

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №22» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

Методическим  
объединением

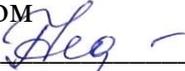


Новичкова С.Ю.

Протокол №6 от «25»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим  
советом



Секретарь Федорова Г.Н.

Протокол №9 от «29»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
Школа №22 г.о. Самара



Лукоянов Е.Н.

Приказ №227 от «30»  
августа 2023 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Вместе»  
на 2023 -2024 учебный год**

**Программа разработана на основе: является авторской**

Программу разработала: Новокрещенова Е.С., педагог-психолог

Самара 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Вместе» .....	8
Личностные результаты: .....	8
Метапредметные результаты .....	9
Предметные результаты .....	10
Содержание курса внеурочной деятельности «Вместе».....	12
Тематическое планирование.....	16
Список литературы.....	27

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

### **Общая характеристика**

Рабочая программа «Вместе» (далее – Программа) для 5-6 классов составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, утвержденном приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», а также с учетом:

– Федеральной рабочей программы воспитания, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 г. № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

– письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»).

При разработке данной программы использовались следующие нормативные документы:

1. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

2. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

### **Актуальность программы «Вместе»**

Актуальность курса внеурочной деятельности «Вместе» обусловлена необходимостью формирования у детей и подростков социальных навыков и направлено на становление личности.

В результате психосоциального развития детей и подростков формируется индивидуальный стиль поведения и эмоционального реагирования, то есть того, как человек воспринимает социальную действительность и реагирует на нее. Конечной целью этого развития является социально-психологическая компетентность личности.

Социально-психологическая компетентность – это способность эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми в системе межличностных отношений. В ее структуру входит умение ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы обращения с ними и реализовать эти способы в процессе взаимодействия. Особую роль здесь играет умение поставить себя на место другого (эмпатия).

Основы социально-психологической компетентности закладываются в семье, которая формирует у ребенка первый опыт эмоциональных и деловых отношений между людьми. Однако, авторитет семьи упал в последние десятилетия. Кроме того, в последние годы значительно обострились социально-экономические причины, обуславливающие рост сиротства. В среднем по каждому региону ежегодно выявляется от 2 до 4 тыс. детей, по различным причинам лишившихся родительского попечения, появляются социальные сироты. Не способна сформировать у ребенка адекватные социальные навыки и неблагополучная семья. Для таких детей необходимо специально организованное социально-психологическое обучение.

Подросток, растущий в семье благополучной или неблагополучной должен уметь общаться с самыми разными категориями людей, быть способным работать в команде, заинтересовывать и мотивировать других. Данная проблема и обусловила актуальность написания программы по развитию навыков общения у подростков.

Подростковый возраст как переходный от детства к зрелости всегда считался критическим. Он является самым острым и самым длительным. В течение этого периода происходит ломка и перестройка большинства прежних отношений

подростка к окружающему его миру и собственной личности, формируется та жизненная позиция, с которой подросток начинает самостоятельную жизнь.

Стремление к самоопределению у подростков обусловлено необходимостью становления своего места в обществе, определения своего назначения в жизни. Отсутствие адекватных форм общения и моделей социального поведения приводят к недостаточной подготовленности к дальнейшим жизненным ситуациям. Последствия этих нарушений сказываются и во взрослой жизни, в трудностях адаптации к новым условиям и отношениям. В силу неправильно формирующегося опыта общения дети зачастую занимают по отношению к другим людям агрессивно-негативную позицию. Неадекватные аффективные реакции (драчливость, конфликтность, агрессия, грубость) выступают защитной реакцией на неудовлетворенность жизненно важных потребностей, позволяющей ребёнку не снижать оценку своих возможностей.

Социально-психологическое обучение должно учитывать возрастные особенности развития ребенка и проводиться комплексно по всем трем направлениям: эмоциональному, развитию Я-концепции и самосознания, поведенческому. Для подросткового возраста актуальны задачи: осознание Я-концепции и типичных стереотипов поведения; формирование приемов эмоциональной саморегуляции; освоение навыков уверенного поведения, социального взаимодействия, поведения в условиях межличностных конфликтов; профилактика зависимого поведения. В процессе решения каждой из задач осуществляется выстраивание личностно-профессиональной перспективы жизни. За счет решения задач взросления у подростков формируется чувство взрослости, а вместе с ним и такие качества как ответственность, самостоятельность, необходимость принимать решения от своего имени и действовать за пределами имеющегося личного опыта. Решение задач взросления позволяют подростку построить собственную систему самоподдержки.

### **Цель курса «Вместе»**

Целью курса «Вместе» является развитие рефлексии и самосознания у подростков через решение задач взросления. Помочь им научиться понимать себя,

взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни.

### **Основные задачи курса «Вместе»**

- Формирование положительного отношения к себе и своей внешности
- Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
- Научить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
- Развитие способности к согласованию внешних и внутренних противоречий;
- Развитие психологической устойчивости в условиях неопределенности;
- Развитие умения выстраивания отношений с другими людьми;
- Создание условий для развития личностных устремлений учащихся;
- Формирование системы внутренней самоподдержки и доверия к себе.
- Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей – установку преодоления.
- Развить социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
- Повысить уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
- Скорректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
- Расширить пассивный и активный словарь обучающихся.

### **Место курса «Вместе»**

Программа курса рассчитана на 34 часа, которые могут быть реализованы в течение одного учебного года в составе разновозрастной группы из обучающихся 5-6 классов.

Программа является содержательным и методическим ориентиром для составления педагогами рабочих программ и их реализации во внеурочной деятельности. Предложенные в программе элементы содержания и алгоритм

деятельности обучающихся могут быть конкретизированы (детализированы или обобщены) с учетом преобладающего возрастного состава учебной группы.

При проведении занятий предусмотрены такие формы работы, как беседы, дискуссии, обсуждения, мозговые штурмы, решения кейсов, упражнения на отработку организаторских навыков, коммуникативные и деловые игры, самостоятельная работа школьников, индивидуальные консультации педагога. Кроме того, формы занятий предполагают сочетание индивидуальной и групповой работы школьников, предоставляют им возможность проявить и развить свою самостоятельность.

### **Взаимосвязь с программой воспитания.**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации социально-значимой совместной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;
- в высокой степени самостоятельности школьников в совместной социально - значимой деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина своей страны;
- в ориентации школьников на подчеркиваемую программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается примерной программой воспитания.

### **Особенности работы педагога по программе.**

На каждом этапе своей работы школьник вправе рассчитывать на помощь педагога. А педагог должен быть готов такую помощь оказать. Делать это нужно крайне деликатно: не подменяя своим трудом труд ребенка, не лишая его самостоятельности, не гонясь за результатом ради результата.

Данный курс носит практико-ориентированный и личностно-ориентированный характер. Обсуждение большинства тем с обучающимися ведется на основе их личного опыта, их особенностей. Педагогу очень важно учитывать личностные особенности, внимательно относиться к индивидуальности каждого обучающегося. В том случае, если возникает риск психологической травматизации, конфликта, неготовности обучающегося к рефлексии следует изменить подход к обсуждению темы, сделать его более абстрактным и не оказывать давления на обучающегося. То же самое в полной мере относится ко всем практическим упражнениям, используемым в курсе.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВМЕСТЕ»**

---

Содержание программы «Вместе» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

*В сфере гражданского воспитания:* готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; 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; готовность к разнообразной совместной

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

*В сфере патриотического воспитания:* осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к исследованию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России, к истории и современному состоянию российских гуманитарных наук;

*В сфере духовно-нравственного воспитания:* ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, возникающих в процессе реализации проектов или исследований, осознание важности морально-этических принципов в деятельности исследователя; готовность в процессе работы над проектом или исследованием оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

*В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:* осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, 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.

*В сфере трудового воспитания:* осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

*В сфере экологического воспитания:* ориентация на применение знаний из гуманитарных наук для решения задач в области окружающей среды,

планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

*В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды:* освоение 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 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 свои идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

### **Универсальные учебные познавательные действия:**

- *базовые логические действия:* выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); систематизировать и обобщать факты; выявлять характерные признаки явлений; раскрывать причинно-следственные связи событий; сравнивать события, ситуации, выявляя общие черты и различия; формулировать и обосновывать выводы;
- *базовые исследовательские действия:* проводить по самостоятельно составленному плану небольшое исследование на основе регионального материала; систематизировать и анализировать факты; самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного исследования, определять новизну и обоснованность полученного результата;

– *работа с информацией*: применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; осуществлять анализ учебной и внеучебной информации, извлекать информацию из источника; высказывать суждение о достоверности и значении информации источника.

### **Универсальные учебные коммуникативные действия:**

– *общение*: участвовать в обсуждении событий и личностей прошлого, раскрывать различие и сходство высказываемых оценок; выражать и аргументировать свою точку зрения в устном высказывании, письменном тексте; публично представлять результаты выполненного исследования, проекта; осваивать и применять правила межкультурного взаимодействия в школе и социальном окружении;

– *совместная деятельность*: участвовать в групповых формах работы; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению; планировать и осуществлять совместную работу, коллективные учебные исследования и проекты по истории на основе регионального материала; определять свое участие в общей работе, координировать свои действия с другими членами группы, оценивать полученные результаты и свой вклад в общую работу.

### **Универсальные учебные регулятивные действия:**

– *самоорганизация*: ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; делать выбор и брать ответственность за решение;

– *самоконтроль*: владеть способами самоконтроля и рефлексии; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в сложившейся ситуации; вносить коррективы в деятельность; оценивать соответствие результата цели и условиям;

- *эмоциональный интеллект*: ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций;
- *принятие себя и других*: осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- Выработка своих собственных ответов на основные жизненные вопросы, которые ставит личный жизненный опыт
- развитие познавательных интересов и учебных мотивов; мотивов достижения и социального признания;
- построение взаимоотношения с другими на основе доброжелательности и сотрудничества, взаимопомощи в трудных ситуациях; понимание друг друга при столкновении позиций и интересов;
- сформированная широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВМЕСТЕ»

---

## ***Тема 1. Знакомство (2 часа)***

Установление контакта с детьми, выявление уровня сплоченности группы. Упражнение «Приветствие». Типы приветствий. Варианты рукопожатий. Необычное приветствие в парах. Знакомство в группе по кругу. Рассказы детей о себе. Введение правил. Правило добровольности. Правило конфиденциальности. Правило уважения друг к другу. Примеры правил. Обсуждение правил. Традиции группы. Окраска настроения. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.

Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Повтор правил поведения в группе. Ритуал приветствия. Разминка, беседа по предложенным педагогом темам, работа со сказкой, обсуждение и творческая работа по сказке. Подведение итогов занятия.

## ***Тема 2. Отношения с собой (10 часов)***

Понятия поведения, мыслей, эмоций и различий в их выражении; выражение своих чувств и эмоций (вербально и невербально); распознавание чувств других людей. Чувства еще называют «эмоциями». Чувства — это то, как мы переживаем разные события. «Ощущение» чувств в теле. Ярость, страх или счастье. Составляющие чувства: в теле, в голове. Многоликость чувств.

Умение выражать свою радость; знакомство с различной степенью интенсивности радости; актуализация знаний о способах создания хорошего настроения. Изображение радости лицом и телом.

Знакомство с эмоцией страха, ее внешними проявлениями; реакция на детские страхи; введение способов справиться со страхами. Страх как эмоциональное состояние, появляющееся при возможном ущербе для жизненного благополучия, реальной или воображаемой опасности, грозящей человеку. Страх, тревога, беспокойство.

Гнев и его проявления. Положительные формы проявления гнева. Способы справляться с гневом. Гнев как телесное ощущение. Злость. Злость на лице, внешние проявления злости. Злость как телесное ощущение.

Знакомство с эмоцией обиды; разные способы проявления обиды у детей; способы выхода из этого эмоционального состояния. Причины обид. Обида как ощущение в теле. Поведенческие проявления обиды. Внешние проявления обиды на лице. Обида у другого: как распознать. Что делать с состоянием своей обиды.

Знакомство с эмоцией грусти и ее проживание участниками группы. Причины эмоции грусти. Интенсивность эмоции грусть. «Волны» грусти, радости, гнева, страха. Грусть как телесное ощущение. Выражение грусти на лице. Грустные мысли. Цвета грусти. Грусть у другого человека: как ее распознать. Поведенческие проявления грусти. Что делать с грустью другого. Помощь, поддержка, сочувствие.

Эмпатия. Понимание других людей. Формирование умения выразить свое сочувствии другому человеку. Сочувствие как реакция на расстройство другого. Способы выражения сочувствия. Переживания за другого и сопереживание. Ощущение чувства другого. Способы увидеть чувства другого, распознавание чужих чувств. Телесные ощущения при сочувствии.

Относительность в оценке чувств, навык распознавать и изменять свое эмоциональное состояние. Идентификация чувств. Интенсивность чувств. Настроение как эмоциональное состояние. Настроение как набор чувств. Преобладающие чувства. Сиюминутное настроение. Фоновое настроение как привычное эмоциональное состояние. Способы распознавания настроения и ведущих чувств. Мое настроение в телесных ощущениях. Работа с собственным настроением. Настроение другого. Способы распознавать настроение другого. Выражение лица, тембр голоса как показатели настроения.

### ***Тема 3. Отношения с другими (12 часов)***

Выявление личностных особенностей; формирование умения ценить свои особенности; повышение самооценки. Описание самого себя. Положительные и отрицательные стороны. Автопортрет. Я как совокупность внутреннего и внешнего. Мой характер. Моя внешность. Моё поведение. Мои черты. Мои

знания, мои навыки. Что я умею. Как я отношусь сам к себе. Как ко мне относятся мои товарищи.

Что такое дружба. Кто такой друг. Как быть хорошим другом. Зачем нужны друзья. Что мы получаем от дружбы. Забота о дружбе. Дружба вдвоем и втроем. Как стоит себя вести с друзьями. Как не надо себя вести с друзьями. Внимательное отношение к друзьям. Характеристики хороших друзей. Чем можно порадовать друзей. Что можно делать вместе с друзьями. Совместное времяпрепровождение. Прогулки. Игры. Подарки. Наши сходства и отличия.

Уверенность в себе. Самооценка: какая она бывает. Высокая самооценка. Низкая самооценка. Эгоизм. Альтруизм. Желание помочь другому. Умение говорить и слушать других. Совместная работа. С кем приятно и неприятно делать что-то вместе и почему. Что делать, чтобы с тобой было приятно и комфортно работать и общаться. Навыки позитивного и конструктивного общения. Compliments. Забота об отношениях и совместной деятельности.

Проблемы: что это такое. Личные проблемы и общие проблемы. Просьбы о помощи. Когда можно и не стоит просить помощь. Проблемы между людьми. Переговоры как способ решения проблем. Эмоциональное состояние в момент появления проблемы. Конструктивные и не конструктивные способы решения проблем. Уход от проблемы. Совместное решение проблем. Совместная работа, объединение для решения проблемы, взаимопомощь.

Почему человек не может жить один. Взаимодействие с другими: зачем оно нужно. Чем нам полезны люди вокруг нас. Чем мы можем быть полезны людям вокруг. Почему важно соблюдать баланс между своими и чужими потребностями. Потребности другого: как их распознать. Внимание к состоянию и целям другого. Что мы можем делать вместе и что не стоит делать вместе. Личные занятия и общие занятия.

Общение как процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности. Интерес к другому человеку. Умение вести разговор, поддержать беседу, разрешать сложные ситуации без ссор. Помощь и поддержка. Проблемы в общении. Способы получения информации.

Закрытые и открытые вопросы. Трудности общения с родителями. Трудности общения с учителями. Трудности общения со сверстниками.

Формирование представления о различиях в проявлении мыслей, чувств и поведения; развитие способности выражать свои чувства и эмоции, а также распознавать чувства других людей. Что такое мысли, что такое чувства. Поведение как способ выражения себя, своих желаний и потребностей. Вербальные и невербальные способы выражения чувств. Поведение наедине с самим собой. Поведение с другими людьми.

Что такое эмоции. Переживания человека как отражение внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека. Наше отношение к происходящему вокруг и к самому себе. Эмоция как исходная причина поступка. Восприятие эмоций. Мое эмоциональное состояние. Эмоциональное состояние партнера по общению. Какие бывают эмоции. Польза отрицательных эмоций.

Распознавание своих собственных эмоций. Распознавание эмоций партнера по общению. Каналы воспроизведения эмоций. Контроль чрезмерного проявления эмоций. Обучение способам совладания с проявлениями гнева; формирование навыков конструктивного выражения своих эмоций. Способы саморегуляции. Релаксация. Антистресс. Ресурсное состояние.

Консультации для школьников по вопросу определения проблем в сфере своей личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить.

#### ***Тема 4. Отношение с будущим (10 часов)***

Уверенность как качество личности. Представление о том, что такое уверенность. Навыки уверенного поведения. Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Умение определять и выражать свои желания и потребность. Компоненты уверенной просьбы или отказа. Уверенность в словах. Уверенность в жестах, мимике, позе. Нахальство, агрессия. Неуверенность как пренебрежение своими желаниями и потребностями.

Что такое критика. Конструктивная и неконструктивная критика. Справедливая, несправедливая, унижающая и замаскированная критика. Цели критики.

Что такое просьба. Что такое требование. Развитие умения осознавать и высказывать свои пожелания окружающим (взрослым и сверстникам). Отказ. Формирование умения реагировать на отказ. Вежливая просьба. Признаки вежливой просьбы. Когда уместна просьба, а когда требование. Личные границы, защита личных границ. Умение говорить «нет».

Чувство благодарности к людям. Способы выражения благодарности. Благодарность в словах. Благодарность без слов. Чувство признательности. Умение говорить «спасибо». Сложности в выражении благодарности».

Что такое ответственность. Ответственность за свое поведение. Ответственность за конкретные поступки. Ответственность за вещи. Ответственность за других людей. Ответственность как характеристика взрослости. Уход от ответственности.

Что такое привычка. Хорошие и плохие привычки. Как они возникают. Привычки, которые мне мешают. Привычки, которые я хотел бы приобрести. Как сформировать у себя полезную привычку. Как избавиться от вредной привычки. Поведение как совокупность наших привычек. Стратегии поведения.

Цели в моей жизни. Способы достижения целей. Поведение и альтернативное поведение. Проблема выбора. Варианты решения проблемы. Преимущества и недостатки. Квадрат Декарта. Учет всех возможностей и рисков. Предварительный выбор. Мысленное моделирование последствий реализации принятого решения.

Сопереживание. Внимательное отношение к собеседнику. Учет особенностей другого. Такие же и другие. Особенности внешности. Особенности мировоззрения. Религии, особенности национальностей. Уважение к другому. Терпимость к проявлениям Другого. Понимание и сочувствие. Общечеловеческие ценности. Общее и особенное в людях. Сотрудничество для достижения общего результата

Навыки сотрудничества в малой группе; формирование опыта совместного принятия решений. Активный и пассивный стиль общения. Партнерство. Подведение итогов курса, групповая рефлексия. Чему я научился? Какие качества приобрел. Что во мне изменилось?

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Знакомство (2 ч)</b>		
1.« Знакомство» (1 час)	Установление контакта с детьми, выявление уровня сплоченности группы. Введение правил. Правило добровольности. Правило конфиденциальности. Правило уважения друг к другу. Примеры правил. Обсуждение правил. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.	1.Ритуал приветствия 2.Правила группы 3. Знакомство. Входящая диагностика "Колесо жизненного баланса" 4.Рефлексия занятия
2.»Входная диагностика» (1 час)	Диагностика «тематической» тревожности, проработка целей, ожиданий, опасений. Подведение итогов занятия.	1.Ритуал приветствия 2.Разминка 3Входящая диагностика "Колесо жизненного баланса" 4.Рефлексия занятия
<b>Раздел 2. Отношения с собой (10 часов)</b>		
3. «Принятие своего имени»	Шеринг, рефлексия прошедшего с	1. Ритуал приветствия 2. Разминка

(1 час)	<p>последнего занятия.</p> <p>Повтор правил поведения в группе.</p> <p>Понятие и принятие подростком имени, выделение себя из окружающего мира</p> <p>Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<p>3. Визитная карточка</p> <p>4. Рефлексия занятия</p>
4. «Имя для меня» (1 час)	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия.</p> <p>Доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах. Ритуал завершения занятия.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия</p> <p>2.Разминка "Всеобщее внимание"</p> <p>3. Какое имя мне подходит</p> <p>4. Рефлексия занятия</p>
5. «История моего имени» (1 час)	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия.</p> <p>Беседа и рассуждение.</p> <p>Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия</p> <p>2.Разминка</p> <p>3. Мини доклад "История моего имени"</p> <p>4. Рефлексия занятия</p>
6. «Отношение к лицу» (1 час)	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия.</p> <p>Коррекция отношения к своей внешности. Ритуал</p>	<p>1. Ритуал приветствия</p> <p>2. Разминка "Опиши своё лицо"</p> <p>3. Игра "Зеркало"</p> <p>4. Рефлексия занятия</p>

	<p>завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	
<p>7. «Маски, которые мы надеваем» (1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Развитие навыков передачи лицом эмоциональных состояний через лицо Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия 2.Разминка "Передай маску" 3.Арт-терапевтическое упражнение Маска 4. Рефлексия занятия</p>
<p>8. «Отношение с телом» (1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Снятие мышечных «зажимов». Умеют налаживать контакты с окружающими. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия 2.Разминка "Алиса в стране чудес" 3.Знакомство руками 4. Рефлексия занятия</p>
<p>9. «Принятие своей внешности» (1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Устанавливают причинно-следственные связи. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия 2. Разминка "Опиши своё тело" 3. Водоросли 4. Рефлексия занятия</p>

<p>10. «Умею контролировать» ( 1 часа)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации. Проявляют сопереживание к другим людям. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Разминка "Стаканчик"</li> <li>3. Эмблема "Сила духа"</li> <li>4. Рефлексия занятия</li> </ol>
<p>11. «Саморегуляция» (1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Снятие мышечных «зажимов». Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Разминка</li> <li>3. Медитативная техника "Мой путь"</li> <li>4. Рефлексия занятия</li> </ol>
<p>12. «Развитие психологической устойчивости» (1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Развитие психологической устойчивости (стрессоустойчивости) в условиях неопределенности Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2.Разминка</li> <li>3. Игра "Донорское сердце"</li> <li>4. Рефлексия занятия</li> </ol>

### Раздел 3. Отношения с другими (12 часов)

<p>13. «Развитие психологической устойчивости» ( 1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия.</p> <p>Предоставить ребятам возможность обсудить значимый для них процесс общения со сверстниками; помочь осознать и проявить чувства, связанные с изменениями взаимоотношений между полами. Овладевают способами самооценки выполнения действия.</p> <p>Работа со сказкой.</p> <p>Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Разминка Молекулы</li> <li>3. Дебаты "Мальчики и девочки</li> <li>4. Рефлексия занятия</li> </ol>
<p>14. «Стереотипы в обществе» (1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия.</p> <p>Находят ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт. Ритуал завершения занятия.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Разминка Друдл</li> <li>3. Стереотипы в обществе</li> <li>4. Рефлексия занятия</li> </ol>
<p>15. «Битва полов» ( 1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Разминка</li> </ol>

	<p>последнего занятия. Осознание своего отношения к своему и противоположному полу, помочь осознать и проявить чувства, связанные с изменениями взаимоотношений между полами. Учатся находить положительные качества у себя и у других людей. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<p>3. Кино-лекторий "Битва полов" 4. Рефлексия занятия</p>
<p>16. «Дружба» ( 1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Кто такой друг. Как быть хорошим другом. Зачем нужны друзья. Что мы получаем от дружбы. Забота о дружбе. Дружба вдвоем и втроём. Как стоит себя вести с друзьями. Как не надо себя вести с друзьями. Внимательное отношение к друзьям. Нахождение новых способов</p>	<p>1. Ритуал приветствия 2. Разминка 3. Создание символа дружбы 4. Рефлексия занятия</p>

	<p>взаимодействия с окружающими. Учатся договариваться и уважать разные мнения.</p> <p>Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	
<p>17. «Моя семья» ( 1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия.</p> <p>Осознание участниками причин конфликтов с родителями, способов их разрешения и предупреждения. Ритуал завершения занятия.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Разминка</li> <li>3. Рисунок семьи</li> <li>4. Рефлексия занятия</li> </ol>
<p>18. «Счастливые фото» ( 1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия.</p> <p>Относительность в оценке чувств, навык распознавать и изменять свое эмоциональное состояние.</p> <p>Идентификация чувств.</p> <p>Интенсивность чувств.</p> <p>Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Разминка Знакомство по фото</li> <li>3. Памятка для родителей</li> <li>4. Рефлексия занятия</li> </ol>

<p>19. «Я и мой класс» ( 1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Навыки сотрудничества в малой группе; формирование опыта совместного принятия решений. Активный и пассивный стиль общения. Партнерство. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Разминка</li> <li>3. Живая комната</li> <li>4. Рефлексия занятия</li> </ol>
<p>20. «Моя роль в классе», ( 1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Разминка</li> <li>3. Живая комната</li> <li>4. Рефлексия занятия</li> </ol>
<p>21. «Значимый друг» (1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Внимательное отношение к друзьям. Характеристики хороших друзей. Чем можно порадовать друзей. Что</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Разминка</li> <li>3. Остров</li> <li>4. Рефлексия занятия</li> </ol>

	<p>можно делать вместе с друзьями. Совместное времяпрепровождение.</p> <p>Прогулки. Игры.</p> <p>Подарки.</p> <p>Наши сходства и отличия.</p> <p>Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	
<p>22. «Если нет друзей» (1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия.</p> <p>Умение говорить и слушать других.</p> <p>Совместная работа. С кем приятно и неприятно делать что-то вместе и почему. Что делать, чтобы с тобой было приятно и комфортно работать и общаться. Навыки позитивного и конструктивного общения.</p> <p>Комплименты. Забота об отношениях и совместной деятельности. Ритуал завершения занятия.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Разминка</li> <li>3. Белая ворона</li> <li>4. Рефлексия занятия</li> </ol>

	Подведение итогов занятия.	
23. «Один против всех» (1 час)	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия.</p> <p>Конфликт. Конфликт как столкновение противоположных интересов, взглядов, целей и потребностей.</p> <p>Сопереживание.</p> <p>Внимательное отношение к собеседнику. Учет особенностей другого.</p> <p>Такие же и другие.</p> <p>Особенности внешности. Особенности мировоззрения. Религии, особенности национальностей.</p> <p>Уважение к другому.</p> <p>Терпимость к проявлениям Другого.</p> <p>Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия</p> <p>2. Разминка</p> <p>3. Кино-лекторий эпизоды фильма "Чучело"</p> <p>4. Рефлексия занятия</p>
24. «Все вместе» (1 час)	Почему человек не	1. Ритуал приветствия

	<p>может жить один.</p> <p>Взаимодействие с другими: зачем оно нужно. Чем нам полезны люди вокруг нас. Чем мы можем быть полезны людям вокруг. Почему важно соблюдать баланс между своими и чужими потребностями.</p> <p>Потребности другого: как их распознать.</p> <p>Внимание к состоянию и целям другого. Ритуал завершения занятия.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>	<p>2. Разминка</p> <p>3. Арт-терапевтические техники создание планеты класса</p> <p>4. Рефлексия занятия</p>
--	--	--

**Раздел 4 Отношение с будущим (10 часов)**

<p>25. «Мой планер» ( 1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия.</p> <p>Способствовать повышению учебной и социальной активности, научить способам и приемам рационального использования времени.</p> <p>Усваивать разные способы запоминания информации. Ритуал завершения занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия</p> <p>2. Разминка</p> <p>3. Основы тайм-менеджмента Слоны, лягушки, обезьяны</p> <p>4. Рефлексия занятия</p>
----------------------------------	---	--

	Подведение итогов занятия.	
26. « Отношение со временем» (1 час)	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Научить способам и приемам рационального использования времени. Оценивают правильность выполнения действий и корректируют при необходимости. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.	1. Ритуал приветствия 2. Разминка 3. Кино-лекторий "Игры разума" 4. Рефлексия занятия
27. «Тайм-менеджмент» (1 час)	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Выбирают, как поступить в т.ч. в неоднозначных ситуациях и учатся отвечать за свой выбор. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.	1. Ритуал приветствия 2. Разминка "Три минуты" 3. Принцип Эйзенхауэра 4. Рефлексия занятия
28. «В жизни важно» (1 час)	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Осознание различий в субъективном и	1. Ритуал приветствия 2. Разминка 3. Игра жизнь-не-жизнь 4. Рефлексия занятия

	<p>объективном переживании времени.</p> <p>Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	
<p>29. «Утрата жизни» ( 1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия.</p> <p>Осознание различий в субъективном и объективном переживании времени</p> <p>Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия</p> <p>2. Разминка</p> <p>3. Игра "Потеря"</p> <p>4. Рефлексия занятия</p>
<p>30. «Я счастлив, тогда когда...» (1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия.</p> <p>Учатся наблюдать, находить положительные качества у себя и у других людей. Ритуал завершения занятия.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия</p> <p>2. Разминка</p> <p>3. Создание амулета жизни</p> <p>4. Рефлексия занятия</p>
<p>31. «Жизненные ценности» ( 1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия.</p> <p>Определение своего места в прошлом, настоящем, будущем.</p>	<p>1. Ритуал приветствия</p> <p>2. Разминка</p> <p>3. Кино-лекторий просмотр фильма</p> <p>4. Рефлексия занятия</p>

	<p>Цели в моей жизни. Способы достижения целей. Поведение и альтернативное поведение. Проблема выбора. Варианты решения проблемы. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	
<p>32. «Портрет уникальной личности» (1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Выявление личностных особенностей; формирование умения ценить свои особенности; повышение самооценки. Описание самого себя. Положительные и отрицательные стороны. Автопортрет. Я как совокупность внутреннего и внешнего. Мой характер. Моя внешность. Моё поведение. Мои черты. Мои знания, мои навыки. Что я умею. Как я</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Разминка</li> <li>3. Создание уникального портрета</li> <li>4. Рефлексия курса</li> </ol>

	отношусь сам к себе. Как ко мне относятся мои товарищи.	
33. Исходящая диагностика (1 час)	Заключительная диагностика, анализ проведенной работы.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Разминка</li> <li>3. Колесо жизненного баланса</li> <li>4. Рефлексия курса</li> </ol>
34. Итоговое занятие (1 час)	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Подведение итогов курса, групповая рефлексия. Чему я научился? Какие качества приобрел. Что во мне изменилось?</p> <p>Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Разминка</li> <li>3. Подари звезду</li> <li>4. Отзывы о работе</li> </ol>

## Список литературы

1. Истратова О.Н.: Справочник психолога средней школы. - Ростов на/Д: Феникс, 2006
2. Крайг Г. Психология развития. – Спб.: Питер, 2001.
3. Кривцова С.В. и др. Подросток на перекрестке эпох. – М., 1997.
4. Лайшев Р.А., Родионов А.В., Родионов В.А. Об одном критерии эффективности применения здоровье сберегающих технологий в школе // Школа здоровья. 2002. № 3
5. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М., 2000.
6. Никитина Т.А., Шаталина М.А. Основы коучинга. Учебное пособие. – Самара: СГПУ, 2007.
7. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - М.; Воронеж: МОДЭК, 2000
8. Сачкова М.Е. Среднестатусный подросток в системе межличностных отношений школьного класса: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. - М., 2001.
9. Свистунова Е.В. Особенности Я-концепции подростков с нарушением поведения: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. - М., 2002.
10. Сост.: И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин ; Рец.: А.В. Захаров, В.В. Рубцов: Возрастная и педагогическая психология. - М.: Академия, 2007
11. Хухлаева О.В.: Психология подростка. - М.: Академия, 2004
12. Технология формирования социальных навыков. Методическое пособие для психологов и социальных педагогов ИТУ / Под общ. ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – Самара, 2001.
13. Шильштейн Е.С. Особенности презентации Я в подростковом возрасте // Вопросы психологии. - 2000. - № 2.
14. Выгодский, А. С. Педагогика подростков А. С. Выгодский. – М. : Научный мир, 2000.

## Список литературы рекомендуемый для родителей и подростков:

1. Голдинг У. «Повелитель мух»
2. Сэлинджер Д. "Над пропастью во ржи"