

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Хабаровского края

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С. СУСАНИНО**

МБОУ СОШ с. Сусанино

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по УВР

Директор МБОУ СОШ с. Сусанино

Цыренжапова Саяна Николаевна

Приказ № ____ от «29» августа 2025 г.

Глухова Ольга Ивановна

Приказ № ____ от «29» августа 2025 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности коррекционно-развивающего направления

«Я - подросток»

**Формирование социально – коммуникативных навыков
у обучающихся 5-9 классов**

Составители: педагог – психолог:
Павлова В.А.

с. Сусанино

Программа «Я - подросток» предназначена для обучающихся 5-9 классов, составлена на основе ФГОС ООО, авторских программ: «Тропинка к своему Я» О. В. Хухлаевой; Микляевой А. В. «Я – подросток. Мир эмоций»; «Перекрёсток» Басуевой Г.А., Сухогузовой И. Г., Устюговой И.А. Рабочая программа по социально-психологическому развитию «Я - подросток» разработана как одна из мер психологической помощи подросткам в социальной адаптации, в т.ч. для подростков с ограниченными возможностями здоровья, отличительной чертой которых является наличие факторов риска, мешающих социальной адаптации. Программа направлена на развитие и усиление «Я» подростка, формирование жизнеспособной личности, обладающей достаточными внутренними ресурсами для успешного решения возникающих проблем адекватными, конструктивными способами и гармоничного взаимодействия в социуме.

Цель: создание условий для успешной социально-психологической адаптации обучающихся и их всестороннего личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Коррекционно-развивающая работа в рамках программы построена в соответствии со следующими направлениями:

- формирование и развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков (гармонизация психоэмоционального состояния, формирование позитивного отношения к своему «Я», повышение уверенности в себе, развитие самостоятельности, формирование навыков самоконтроля, создание ситуации успешной деятельности);
- формирование учебной мотивации;
- диагностика и развитие коммуникативной сферы и социальной интеграции (развитие способности к эмпатии, сопереживанию);
- формирование продуктивных видов взаимодействия с окружающими (в семье, классе), повышение социального статуса обучающегося в коллективе, формирование и развитие навыков социального поведения;
- формирование правил и норм поведения в группе, адекватное понимание социальных ролей в значимых ситуациях;

Длительность программы: 1 час в неделю. В течение учебного года проводится цикл занятий:

- для обучающихся 5-х классов 17 часов;
- для обучающихся 6-х классов 34 часа;
- для обучающихся 7-х классов 34 часа;
- для обучающихся 8-х классов 34 часа;
- для обучающихся 9-х классов 34 часа.

Структура занятий: включает в себя обязательный ритуал приветствия, разминку, основное упражнение, рефлекссию. Ритуалы приветствия и прощания выбираются в зависимости от состояния группы и приоритетов ведущего. В конце каждого занятия обязательно проводится рефлексия и ритуал прощания (при необходимости рефлексия проводится после выполнения конкретного упражнения).

Представленная программа вариативна, занятия могут проводиться как в индивидуальной форме, так и в групповой.

Планируемые результаты

В результате реализации данной программы планируется достижение следующих результатов у обучающихся школьников, а так же у учащихся с ЗПР:

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

Коммуникативные:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

Познавательные:

- формирование целостного, социально-ориентированного взгляда на мир;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения.

Регулятивные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение понимать причины успеха/неуспеха своей деятельности, способность к конструктивным действиям;
- умение рассуждать, соотносить к известным понятиям на уровне соответствующим индивидуальным возможностям;
- владение основами самоконтроля, самооценки.

Результаты коррекционно-развивающей деятельности должны отражать сформированность следующих навыков:

5 класс

- формирование представления о себе как о члене учебной группы
- выстраивание дружественных отношений с одноклассниками;
- распределение и планирование своего времени;
- проявление самостоятельности в делах;
- обращение за помощью к взрослым, когда это необходимо;
- овладение новыми знаниями.

6 класс

- осознание личностных ценностей, изучение своих характерологических черт, интересов и склонностей;
- позитивное восприятие своего будущего;
- понимание и выражение своих чувств и желаний;
- ответственное поведение;

- самостоятельно организовывать собственную деятельность, распределять время.

7 класс

- понимание собственных эмоций и чувств
- разбираться в причинах поведения людей, умение работать в группе;
- осознание чувства собственного достоинства, опираться на сильные стороны своей личности;
- владеть самообучением, самоконтролем;
- активизировать механизмы самопознания, саморазвития, самореализации.

8 класс:

- представления о собственных ценностях и собственной роли в социальной жизни общества;
- построения индивидуальной траектории развития согласно профессиональным предпочтениям;
- формулирование своего собственного мнения и позиции, выстраивание личных границ;
- осознание своей ответственности за чувства, мысли и поступки, толерантное отношение к людям.

9 класс:

- применять полученные знания в жизни для развития своих способностей, рефлексии и адекватного восприятия себя и окружающего мира;
- видеть свою уникальность и неповторимость;
- распознавать свои эмоции и эмоции других людей;
- понимать особенности собственного эмоционального мира;
- решать в рамках изученного материала познавательные и практические задачи, отражающие типичные ситуации в различных сферах деятельности человека;
- осуществлять поиск психологической информации по заданной теме из различных ее носителей (материалов СМИ, учебных текстов и других адаптированных источников);
- строить взаимоотношения с окружающими;
- конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- самостоятельно решать проблемы в общении с одноклассниками;

- формулировать свое собственное мнение и позицию.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 класс

Раздел 1. Я взрослею.

Я-пятиклассник. Введение в психологию. Знакомство с профессией психолога. Что такое психология? Знакомство с познавательными процессами, психическими свойствами личности, к которым относятся способности, характер и темперамент. Обсуждение правил работы на занятиях. Зачем человеку занятия психологией. Упражнение «Мои имена», упражнение «Кто ты». Управление своими эмоциями. Страхи пятиклассников. Способы преодоления страхов.

Раздел 2. Я и социум

Знакомство с понятием «Друг», «Дружба». Я и мои друзья. Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым. Одиночество. Что такое одиночество и его причины. Способы преодоления одиночества.

Раздел 3. Диагностика

Диагностические методики, направленные на определение сформированности УУД, эмоционально-волевой сферы, личностных особенностей.

- Методика «Прогноз и профилактика проблем обучения в 3-6 классах, 7-9 классах» Л. А. Ясюковой.
- Методика «Самооценка» Адлера А.
- Опросник определения эмоциональной активности Шиповаловой
- Методика «Лесенка» (Щур В.Г).
- Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы

(Спилберг- Андреева)

- Тест-опросник самоотношения (Столин В.В, Пантелеев С.Р)
- Тест «Социометрия» (Дж. Морено)

6 класс

Раздел 1. Я это я

Знакомство с понятиями «Самооценка», «Самокритика». Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Упражнение «Метафорический автопортрет». Упражнение «Сколько меня?». Упражнение «Люди не похожие на меня».

Раздел 2. Мир эмоций и чувств

Введение в мир чувств и эмоций. Эмоции бывают разные. Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика», «Жесты». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство.

Стыдно ли бояться?

Имею ли я право сердиться и обижаться?

Подросток рассердился.

Я не одинок в этом мире. Способы преодоления одиночества.

Работа с плакатом «Позитивные качества».

Раздел 3. Я и мой внутренний мир

Введение в «Я-концепцию». Формирование мотивации на работу с собственными недостатками. Каким я вижу себя, осознание собственных стереотипов «идеальной внешности», обучение приемам разрядки негативных чувств, связанных с переживанием недостатков своей внешности. Расширение границ собственных возможностей. Знакомство с понятиями «Самосознание», «Самоуважение» Мотивация к позитивному самоизменению. Роль ЗОЖ в жизнедеятельности. Упражнение «Каракули». Упражнение «Я люблю себя». Я – это мои цели. Нужно ли человеку меняться.

Раздел 4. Я в мире людей

Что такое потребность в общении. Слушать и слышать. Что значит уметь общаться. Что такое межличностные отношения. Как возникает симпатия. Товарищество и дружба. Понимание чувств другого человека. Игра «Рисунок на спине». Упражнение «Играем роли». Упражнение «Наденем маски».

Раздел 5. Диагностика

Диагностические методики, направленные на определение сформированности УУД, эмоционально-волевой сферы, личностных особенностей.

- Методика «Прогноз и профилактика проблем обучения в 3-6 классах, 7-9 классах» Л. А. Ясюковой.
- Методика «Самооценка» Адлера А.

- Опросник определения эмоциональной активности Шиповаловой
- Методика «Лесенка» (Щур В.Г).
- Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы

(Спилберг- Андреева)

- Тест-опросник самоотношения (Столин В.В ,Пантелеев С.Р)
- Тест «Социометрия» (Дж.Морено)

7класс

Раздел 1. Я – подросток

Что это значит? Актуализация имеющихся знаний о собственных личностных качествах. Сочетание в себе различных черт характера. Формирование навыков управления своими чувствами. Развитие умения «читать» невербальную информацию. Умение анализировать чувства и определять отрицательные и положительные стороны их проявления. Развитие навыков рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения. Упражнение « Интервью». Упражнение « Маска».

Раздел 2. Мир эмоций и чувств

Развитие умения различать собственные эмоциональные состояния. Осознание необходимости управления собственными эмоциями .Создание условий для самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды.«Нормализация» переживания социально-неодобряемых эмоций. Развитие способности к адаптации в сложных жизненных ситуациях.Осознание необходимости умения контролировать себя. Элементы самоконтроля внешнего проявления эмоций. Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии. (Диагностика агрессивности подростка).Сказка « Страна чувств». Упражнение

« Польза и вред эмоций». Заполнение « Эмоционального дневника».

Раздел 3. «Я» глазами других.

Создание условий для самопринятия подростков. Обращение подростков к собственной ценностно-смысловой сфере. Упражнение « Я- послания». Развитие эмпатии подростков, внимательного отношения к другому человеку, доверительного отношения к окружающим. С помощью чего люди могут понимать друг друга? Зачем нужна эмпатия? Упражнение «Комплемент». Упражнение « Лицом к лицу». Что такое конфликт. Как разрешить конфликт. Упражнение «Кошки-собаки».

Раздел 4. Диагностика

Диагностические методики, направленные на определение сформированности УУД, эмоционально-волевой сферы, личностных особенностей.

- Методика «Прогноз и профилактика проблем обучения в 3-6 классах, 7-9 классах» Л. А. Ясюковой.
- Методика «Самооценка» Адлера А.
- Опросник определения эмоциональной активности Шиповаловой
- Методика «Лесенка» (Щур В.Г).
- Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы

(Спилберг- Андреева)

- Тест-опросник самоотношения (Столин В.В ,Пантелеев С.Р)
- Тест «Социометрия» (Дж.Морено)

8 класс

Раздел 1. «Я личность»

Я – это я. Понятие «личность». Человек как личность. Человек как индивидуальность. Мои физические и интеллектуальные свойства. Мои ценности. Формирование положительной самооценки. Отношение к себе или отдельным сторонам своей личности. Самоуважение как условие выживания души. Развитие саморефлексии через телесно ориентированную практику.

Раздел 2. «Формирование эмоционально-волевой сферы»

Мои эмоции и чувства. Анализ чувств и способы их регуляции. Управление собственными эмоциями. Навыки саморегуляции. Стресс. Приемы безопасной разрядки негативных эмоций. Выражение положительных эмоций и чувств. Навыки самостоятельного принятия решений. Дифференциация своих собственных чувств и чувств других.

Раздел 3. «Профилактика асоциального и девиантного поведения»

Что такое закон. Ответственность за себя и свои действия. Права и обязанности учащихся. Внутришкольный учет и учет полиции. Сквернословие - распущенность или преступление. Приемы планирования в жизни и в профессии. Мотивация на работу с собственными недостатками. Жизнь без риска. Осознанный риск и импульсивное поведение. Суд над хулиганством. Объективная информация о психоактивных веществах: курение, алкоголь, наркотики. Факторы риска употребления психоактивных веществ. Я выбираю здоровье. Здоровый образ жизни, как средство сохранения и укрепления здоровья.

Раздел 4. «Взаимодействие с окружающими»

Общение. Дружба и ее психологические составляющие. Жестокость, ее причины. Конфликт, причины. Приемы бесконфликтного взаимодействия со сверстниками. Умение обращаться за помощью. Сказать «нет» и остаться друзьями. Лживость, ее причины и последствия. Как выбирать друзей и правильно налаживать общение со сверстниками. Мои отношения с родителями. Формула эффективного общения.

Раздел 5. «Диагностика»

Исследование когнитивных способностей учащихся: определение уровня развития памяти, внимания, мышления.

Определение особенностей личностной сферы учащихся.

- Методика «Прогноз и профилактика проблем обучения в 3-6 классах, 7-9 классах» Л. А. Ясюковой.
- Методика «Самооценка» Адлера А.
- Опросник определения эмоциональной активности Шиповаловой
- Методика «Лесенка» (Щур В.Г).
- Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы

(Спилберг- Андреева)

- Тест-опросник самоотношения (Столин В.В, Пантелеев С.Р)
- Тест «Социометрия» (Дж.Морено)

9 класс

Раздел 1. «Эмоции в нашей жизни»

Создание условий для осознания школьниками происходящих с ними психологических изменений, для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация). Формирование у обучающихся навыка распознавания эмоций другого человека. Обсуждение «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций. Ознакомление школьников с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

Раздел 2. «Психология переживания «вредных» чувств»

Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги). Обращение подростков к собственному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии. Определение

понятия обиды и ее последствий. Конфликтные эмоции. Стили поведения в конфликте. Анализ конфликтной ситуации. Избегание конфликта. «Трудные» люди и правила общения с ними.

Раздел 3. «Эмпатия в психологии»

Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций. Изучение значимости чувства эмпатии. Выработка навыков эмпатии. Характеристика чувства эмпатии и процесс социализации личности. Формирование основы для развития чувства эмпатии. Исследование зависимости социализации личности от развития чувства эмпатии. Формирование толерантного отношения друг к другу. Установка на принятие другого. Понимание важности передачи эмоциональных связей. Уменьшение числа конфликтов с окружающими людьми. Повышение чувствительность в восприятии окружающего мира. Создание условий для тренинга эмпатических навыков. Создание условий для исследования учащимися уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики. Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.

Раздел 4. «Профессиональное самоопределение»

В чем состоит индивидуальность и неповторимость личности? Самораскрытие, самопознание. Знакомство с миром профессий, их видами и типами. Составление карты выбора профессии. Знакомство с формулой профессии. Знакомство с профессиями, востребованными в стране, регионе. Учебные заведения региона. Определение типа будущей профессии, учитывая склонности, интересы, способности. Зависимость жизненных планов, карьерных устремлений человека от состояния здоровья. Составление индивидуальной траектории профессионального развития. Личностные особенности и выбор профессии. Соотнесение интересов, склонностей и способностей с требованиями профессий. Создание условий для осознания подростками сформированности собственных профессиональных планов.

Раздел 5. «Диагностика»

Исследование когнитивных способностей учащихся: определение уровня развития памяти, внимания, мышления.

Определение особенностей личностной сферы учащихся.

- Методика «Прогноз и профилактика проблем обучения в 3-6 классах, 7-9 классах» Л. А. Ясюковой.
- Методика «Самооценка» Адлера А.
- Опросник определения эмоциональной активности Шиповаловой
- Методика «Лесенка» (Щур В.Г).

- Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (Спилберг- Андреева)
- Тест-опросник самооотношения (СтолинВ.В ,Пантелеев С.Р)
- Тест «Социометрия» (Дж.Морено)

Тематическое планирование 5 класс

№	Название разделов	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
1	Я взрослею.	4	Формировать представление о себе как о личности. Проявлять стремление к школьным успехам. Формировать позитивную моральную самооценку. Определять познавательную цель, строить действия в соответствии с ней. Развивать произвольную регуляцию поведения в деятельности (распределять и планировать свое время). Формировать положительный образ своего «Я». Узнавать об особенностях своего взросления (раннее подростничество). Формировать умение преодолевать внутриличностные конфликты. Учиться приемам снижения тревожности, гармонизации психоэмоциональных состояний.
2	Я и социум	11	Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками. Учиться доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах, выстраивать личные границы. Налаживать контакты с окружающими. Усваивать социально одобряемые нормы поведения. Осознавать, когда необходимо обращаться за помощью.
3	Диагностика	2	Участвовать по исследованию когнитивных способностей: по определению уровня развития памяти, внимания, мышления; по определению особенностей личностной сферы.
	Итого	17	

Тематическое планирование 6 класс

№	Название разделов	Кол-во часов	Характеристика видов учебной деятельности учащихся
---	-------------------	--------------	--

1	Раздел 1. Я это я	5	Описывать свои чувства и эмоции. Составлять профиль своей личности. Разбирать свои способности и умения. Проговаривать свои особенности. Рисовать свой автопортрет и делать выводы о своём эмоциональном состоянии. Развивать адекватные представления о собственных возможностях. Высказывать о положительных качествах друг друга. Проговаривать, с чем они могут сравнить себя, учитывать свой характер, эмоции, спектр умений и интересов. Рассуждать о том, что такое темперамент, характер. Проговаривать о важных качествах для эффективного межличностного общения. Рисовать свои личностные качества.
2	Раздел 2. Мир эмоций и чувств	6	Распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Называть и различать «положительные» и «отрицательные» эмоции. Доверять и открыто говорить о себе и своих чувствах. Определять эмоциональную окрашенность поступков, событий. Демонстрировать приемы регуляции эмоциональных состояний. Проговаривать признаки тревожности. Общаются без слов. Знакомиться с богатством мимики и жестов: жесты одобрения, поддержки, дружбы, прощания, угрозы. Показывать своё эмоциональное состояние с помощью мимики и пантомимы. Ставить цель своего обучения, развивать мотивы деятельности. Оценивать свои эмоциональные реакции. Рассуждать о том, как влияют эмоции и чувства на поведение людей. Проявлять свои эмоции и агрессивные реакции.
3	Раздел 3. Я и мой внутренний мир	12	Выражать положительные качества в людях в доброжелательной и приятной форме. Самостоятельно находить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные, вербальные и действенные формы общения в трудные моменты жизни. Знакомиться с понятием «здоровье». Проговаривать ценности здорового и безопасного образа жизни. Доказывать приоритетность здоровья и негативное влияние вредных привычек на самочувствие. Брать друг у друга интервью относительно здоровья. Рассуждать о происходящих в самом себе изменениях. Рисовать каракули для исследования собственного эмоционального состояния. Видеть и понимать цели и ценности. Рисовать свой личный герб и попытаться изобразить на нем свои важные жизненные ценности. Рассказывать о своих ценностях. Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха. Разбирать понятие «успешность». Составлять свою «лестницу успеха». Самостоятельно оценивать успешность своей деятельности. Развивать собственную успешность, использовать приёмы пантомимы. Рассуждать о своём семейном опыте для последующего построения своей будущей семьи. Применять на себя разные качества в каждой роли: Я – ребенок. Я - Ученик. Я – сын. Проговаривать о своих достоинствах или недостатках. Проговаривать и замечать недостатки и достоинства других.

4	Раздел 4. Я в мире людей	7	Налаживать контакты с окружающими. Устанавливать и развивать доверительные отношения в классе со сверстниками. Осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Организовывать взаимодействие в группе. Знакомиться с различными социальными ролями и их влиянием на взаимоотношения. Примерять на себя маски различных ролей. Слушать и понимать речь других ребят. Называть добрые слова (комплименты) в адрес друг друга. Обсуждать, зачем людям нужны имена. Воспринимать и понимать друг друга. Придумывать положительные и отрицательные комплименты. Координировать свои действия с действиями других учащихся. Рассуждать о своих эмоциональных состояниях, о своих способностях и возможностях, адекватно выражают свои мысли. Пытаться рассмотреть собственное «Я». Рассуждать о своих мыслях, о своём состоянии, настроении и ощущении. Подводить итоги своей деятельности за весь год.
5	Раздел 5. Диагностика	4	Участвовать по исследованию когнитивных способностей: по определению уровня развития памяти, внимания, мышления; по определению особенностей личностной сферы..
	Итого	34	

Тематическое планирование 7 класс

№	Название разделов	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Я подросток	4	Учатся в практических упражнениях устанавливать позитивные взаимоотношения с окружающими: выслушивать товарищей, корректно выражать свое отношение к собеседнику и вести диалог. Осваивать навык договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Развивать этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Учатся правильно и последовательно излагать свои мысли, соблюдать правила построения сообщения. Формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии. Принимать и осваивать

			социальные роли обучающегося, положительное отношение к школе.
2	Мир эмоций и чувств	17	Формировать адекватно оценивать собственное поведение, понимать причины успеха, неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Распознавать в форме игры яркие эмоции (радость, грусть, страх, удивление, злость и др.). Соотносить эмоции и состояние. Развивать этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимать и сопереживать чувствам других людей. Устанавливать позитивные взаимоотношения с окружающими: выслушивать товарищей, корректно выражать свое отношение к собеседнику, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Понимать моральные нормы: взаимопомощь, честность, ответственность, установки на здоровый и безопасный образ жизни. Осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии. Формировать понятийный аппарат и развитость основных мыслительных операций, память, внимания. Учиться работать по образцу и в соответствии с инструкцией педагога. Овладеть способностью самостоятельной учебной деятельности.
3	«Я» глазами других.	8	Осваивать знания об окружающей действительности, способствующих улучшению социальных навыков. Учиться понимать причины успеха, неуспеха, учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Понимать эмпатию в игровых моделях межличностного взаимодействия. Обсуждать задания, готовность слушать собеседника и вести диалог в развернутой монологической и диалогической речи, правильно и последовательно излагать свои мысли, соблюдая правила построения сообщения. Соотносить свои поступки с общепринятыми этическими и моральными нормами, оценивать свое поведение и поступки, понимать моральные нормы: взаимопомощи, правдивости, честности, ответственности, установки на здоровый и безопасный образ жизни. Развивать навыки самопринятия, позитивное отношение к собственной ценностно-смысловой сфере. Работать в соответствии с инструкцией педагога.
4	Диагностика	4	Участвовать по исследованию когнитивных способностей: по определению уровня развития памяти, внимания, мышления; по определению особенностей личностной сферы.

Тематическое планирование 8 класс

№	Название разделов	Кол-во	Характеристика деятельности обучающихся
---	-------------------	--------	---

		часов	
1	«Я личность»	8	Определять и обсуждать свои физические и интеллектуальные свойства, формулировать их особенности. Осознавать себя и отдельные стороны своей личности. Тренировать в практических упражнениях навык самоуважения. Применять приемы укрепления самооценки. Развивать саморефлексию. Анализировать свои чувства и мысли через приемы телесной терапии. Оценивать свои жизненные перспективы. Знакомиться с приемами самопомощи в критических ситуациях и регуляции своего мышления.
2	«Формирование эмоционально-волевой сферы»	3	Обсуждать в форме дискуссии необходимость и пользу управления собственными эмоциями. Применять в практических упражнениях приемы безопасной разрядки негативных эмоций. Осваивать навык дифференциации своих собственных чувств и чувств других людей. Тренировать навыки самостоятельного принятия решений. Тренировать навык выражения положительных эмоций. Выражать в экологичной форме свои чувства и эмоции.
3	«Профилактика асоциального и девиантного поведения»	16	Анализировать и определять такие понятия как: «Закон», «Уголовная и административная ответственность», «Хулиганство». Обсуждать положительные и отрицательные стороны жизни по закону и без него. Планировать последствия своих поступков, в том числе долгосрочные. Составлять примерный пошаговый план профессионального развития. Обсуждать понятия «осознанный риск» и «импульсивный поступок». Анализировать их возможные последствия, свойства психоактивных веществ, обсуждать возможные последствия их применения. Исследовать факторы риска употребления психоактивных веществ. Рассматривать составляющие здорового образа жизни, как средства сохранения и укрепления здоровья.
4	«Взаимодействие с окружающими»	3	Анализировать понятие «конфликт», обсуждать причины его возникновения. Применять в практических упражнениях приемы бесконфликтного взаимодействия со сверстниками (формула эффективного общения). Применять в тренинговых упражнениях приемы тактичного, но твердого отказа для защиты своих границ. Отрабатывать навыки установления контакта, знакомства. Применять приемы активного слушания. Использовать правила обращения при необходимости за помощью. Применять на практике приемы вербального и невербального общения. Закреплять навыки экологичного выражения своих эмоций.

5	«Диагностика»	4	Участвовать по исследованию когнитивных способностей,: по определению уровня развития памяти, внимания, мышления; по определению особенностей личностной сферы..
---	---------------	---	--

Тематическое планирование

9 класс

№	Название разделов	Кол-во часов	Характеристика видов учебной деятельности учащихся
1	Раздел 1. «Эмоции в нашей жизни»	8	Осознавать происходящие психологические изменения. Определять основные способы распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация). Формировать у себя навык распознавания эмоций другого человека. Обсуждать «нормализацию» переживания социально неодобряемых эмоций. Определять и обсуждать свои физические и интеллектуальные свойства, формулировать их особенности. Осознавать себя и отдельные стороны своей личности. Тренировать в практических упражнениях навык самоуважения. Применять приемы укрепления самооценки. Знакомиться с приемом «Эмоциональный дневник» и учиться использовать этот прием для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.
2	Раздел 2. «Психология переживания «вредных» чувств»	8	Обобщать свой опыт и знания об эмоциональных проявлениях в общении; анализировать психологическую природу страха. Использовать метод проективной проработки и разрядки страхов (тревоги). Уметь обращаться к собственному опыту агрессии. Использовать приём разрядки агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучаться способам безопасной разрядки агрессии. Определять понятие обиды и ее последствий. Изучить конфликтные эмоции и стили поведения в конфликте. Анализировать конфликтную ситуацию. Уметь избегать ситуации конфликта. Дать определение понятию «трудные» люди и находить правила общения с ними. Ставить цель своего обучения, развивать мотивы деятельности. Оценивать свои эмоциональные реакции. Рассуждать о том, как влияют эмоции и чувства на поведение людей. Проявлять свои эмоции и агрессивные реакции.
3	Раздел 3. «Эмпатия в психологии»	7	Диагностировать уровень эмпатических тенденций. Изучить значимость чувства эмпатии. Выработать навыки эмпатии. Характеризовать чувства эмпатии и процесс социализации личности. Формировать основы для развития чувства эмпатии. Исследовать зависимость социализации личности от развития чувства эмпатии. Формировать толерантное отношение друг к другу. Развивать установки на принятие другого. Понимать важность передачи эмоциональных связей. Тренировать навык уменьшения числа конфликтов с окружающими людьми. Повышать

			чувствительность в восприятии окружающего мира. Тренировать свои эмпатические навыки. Создавать условия для исследования своего уровня эмпатии в режиме развивающей психодиагностики. Анализировать возможное поведение и чувства сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулировать механизмы безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.
4	Раздел 4. «Профессиональное самоопределение»	7	Работа с разными информационными системами. Анализ полученной информации, формулирование выводов. Разработка мини-проекта «Моя будущая профессия». Самодиагностика. Работа над проектом «Моя будущая профессия», внесение необходимых корректив. Формирование положительной мотивации к изучению профильных предметов. Формирование общеучебных и специальных умений, навыков и способов деятельности, необходимых для выбора дальнейшего образовательного пути. Защита проекта «Моя будущая профессия». Обсуждение, самооценка.
5	Раздел 5. «Диагностика»	4	Участвовать по исследованию когнитивных способностей,; по определению уровня развития памяти, внимания, мышления; по определению особенностей личностной сферы..
	Итого	34	

**Календарно-тематическое планирование групповых психологических занятий по социализации
учащихся 5-х классов
«Я - подросток»**

№	Тема занятия	Виды и содержание работы	Дата проведения
1	Повторный инструктаж по ТБ. Что в имени моем.	Приветствие. Правила работы на занятии. Разминка. Упражнение «Мои имена». Индивидуальная работа в тетради. Рефлексия. Завершение занятия.	
2	Привет, индивидуальность, или чем я отличаюсь от других.	Приветствие. Правила работы на занятии. Разминка. Обсуждение. Упражнение «Кто ты». Работа в тетради. Упражнение «Волшебный стул». Рефлексия. Завершение занятия.	
3	Красота души. Я наполняю свой сосуд счастьем.	Приветствие. Правила работы на занятии. Упражнение «Ассоциации». Обсуждение. Упражнение «Я открываю свое сердце». Завершение занятия. Рефлексия.	
4	На пути к гармонии	Приветствие. Правила работы в группе. Погружение. Телесноориентированная терапия, нейродинамическая гимнастика. Упражнение «Комплимент». Рефлексия. Завершение занятия.	
5	Я в мире людей, или живи в согласии с другими.	Приветствие. Правила работы в группе. Обсуждение. Сказкотерапия. Упражнение «Добрая волшебница». Рефлексия. Завершение занятия.	
6	Поведение и культура.	Приветствие. Правила работы в группе. Обсуждение. Поведение и культура (разыгрывание реальных ситуаций). Упражнение «Вежливо / не вежливо». Индивидуальная работа в тетради. Рефлексия. Завершение занятия.	
7	Общение в моей жизни.	Приветствие. Правила работы в группе. Упражнение «Свободное дыхание». Обсуждение. Упражнение на уверенное поведение. Тест-игра «С тобой приятно общаться» Рефлексия. Завершение занятия.	
8	Общение и уважение.	Приветствие. Разминка. Упражнение «Алфавит». «Слепой и поводырь» Рефлексия. Завершение занятия.	

9	Конфликт – неизбежность или...	Приветствие. Обсуждение. Игра «Найти выход». Рефлексия. Завершение занятия.	
10	Трудные ситуации – Выход есть.	Приветствие. Мозговой штурм. Задание «Просьба». Рефлексия. Завершение занятия.	
11	Комплимент – дело серьёзное.	Приветствие. Мозговой штурм. Задание «Просьба» Завершение занятия. Рефлексия	
12	А без друзей на свете было б очень трудно жить.	Обсуждение. Упражнение «Свечка», упражнение «Сиамские близнецы» Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
13	Правила и законы общения.	Приветствие. Обсуждение. Памятка на каждый день «Как стать успешным человеком». Коммуникативно-психологический тренинг. Завершение занятия. Рефлексия	
14	Вербальные и невербальные средства общения	Обсуждение. Упражнение «Эмоциональное знакомство», упражнение «Зеркало» Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
15	Ролевое поведение в общении	Приветствие. Задание «Лента», упражнение «Справедливость» Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия	
16	Подведение итогов	Приветствие. Обсуждение. Чем мы занимались на психологии в этом году?	
17	Диагностика 2	Исследование когнитивных способностей учащихся: определение уровня развития памяти, внимания, мышления. Определение особенностей личностной сферы учащихся.	
Всего часов			17

**Календарно-тематическое планирование групповых психологических занятий по социализации
учащихся 6-х классов
«Я - подросток»**

№	Тема занятия	Виды и содержание работы	Дата проведения
1	Диагностика 2	Исследование когнитивных способностей учащихся: определение уровня развития памяти, внимания, мышления. Определение особенностей личностной сферы учащихся.	
2	Каким я вижу себя. Расширение границ собственных возможностей.	Приветствие, мозговой штурм по теме занятия, упражнения «Листок», «Профиль», «Описание чувств». Завершение занятия. Рефлексия.	
3	Я становлюсь взрослее. Развитие самосознания	Приветствие. Основное содержание. Упражнение «Метафорический автопортрет». Упражнение «Сколько меня?». Упражнение «Люди не похожие на меня». Обсуждение. Рефлексия.	
4	Личность и характер. Развитие самопознания	Приветствие. Упражнение «Мне приятно сказать». Упражнение «Танец отдельных частей тела». Упражнение «Зато». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
5	Темперамент. Развитие самопознания	Приветствие. Упражнение «Я похож на...». Мозговой штурм. Тест Айзенка на определение типа личности. Рефлексия. Подведем итоги.	
6	«Я» глазами окружающих	Приветствие. Упражнение «Подарок», «Ассоциации». Обсуждение занятия. Рефлексия.	
7	О чем говорят чувства. Развитие самосознания	Обсуждение. Бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда? Упражнение «Польза и вред эмоций». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
8	Мое отношение к миру. Снятие тревожности	Приветствие. Упражнение «Моё отношение к миру». Игра «Мусорное ведро». Упражнение «Я испытываю тревогу, когда...» Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия	

9	Учусь понимать людей. Мимика и жесты	Приветствие. Рефлексия. Упражнение «Передай и изобрази». Упражнение «Слепец и поводырь». Обсуждение. Рефлексия.	
10	Воля. Развитие целеустремленности	Приветствие. Рефлексия. Упражнение «Передай и изобрази». Упражнение «Слепец и поводырь». Обсуждение. Рефлексия.	
11	Одиночество. Его роль в жизни человека	Приветствие. «История про кошку Матильду» (обсуждение). Беседа – обсуждение. Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
12	Реакция на гнев. Развитие саморефлексии	Приветствие. Упражнение «Шла Саша по шоссе» - на выявление у подростков мотивов своего агрессивного поведения. Беседа – обсуждение. Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
13	Позитивные мысли. Развитие положительного образа жизнедеятельности	Приветствие, разминочное упражнение «Закончи предложение», дискуссия, упражнения «Комплимент», «Цель на неделю», «Мои успехи». Завершение занятия. Рефлексия.	
14	Моя жизнь в моих руках. Роль ЗОЖ в жизнедеятельности	Приветствие. Упражнение «Ассоциации». Упражнение «Незаконченное предложение». Упражнение «Скажи, что чувствуешь». Обсуждение. Рефлексия.	
15	Мой выбор – здоровье	Приветствие. Упражнение «Интервью». Упражнение «Скрепка». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
16	Самоуважение. Развитие Я-концепции	Приветствие. Упражнение «Каракули». Упражнение «Я люблю себя». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
17	Цели и ценности	Приветствие. Упражнение «Общий ритм». Упражнение «Мой личный герб». Упражнение «Мои ценности». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
18	Уверенное поведение. Развитие уверенности в себе	Приветствие. Упражнение «Замороженные». Упражнение «Десять заповедей неудачника». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	

19	Я в своей семье. Развитие самосознания	Приветствие. Беседа о семье. Упражнение «Семейные истории». Упражнение «Идеальная семья». Завершение занятия. Рефлексия.	
20	Поделись успехом. Развитие собственной успешности	Приветствие. Упражнение «Зеркало». Упражнение «Скрепка». Упражнение «Базар». Завершение занятия. Рефлексия.	
21	Жизнь без риска	Приветствие. Упражнение «Отдай самое дорогое». Упражнение "Страшноватый суд" (вариант игры И.Вачкова). Ритуал прощания. Рефлексия. Подведем итоги.	
22	Я выбираю здоровье	Приветствие. Введение и выяснение ожиданий участников группы. Упражнение «Ассоциации». Упражнение «Незаконченное предложение». Упражнение «Скажи, что чувствуешь». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
23	Мои достоинства и недостатки.	Приветствие. «Мои достоинства». Чтение отрывка из стихотворения Э.Мошковской «Вежливое слово». Игра «Черное и белое». Обсуждение. Завершение занятия. Рефлексия.	
24	Понимать себя. Развитие саморефлексии через телесноориентированную практику	Приветствие. Упражнение «Разминка». Упражнение «Передача движений». Рефлексия. Подведем итоги.	
25	Единство. Развитие открытости и сплоченности.	Приветствие. Выработка правил работы на уроке психологии. Игра «Рисунок на спине». Обсуждение. Фиксирование правил в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
26	Общение. Социальные связи и их роль в жизнедеятельности людей	Приветствие. Групповая дискуссия. Упражнение «Играем роли». Упражнение «Наденем маски». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия	
27	Я умею дружить. Развитие умений налаживания соц.связей	Приветствие. Рефлексия. Основная часть. Упражнение «Карандаши». Упражнение «Пять добрых слов» Обсуждение. Рефлексия.	
28	Мотивы поведения людей. Развитие саморефлексии	Приветствие. Упражнение «Три имени». Упражнение «Карусель». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	

29	Открытость. Развитие самосознания.	Приветствие. Упражнение «Разминка». Упражнение «Что в имени тебе моем». Рефлексия. Подведем итоги	
30	Доверие. Развитие мироощущения	Приветствие. Упражнение: «Положительные комплименты и отрицательные пощипывания». Упражнение "Свечка". Упражнение «Передача движений». Рефлексия. Подведем итоги.	
31	Подведение итогов	Подведение итогов. Чем мы занимались на психологии в этом году? Зачем? Что мы узнали? Упражнение «Рисуем «психологию». Обсуждение. Рефлексия	
32	Диагностика. 2	Исследование когнитивных способностей учащихся: определение уровня развития памяти, внимания, мышления. Определение особенностей личностной сферы учащихся.	
Всего часов			34

**Календарно-тематическое планирование групповых психологических занятий по социализации
учащихся 7-х классов
«Я - подросток»**

№	Тема занятия	Виды и содержание работы	Дата проведения
1	Диагностика 2	Исследование когнитивных способностей учащихся: определение уровня развития памяти, внимания, мышления. Определение особенностей личностной сферы учащихся.	
2	Что значит «Я – подросток»?	Приветствие. Выработка правил работы на уроке психологии. Упражнение «Интервью». Обсуждение. Фиксирование правил в тетради. Обсуждение. Что такое подростковый кризис? Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
3	Как узнать эмоцию?	Приветствие. Обсуждение. Как мы можем узнать, какие чувства испытывает человек? Упражнение «Угадай эмоцию». Заполнение таблицы. Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
4	Я- наблюдатель	Приветствие. Упражнение «Угадай-ка». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
5	Мои эмоции	Приветствие. Обсуждение. Как можно узнать, какие эмоции испытываешь ты сам? Притча Н. Пезешкяна «Легкое лечение». Упражнение «Фантом». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
6	Эмоциональный словарь	Приветствие. Упражнение «Словарь чувств». Работа со «Словарем». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
7	Чувства «полезные» и «вредные»	Обсуждение. Бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда? Упражнение «Польза и вред эмоций». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
8	Сказка «Страна чувств»	Приветствие. Сказка «Страна Чувств» (Т.Зинкевич-Евстигнеева). Обсуждение. Индивидуальная работа в тетрадях: рисунок по мотивам услышанной истории. Завершение занятия. Рефлексия.	
9	Нужно ли управлять своими эмоциями?	Приветствие. Обсуждаются вопросы: зачем нужно управлять своими эмоциями? Кому это нужно? «Психоанализа» сказки В. Симонова «Емелино настроение». Индивидуальная работа в тетради: заполнение «Эмоционального дневника» за прошлый день. Завершение	

		занятия. Рефлексия.	
10	Что такое «запретные» чувства?	Приветствие. Обсуждение. Все ли свои чувства человек показывает другим людям? Почему люди иногда скрывают свои чувства? Упражнение «Эксперимент». Упражнение «Подвиг искренности». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
11	Маска	Приветствие. Упражнение «Копилка ситуаций». Упражнение «Маска». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
12	Я в «бумажном зеркале»	Приветствие. Обсуждение. На основе анализа «словаря эмоций» и списка «подводных чувств» выделяются «наименее желательные» чувства: страх, раздражение/злость, стыд/вина, обида. «Бумажное зеркало». Опросник Баса-Дарки. Модифицированный вариант методики VASA для диагностики тревожности подростков. Завершение занятия. Рефлексия	
13	«Бумажное отражение»	Приветствие. Обсуждение. Что значит «тревожность», «словесная агрессия», «подозрительность», «негативизм» и другие измеренные нами на прошлом уроке показатели? Работа в малых группах. Завершение занятия. Рефлексия.	
14	Что такое страх?	Приветствие. Обсуждение. Что такое страх? Притча. Упражнение «Чего боятся люди». Завершение занятия. Рефлексия.	
15	Страхи и страшилки	Приветствие. Разминка «Клопы». Упражнение «Страшилка». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия	
16	Страшная-страшная сказка	Приветствие. Обсуждение: чем страшилка отличается от сказки? Упражнение «Превращение». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия	
17	Побеждаем все тревоги	Приветствие. Игра «Гражданская оборона». Упражнение «Как справиться со страхом». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия	
18	«А что они обо мне подумают?»	Приветствие. Обсуждение. В каких ситуациях людей начинает беспокоить вопрос: «А что они обо мне подумают?» Упражнение «Гримаса». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
19	Страх оценки	Приветствие. Разминка: упражнение «Крокодил». Упражнение «Клоун». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия. релаксация	
20	Злость и агрессия	Приветствие. Обсуждение. Чем полезна и чем вредна злость? В каких ситуациях люди чаще всего злятся? В чем это проявляется? Упражнение «Как я зол!». Обсуждение. Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия	
21	Как справиться со злостью	Приветствие. Упражнение «Кошки - собаки». Работа в малых группах. Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия	
22	Лист гнева	Приветствие. Обсуждение. Какие способы косвенной разрядки агрессии вы	

		знаете? Упражнение «Лист гнева». Завершение занятия. Рефлексия	
23	Обида	Приветствие. Обсуждение: когда люди обижаются друг на друга, за что? Упражнение «Геометрия обиды». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
24	Как простить обиду	Приветствие. Обсуждение. Бывает ли так, что одна и та же ситуация одного человека обижает, а другого - нет? Можно ли привести такие примеры из жизни? Упражнение «Письмо обидчику». Завершение занятия. Рефлексия	
25	«Ах, чем я виноват?»	Приветствие. Обсуждение. Бывают ли люди, которым никогда не бывает стыдно, которые никогда не чувствуют себя виноватыми? Если да, то что это за люди? В каких ситуациях мы чувствуем стыд, вину? «Копилка ситуаций». Упражнение «Сказка». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
26	Что такое эмпатия?	Приветствие. Обсуждение. С помощью чего люди могут понимать друг друга? Зачем нужна эмпатия? Стихотворение Ю. Саакяна «Горе козла». Упражнение «Мигалки». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия.	
27	Развиваем эмпатию	Приветствие. Упражнение «Лицом к лицу». Упражнение «Фотографии». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
28	Способы выражения чувств	Приветствие. Обсуждение. Зачем мы так долго учились понимать собственные эмоциональные состояния и состояния другого человека? Упражнение «Поиск способов безопасного выражения чувств». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
29	Тренировка Я- высказываний	Приветствие. Упражнение «Формулировка». Упражнение «Я-послания». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
30	Комплименты	Приветствие. Упражнение «Комплимент». Работа в малых группах. Завершение занятия. Рефлексия.	
31	Подведение итогов	Приветствие. Обсуждение. Чем мы занимались на психологии в этом году? Зачем? Что мы узнали? Упражнение «Рисуем «психологию». Обсуждение. Завершение занятия. Рефлексия.	
32	Диагностика 2	Исследование когнитивных способностей учащихся: определение уровня развития памяти, внимания, мышления. Определение особенностей личностной сферы учащихся.	
Всего часов			34

**Календарно-тематическое планирование групповых психологических занятий по социализации
учащихся 8-х классов
«Я - подросток»**

№	Тема занятия	Виды и содержание работы	Дата проведения
1	Диагностика. 2	Исследование когнитивных способностей учащихся: определение уровня развития памяти, внимания, мышления. Определение особенностей личностной сферы учащихся.	
2	Я – это я.	Приветствие, мозговой штурм по теме занятия, упражнения: «Листок», «Профиль», «Описание чувств», домашнее задание.	
3	Самоуважение.	Приветствие, разминочное упражнение «Закончи предложение», дискуссия, упражнения: «Комплимент», «Цель на неделю», «Мои успехи».	
4	Чувства.	Приветствие, разминочное упражнение, работа в малых группах, упражнение «Перелицовка».	
5	Принятие решений.	Приветствие, беседа, упражнение «Щелочка», проблемные ситуации, игра «Последствия», домашнее задание.	
6	Стресс.	Приветствие, мини-лекция, мозговой штурм, работа в малых группах, упражнение «Мне нужна помощь», домашнее задание.	
7	Общение.	Приветствие, мини-лекция, вводное упражнение «Аборигены», упражнения: «Портрет человека слушающего», «Тройки», «Приглашение и отказ», «Интервью», дискуссия.	
8	Взаимодействие с окружающими.	Приветствие, упражнение «Путаница», притча «Рай и ад», упражнения: «Ищу друга», «Помощь», «Группа», «Башня», беседа.	
9	Сквернословие.	Приветствие, пословицы, прослушивание аудиозаписи сказки «Красная Шапочка», творческая работа.	
10	Лживость.	Приветствие, вводная беседа, дискуссия по теме, анализ.	
11	Ценности.	Приветствие, вводное упражнение «Торги», введение новой информации, тренировка.	
12	Жестокость.	Приветствие, мозговой штурм, введение новой информации, обсуждение.	
13	Воровство.	Приветствие, вводная беседа, просмотр мультфильма «Георгий Победоносец», мозговой штурм, обсуждение.	
14	Курение.	Приветствие, дискуссия, мозговой штурм, упражнение «Стоимость курения», работа в круге, общие выводы по теме.	
15	Алкоголь.	Приветствие, введение новой информации, мозговой штурм, упражнения, беседа, общие выводы по теме.	
16	Наркотики.	Приветствие, мини-лекция, беседа, игра «Марионетки», общие выводы по теме.	

17	Права и обязанности учащихся.	Приветствие, мини-лекция, работа в малых группах, общие выводы по теме.	
18	За что ставят на внутришкольный учет.	Приветствие, беседа-диспут, работа в круге, анализ.	
19	За что ставят на учет в полиции.	Приветствие, разминочное упражнение, мини-лекция, ролевое моделирование.	
20	Что такое закон? Зачем людям нужны законы.	Круглый стол. Учащиеся в ходе дискуссии обсуждают плюсы и минусы жизни по закону и без него.	
21	Административная ответственность подростка перед законом.	Приветствие, мини-лекция, игра «Правовой турнир», общие выводы по теме.	
22	Суд над хулиганством.	Большая психологическая игра. Учащиеся анализируют хулиганство, определяют причины и последствия данного явления.	
23	Мой взгляд.	Правовая игра. В ходе игр учащиеся тренируются решать жизненные проблемные ситуации с точки зрения закона.	
24	От безответственности до преступления один шаг.	Приветствие, вводное упражнение, мини-лекция, ролевое моделирование, дискуссия.	
25	Правовая неотложка.	Час полезных советов. Работа в малых группах. Презентация своей правовой модели каждой командой. Анализ.	
26	Миф или реальность.	«Своя игра». Представления учащихся о поступках и ответственности за них. Работа в командах. Самоанализ.	
27	Жизненные перспективы.	Приветствие, вводное слово, психогимнастическое упражнение «Правда-ложь». Ролевая игра «Мафия», обратная связь.	
28	Жизнь без риска.	Дискуссия на тему «Оправданного риска» и импульсивных поступков. Упражнения, игры, самоанализ.	
29	Я выбираю здоровье.	Обсуждение темы «ЗОЖ». Факторы здорового образа жизни. Беседа, командные игры.	
30	Понимать себя.	Упражнение «Задай себе опросы», тренинговая игра «Волшебная шляпа», анализ.	
31	Развитие саморефлексии через телесноориентированную практику.	Упражнения из цикла «Концентративное расслабление», обсуждение, самоанализ.	
32	Диагностика. 2	Исследование когнитивных способностей учащихся: определение уровня развития памяти, внимания, мышления. Определение особенностей личностной сферы учащихся.	
Всего часов			34

**Календарно-тематическое планирование групповых психологических занятий по социализации
учащихся 9-х классов
«Я - подросток»**

№	Тема занятия	Виды и содержание работы	Дата проведения
1	Диагностика. 2	Исследование когнитивных способностей учащихся: определение уровня развития памяти, внимания, мышления. Определение особенностей личностной сферы учащихся.	
2	Введение. Что такое эмоции и чувства?	Приветствие. Обсуждение. Выполнение упражнений: «Волшебные средства понимания», «Настроение на лицах», «Актеры». Подведение итогов.	
3	Как узнать эмоцию?	Приветствие. Обсуждение. Как мы можем узнать, какие чувства испытывает человек? Упражнение «Угадай эмоцию». Заполнение таблицы. Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
4	Нужно ли управлять своими эмоциями?	Приветствие. Обсуждаются вопросы: зачем нужно управлять своими эмоциями? Кому это нужно? «Психоанализа» сказки В. Симонова «Емелино настроение». Завершение	
5	Мои эмоции и чувства.	Приветствие. Упражнение «Фантом», «Словарь чувств», «Польза и вред эмоций» Завершение занятия. Рефлексия.	
6	Почему нам нужно изучать чувства?	Приветствие. Упражнение «Что вызывает в нас чувства и эмоции?», Упражнение «На что влияют эмоции и чувства». Упражнение «Мои ресурсы». Завершение занятия. Рефлексия.	
7	Что такое «запретные» чувства? Какие чувства мы скрываем?	Приветствие. Обсуждение. Все ли свои чувства человек показывает другим людям? Почему люди иногда скрывают свои чувства? Упражнение «Эксперимент». Упражнение «Подвиг искренности». Завершение занятия. Рефлексия.	
8	Я в «бумажном зеркале». «Бумажное отражение».	Приветствие. Обсуждение. На основе анализа «словаря эмоций» и списка «подводных чувств» выделяются «наименее желательные» чувства: страх, раздражение/злость, стыд/вина, обида. «Бумажное зеркало». Опросник Баса-Дарки. Модифицированный вариант методики VASA для диагностики тревожности подростков. Завершение занятия. Рефлексия	
9	Эмоции правят мной или я ими?	Упражнение «Футболка с надписью», «Подари подарок», «Скульптор и глина»	
10	Маска: лицевая и обратная стороны.	Приветствие. Упражнение «Копилка ситуаций». Упражнение «Маска». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	

11	Побеждаем все тревоги.	Приветствие. Игра «Гражданская оборона». Упражнение «Как справиться со страхом». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия	
12	Стресс и тревожность.	Приветствие, мини-лекция, мозговой штурм, работа в малых группах, упражнение «Мне нужна помощь». Упражнение «Поиск способов безопасного выражения чувств». Завершение занятия. Рефлексия	
13	Дистресс и его опасность.	Приветствие. Упражнения на снятие мышечного напряжения. Дыхательная гимнастика. Упражнения на релаксацию. Завершение занятия. Рефлексия.	
14	Фрустрация – что это такое?	Приветствие. Лекция «Что такое фрустрация?» Упражнение: Тест «Эмоциональные сферы», Упражнение «Имитация», Упражнение «Паровозик». Завершение занятия. Рефлексия.	
15	«А что они обо мне подумают?»	Приветствие. Обсуждение. В каких ситуациях людей начинает беспокоить вопрос: «А что они обо мне подумают?» Упражнение «Гримаса». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
16	Страх оценки.	Приветствие. Разминка: упражнение «Крокодил». Упражнение «Клоун». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия. релаксация	
17	Злость и агрессия.	Приветствие. Обсуждение. Чем полезна и чем вредна злость? В каких ситуациях люди чаще всего злятся? В чем это проявляется? Упражнение «Как я зол!». Обсуждение. Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия	
18	Как справиться со злостью? Лист гнева.	Приветствие. Упражнение «Кошки - собаки». Работа в малых группах. Какие способы косвенной разрядки агрессии вы знаете? Упражнение «Лист гнева». Завершение занятия. Рефлексия	
19	Что такое эмпатия? Зачем нужна эмпатия?	Приветствие. Обсуждение. С помощью чего люди могут понимать друг друга? Зачем нужна эмпатия? Стихотворение Ю. Саакяна «Горе козла». Упражнение «Мигалки». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия.	
20	Развиваем эмпатию.	Приветствие. Упражнение «Три качества, которые». Упражнение «Порадуй меня». Упражнение «Предположение». Завершение занятия. Рефлексия.	
21	Эмпатия в действии.	Приветствие. Упражнение «Правда или ложь». Упражнение «Пожелания». Завершение занятия «Благодарности». Рефлексия.	
22	Способы выражения чувств.	Приветствие. Обсуждение. Зачем мы так долго учились понимать собственные эмоциональные состояния и состояния другого человека? Упражнение «Поиск способов безопасного выражения чувств». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	
23	Тренировка «Я-высказываний».	Приветствие. Упражнение «Формулировка». Упражнение «Я-послания». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	

24	Комплименты: кому и зачем их говорят?	Приветствие. Упражнение «Комплимент». Работа в малых группах. Завершение занятия. Рефлексия.	
25	Мир профессий, классификация профессий	Приветствие. Информация о мире профессий, их видах и типах. Работа с сайтами по выбору профессий. Завершение занятия. Рефлексия.	
26	Ошибки в выборе профессии	Приветствие. Какие ошибки могут быть при выборе профессии? Возможные ошибки в выборе профессии. Как не допустить эти ошибки. Завершение занятия рефлексия	
27	Мои профессиональные интересы и склонности	Приветствие. Диагностика профессиональных интересов «Карта интересов», «Готовность к выбору профессии». Завершение занятия. Рефлексия.	
28	Характер и профессия	Приветствие. Упражнения на выявление личностных особенностей и выбор профессии, диагностика особенностей характера. Завершение занятия. Рефлексия.	
29	Пути получения профессии	Приветствие. Как выбрать профессию? Что нужно делать? Познавательные процессы и выбор профессии. Завершение занятия. Рефлексия.	
30	Дорога в страну профессий	Выполнение упражнений: Выполнение упражнений: «Приветствие», Профессии «Человек -человек и их характеристика», «Человек-техника и их характеристика», «Человек - художественный выбор и их характеристика», «Человек - природа», «Человек- знак». Завершение занятия. Рефлексия.	
31	Профориентационная игра «Фейерверк профессий»	Приветствие. Проведение профориентационной игры «Фейерверк профессий». Завершение занятия. Рефлексия.	
32	Подведение итогов. Развитие саморефлексии через телесноориентированную практику.	Упражнения из цикла «Концентративное расслабление», обсуждение, самоанализ.	
32	Диагностика. 2	Исследование когнитивных способностей учащихся: определение уровня развития памяти, внимания, мышления. Определение особенностей личностной сферы учащихся.	
Всего часов			34