблемы подростковой дружбы.</p> <p>Взаимодействовать друг с другом на основе сходств и различий</p> <p>Находить сходные характеристики между людьми</p> <p>Уметь замечать положительные черты характера у друга, формировать их у себя</p>
27	Я и мои колючки	1	<p>Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Когнитивная игра. Работа со сказкой, изобразительная деятельность. Игры на развитие рефлексии. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p>Уметь оценивать собственные поступки.</p> <p>Выявлять у себя качества дружелюбия и недружелюбия</p>
28	Что такое одиночество?	1	<p>Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра, изобразительная деятельность. Работа со сказкой. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p>Понимать, что одиночество – это результат негативного восприятия себя и окружающих.</p> <p>Уметь давать поддержку другому человеку</p>
МЫ НАЧИНАЕМ МЕНЯТЬСЯ (6 ЧАСОВ)			
29	Зачем нужна уверенность в себе?	1	<p>Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра. Групповая дискуссия.</p>

			<p>Работа со сказкой.</p> <p>Уметь отличать уверенного человека от неуверенного.</p>
30	Источники уверенности в себе	1	<p>Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах, слушание и анализ сказки, изобразительная деятельность. Групповая дискуссия.</p> <p>Осознавать свои качества, повышать самооценку.</p> <p>Уметь отличать уверенного человека от неуверенного</p>
31	Неуверенный в себе человек	1	<p>Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p>Ролевая ситуация. Интеллектуальные задания.</p> <p>Уметь отличать уверенного человека от неуверенного</p>
32	Уверенность и уважение к другим	1	<p>Психологическая информация. Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие. Когнитивная игра. Групповая дискуссия.</p> <p>Уметь выстраивать отношения через уважение к другому человеку</p>
33	Уверенность в себе и непокорность	1	<p>Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах, слушание и анализ сказки, изобразительная деятельность. Групповая дискуссия.</p> <p>Уметь выстраивать отношения через уважение к другому человеку</p>
34	Ставим цели	1	<p>Психологическая информация. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p>Уметь ставить перед собой цели в</p>

			<p>рамках школьного обучения</p> <p>Знать что такое средства, способы достижения цели.</p> <p>Уметь трансформировать мечту в цель</p>
--	--	--	---

ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)

35	Диагностика динамики развития УУД	1	Интеллектуальные и когнитивные задания. Диагностические задания на выявление динамики развития личностных и метапредметных УУД
-----------	--	----------	--

Итого:	35	
---------------	-----------	--