

Раздел 1.

Пояснительная записка

Рабочая программа факультативного курса «Саморазвитие личности» для 5-10 классов разработана с учётом индивидуальных и психофизических особенностей детей с тяжёлыми нарушениями речи на основании следующих нормативных документов:

- ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Концепцией развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Министром образования и науки Российской Федерации 19.12.2017;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации (Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021г. № 400),

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. №287,

- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»,

- Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 г. N 520-р),

- Стратегия развития воспитания на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р),

- Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 г. № 07-149 "О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида",

- Этический кодекс психолога от 14.02.2012.

Гуманизация образования и воспитания предусматривает преподавание дисциплин и факультативных занятий, направленных на глубокое изучение проблем, связанных с самопознанием, воспитанников, их внутреннего состояния, коррекцию поступков, анализ чувств, способности к самоанализу, к глубокому изучению проблем и ситуаций, раскрытия внутреннего "Я" потребность в общении и самопознании, саморазвитии себя как личности. Внедрение компетентно ориентированного подхода в учебно-воспитательный процесс" также ставит задачу "внедрение самодостаточной модели выпускника как жизнеспособной личности, способной к творческой самореализации и саморазвития.

Рабочая программа основывается на единстве и преемственности образовательного процесса всех уровней общего образования, соотносится с рабочей программой воспитания для основного общего образования. Цель курса: помочь воспитанникам овладеть психологическими методами достижения цели,

умение справляться со стрессовыми и конфликтными ситуациями, делать выбор, налаживать дружеские отношения, раскрыть в себе потенциал и стремиться к самосовершенствованию как личности, сформировать социально коммуникативную компетентность.

Задача курса:

формирование мотивационной компетентности:

- развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;
- формирование широкого спектра интересов и способностей, определить круг устойчивых интересов;

формирования функциональной компетентности:

- формирование нового уровня мышления, логической памяти, устойчивого внимания;

формирования социальной компетентности:

- развитие и укрепление чувства взрослости, формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личной автономии;
- формирование интереса к другому человеку как к личности;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;
- развитие нравственных качеств, форм сочувствия другим;
- определить круг устойчивых интересов, формирование широкого спектра интересов и способностей;

формирование компетентности саморазвития:

- формировать гибкость жизненных установок, взглядов;
- формировать потребность постоянном личностном развитии и самосовершенствовании;
- формировать умение пересматривать свои прежние взгляды, принятые решения, профессиональный выбор под влиянием жизненных изменений.

Функция курса: социально-психологическая подготовка. Важным фактором психологического развития в подростковом возрасте является общение со сверстниками, которое ученые выделяют как ведущая деятельность этого периода. В долгосрочной перспективе полноценное общение со сверстниками в подростковом возрасте важнее для сохранения и формирования психического здоровья, чем такие факторы, как умственное развитие, школьная успеваемость, взаимоотношения со взрослыми. Поэтому учебно-развивающий процесс факультативного курса состоит в основном из активных методов групповой работы, а именно ролевых игр, творческих упражнений, тренингов, работы в малых группах, развивающих игр и упражнений, обсуждения, осмысления своих действий и мотивов (то есть освоение навыков рефлексии). Таким образом организация учебно-развивающего процесса требует от психолога создание условий для максимально возможного раскрытия подростком своих проблем и эмоций в атмосфере взаимного принятия, безопасности, поддержки и защиты. Психолог побуждает подростка к проявлению отношений, установок поведения,

эмоциональных реакций и к обсуждению и анализу, а также к рассмотрению предложенных тем.

Рассматривая темы в теоретической части стараемся не убеждать подростков, не навязывать стереотипы, а вести диалог, подавать научно доказанные факты, иллюстрировать курс примерами из жизни подростков, художественных образов, исторических героев, героев России и героев Донбасса, то есть предлагаем каждому самостоятельно сделать выводы относительно собственного пути самосовершенствования и реализации своего творческого "Я".

Программа факультатива «Становление личности» предназначена для учащихся 5-10 классов специальной общеобразовательной школы-интерната для детей с тяжелыми нарушениями речи. Курс рассчитан на 34 часа в год в каждом классе.

Раздел 2. Планируемые результаты 5 класс

Название раздела, темы	Планируемые результаты (требования к достижениям обучающихся)
Введение. <i>Тема.</i> Психология наука о душе.	Осмысливает понятие «психология», наблюдая за своей психикой.
Раздел 1. Адаптация личности. <i>Тема.</i> Прояснение новых условий и правил жизни пятиклассника.	Узнает новые правила школьной жизни и соотносит их с теми представлениями, которые у него были. Отмечает в чем различия и новизна.
<i>Тема.</i> Сплоченность группы. Игровой тренинг для развития сплоченности.	Учится описывать свой опыт группового взаимодействия и строить отношение к нему. Расширяет навыки группового взаимодействия.
<i>Тема.</i> Формирование чувства успешности. Осознание личных целей.	Осмысливает свои ощущения и опыт успешности. Формулирует личные цели в ходе общего группового взаимодействия и соотносит их с групповыми.
<i>Тема.</i> Вербализация содержания школьной тревожности и ее разрядка.	Формулируют и озвучивают содержание школьных тревог. Не вытесняя, прорабатывает тревожные состояния.
<i>Тема.</i> Проработка школьных страхов.	Проговаривание школьных страхов. Создание и преобразование образов. Выстраивание отношения к новому образу.
<i>Тема.</i> Агрессивность.	Проговаривание своих агрессивных тенденций. Принятие своей агрессивности. Поиск возможностей окультуренного выхода скопившейся негативной энергии.
<i>Тема.</i> Принятие себя.	Выстраивает отношение к своим нежелательным проявлениям (страху, агрессии). Формирует привычку

	признавать честно свои состояния и искать способ окультуренного выхода.
<i>Тема.</i> Повышение самооценки. Тренировка гибкости поведения. Повышение самооценки.	Фиксирует внимание на своих успехах и успешных проявлениях своих одноклассников.
Раздел 2. Познавательная мотивация.	
<i>Тема.</i> Что такое мотивация. Роль мотивации в жизни человека. Познавательная мотивация среди других мотивов человека.	Называет что такое мотивация. Понимает кто управляет мотивацией. Осознание и принятие своих особенностей.
<i>Тема.</i> Проработка ведущих мотивов с помощью МАК и составления историй.	Вербализирует и корректирует свои мотивы. Намечает горизонт своих притязаний.
<i>Тема.</i> Тренинг памяти, внимания, мышления.	Познает свой интерес к развивающим упражнениям. Подключает морально-волевые усилия.

6 класс

Название раздела, темы	Планируемые результаты (требования к достижениям учащихся)
Введение. <i>Тема.</i> Психология наука о душе.	Осмысливает понятие «психология», наблюдая за своей психикой.
Раздел 1. Познавательная деятельность личности. <i>Тема.</i> Ощущение и восприятие	Осмысливает понятие "чувство" и "восприятие". Выявляет и осваивает в игре особенности собственного восприятия. Составляет банк своих ощущений, анализируя результаты диагностики и полученную теоретическую информацию.
<i>Тема.</i> Внимание.	Осмысливает понятия "внимание". Наблюдает и делает выводы об особенностях своего внимания. Формулирует и осмысливает правила самоорганизации внимания. Овладевает в игре особенностями своего внимания.
<i>Тема.</i> Память.	Осмысливает понятие "память". Наблюдает и делает выводы об особенностях своей памяти. Овладевает в игре особенностями своей памяти.
<i>Тема.</i> Мышление.	Осмысливает понятие "мышление" и "воображение". Наблюдает и делает выводы об особенностях развития своих умственных операций. Овладевает в играх и упражнениях умственными операциями, тренирует воображение.
Раздел 2. Рост и развитие младшего подростка. <i>Тема.</i> Образ физического «Я»	Описывает, объясняет свои физические особенности, приводит примеры. Воспринимает себя, не сравнивая с другими. Делает вывод: другой имеет право быть другим.

<i>Тема.</i> Самопознание через проективный рисунок.	Осознание и принятие своих особенностей.
<i>Тема.</i> Тревожность	Познает свой страх, позволяет себе эмоциональное отреагирование; пробует овладевать переживанием.
<i>Тема.</i> Повышение самооценки.	Общается со сверстниками, отслеживает свои проявления поведения, наблюдает за ними и анализирует.
Раздел 3. Психофизическое напряжение. <i>Тема.</i> Релаксация.	Выполняет релаксационные упражнения. Визуализирует. Задерживает внимание на напряжении и расслаблении, наблюдает, описывает свое состояние, подбирает ассоциации.
<i>Тема.</i> Настроение.	Описывает разные виды настроения и приводит примеры. Составляет и утверждает положительный образ своего "Я".
<i>Тема.</i> Итоговое занятие.	Ставит себя на место другого и находит свою форму поведения.

7 класс

Название раздела, темы	Планируемые результаты (требования к достижениям учащихся)
Раздел 1. Общение как способ самопрезентации. <i>Тема.</i> Цель и ценность общения. Социометрическое исследование структуры взаимоотношений в группе.	Осмысливает и анализирует результаты социометрии. Соотносят результаты с желаниями.
Раздел 2. Методы конструктивного взаимодействия. <i>Тема.</i> Поддержка. Техника слушания. «Я – высказывания»	Описывает, приводит примеры поддержки. Осмысливает ее значение. Задерживает внимание на слушании во время беседы, наблюдает. Использует техники слушания, делает выводы о пользе использования техник. Использует в беседе технику «Я-высказывания».
Раздел 3. Расширение способов взаимодействия с окружающими. <i>Тема.</i> Невербальные способы общения.	Наблюдает за своими невербальными знаками, за тем, как они действуют. Использует их для взаимопонимания с другими.
<i>Тема.</i> Сензитивность.	Наблюдает за собой и сверстниками, анализирует, делает выводы и формулирует свое отношение с рефлексивной позиции.
Раздел 3. Конфликты. <i>Тема.</i> Причины и пути преодоления конфликтов.	Наблюдает и обнаруживает свой способ реагирования в конфликтной ситуации. Формирует свое отношение к этой реакции. Формирует желаемую реакцию.
<i>Тема.</i> Конфликты с родителями.	Анализирует примеры. Составляет свое отношение к этой теме в своей жизни. Формулирует, каким средством разрешения конфликта воспользуется в случае необходимости, анализирует последствия.

<i>Тема.</i> Критика.	Описывает, как ведет себя, когда его критикуют, когда сам критикует. Анализирует свое поведение. Сравнивает и осознает разницу между критикой и обидой. Прорабатывает формы поведения при критике.
<i>Тема.</i> Риск. «НЕТ» вредным привычкам	Анализирует примеры, различных точек зрения, формулирует свою позицию. Характеризует свою склонность к риску. Прорабатывает проявление твердости в отстаивании своей позиции (умение говорить: "НЕТ").

8 класс

Название раздела, темы	Планируемые результаты (требования к достижениям учащихся)
Введение. <i>Тема.</i> Личность и ее индивидуальные особенности.	Собирает сведения о прародителях (психические качества, характер, сфера интересов, социальная активность, нравственные основы) и сравнивает с собой, анализирует. Формулирует особенности своей личности.
Раздел 1. Рост и развитие личности. <i>Тема.</i> Направленность личности.	Обнаруживает некоторую направленность своей личности, синтезируя полученную информацию и самонаблюдения.
<i>Тема.</i> Характер.	Описывает проявления своего характера и обосновывает поступками, характеризующие эти проявления. Формулирует отношение к своему характеру (удовлетворен, не удовлетворен, каких хочет перемен)
<i>Тема.</i> Каким тебя видят другие?	Овладевает техниками отзеркаливания и обратной связи. Расширяет представления о "неизведанном себе".
<i>Тема.</i> «Я-концепция»	Фиксирует внимание на своих индивидуальных особенностях, дает им название. Осмысливает «откуда он знает, что он именно такой, как говорит».
<i>Тема.</i> Субличности. Внутренний саботажник	Овладевает техниками усмирения «внутреннего саботажника».
<i>Тема.</i> Принятие себя.	Принимает все свои особенности и проявления или хотя бы допускает возможность их существования.
<i>Тема.</i> Самопознание.	Осознает то, какие знания о себе должны быть в этом возрасте. Устанавливает приоритеты и проводит грань между тем, что действительно является важным, а что нет. Осознает, как важно для развития, когда возникают новые вопросы.
<i>Тема.</i> Повышение способности к самоконтролю и самоорганизации.	Выбирает эффективный тип поведения, продуктивную стратегию. Прислушивается к своим ощущениям.

Раздел 2. Волевая активность личности. <i>Тема.</i> Волевой самоконтроль.	Понимает волевую активность как проявление своих намерений и желаний. Осмысление того, что выполнение чужого желания рождает отговорки.
<i>Тема.</i> Агрессия. Преодоление агрессивности.	Осознает свои агрессивные проявления. Избегает конфликтной ситуации, используя коммуникативную технику.
Раздел 3. Профилактика адаптивного поведения. <i>Тема.</i> «Нет» наркотическим веществам! «Да» здоровому образу жизни!	Осмысливает вредность психоактивных веществ. И овладевает навыками отказа от предложения попробовать их. Формирует свою позицию и высказывает ее.
<i>Тема.</i> Профилактика курения табака. Умение противостоять вредной привычке.	Осмысливает кто и для чего загоняет его на крючок табакокурения. Обрабатывает альтернативные способы преодоления негативных эмоций. Формирует свою позицию и высказывает ее.
<i>Тема.</i> Восприятие и выражение чувств. Отношения с противоположным полом.	Подбирает слова и поведенческие проявления в соответствии с чувствами и культурными традициями.
<i>Тема.</i> Мой выбор – моя ответственность.	Осмысливает значение ответственности. Принимает решения и отвечает за результат.
<i>Тема.</i> Позитивное мышление	Формулирует свои желания, видения себя и окружающего мира в позитивном ключе.

9 класс

Название раздела, темы	Планируемые результаты (требования к достижениям учащихся)
Введение. <i>Тема.</i> Саморазвитие и эмоциональный мир личности.	Выражает свою позицию, отстаивает свое мнение независимо от того совпадает ли оно с другим мнением или нет.
Раздел 1. Эмоции и чувства личности. <i>Тема.</i> Эмоции и характеристики эмоций.	Называет свои эмоциональные состояния в результате самонаблюдения.
<i>Тема.</i> Когда чувства опережают разум, или подростковый кризис.	Внимательно познает себя и сверстников.
<i>Тема.</i> Любопытство - возбуждение: развитие и социализация.	Понимает ценность и вредное воздействие любопытства, стимулированного желанием другого.
<i>Тема.</i> Удовольствие – радость.	Овладевает радостью как эмоцией, умением наслаждаться и получать удовольствие.
<i>Тема.</i> Счастье.	Отличает свое представление от других.

<i>Тема.</i> Удивление – впечатление.	Овладевает удивлением. Узнает, что за удивлением обычно идет любопытство и это позволяет развиваться.
<i>Тема.</i> Грусть и ее взаимодействие с другими эмоциями.	Осмысливает, что слезы должны помочь пережить печаль. Рассматривает свою защищенность от печали и, с другой стороны, готовность к ней.
<i>Тема.</i> Горе и депрессия.	Подбирает слова поддержки для человека в состоянии печали и горя. Ищет ресурс для выхода из состояния горя и депрессии.
<i>Тема.</i> Гнев и физическая агрессия.	Расширяет свои представления о гневе. Овладевает техниками снижения напряжения от гнева.
<i>Тема.</i> Отвращение и презрение.	Осмысление того, кто формирует отвращение к своему телу, своему образу и почему. Формулирует свою точку зрения.
<i>Тема.</i> Смушение как проблема социальной адаптации личности.	Преодолевает смущение, наращивает уверенность в себе.
<i>Тема.</i> Стыд на защите "Я" и личностной целостности.	Познает свои состояния стыда. Выстраивает свое отношение к нему. Работает над преодолением стыда, когда это необходимо для развития личности.
<i>Тема.</i> Страх и тревога. Техники управления страхом.	Осознает свой страх. Находит способы преодоления страха.
<i>Тема.</i> Вина, совесть и нравственность.	Осознает уровень своей нравственности. Овладевает техникой конфронтации.
<i>Тема.</i> Как справиться с плохим настроением.	Овладевает методами преодоления плохого настроения. Подбирает нужные слова и техники для поддержания себя и близких.
Раздел 2. Психология самопонимания. <i>Тема.</i> Принцип «здесь и сейчас».	Учитывает принцип "здесь и сейчас" в общении в ходе непосредственного взаимодействия.
<i>Тема.</i> Прояснение Я-концепции. Самораскрытие.	Находит в себе главные индивидуальные особенности. Находит новые способы раскрыться. Анализирует и определяет психологические характеристики, свои и окружающих людей.
<i>Тема.</i> Раскрытие сильных сторон.	Раскрывает свои сильные стороны. Получает психологическую поддержку с помощью медитации. Актуализирует личностные ресурсы.
<i>Тема.</i> Каким я есть и каким хочу быть.	Углубляет самораскрытие. Дает и получает положительную обратную связь. Познает себя с помощью группы.

<i>Тема.</i> Уверенное и неуверенное поведение.	Отличает в практических ситуациях уверенное и неуверенное поведение. Отрабатывает приемы уверенного поведения, развивающие чувство уверенности в себе.
<i>Тема.</i> Мои права и права других людей.	Отрабатывает приемы уверенного поведения развивающий чувствую уверенность в себе. Знакомится с принципами взаимодействия с другими, учитывая мнение других.

10 класс (34 часа)

Название раздела, темы	Планируемые результаты (требования к достижениям учащихся)
Введение. Саморазвитие и взаимопонимание.	Активизирует процессы самопознания и саморазвития.
Раздел 1. Психология взаимопонимания. <i>Тема.</i> Постановка цели. Принципы постановки цели.	Узнает, что успех в достижении цели напрямую связан с самооценкой и уровнем притязаний. Обдумывает и выбирает свой путь.
<i>Тема.</i> Толерантная личность.	Обогащает знания о понятии толерантность. Приобретает навыки понимания и принятия других людей, их внутреннего мира.
<i>Тема.</i> Дружба. Взаимопонимание в дружбе.	Формулирует свое представление о дружбе. Ценит и уважает не только себя, но и окружающих.
<i>Тема.</i> Любовь. Экология любви. Взаимопонимание в любви.	Формулирует свое представление о любви. Рисует воображаемый портрет того, кого он ищет. Расширяет представление о формах поведения в ситуациях, когда отношения заканчиваются.
<i>Тема.</i> Искусство жить в гармонии с собой и другими.	Понимает себя. Ищет осмысленные пути к ощущению гармонии с собой и другими.
Раздел 2. Психология взаимопонимания в семье. <i>Тема.</i> Исторический взгляд на семью и брак.	Обсуждает проблему, учитывая, что каждый имеет право на свою точку зрения.
<i>Тема.</i> Моя семья.	Формирует свое представление о функциях семьи и нравственных основах семьи.
<i>Тема.</i> Молодая семья: начало семейной жизни.	Представляет ответственность и трудности семейных обязанностей.
<i>Тема.</i> Взаимопонимание разных поколений в семье.	Понимает, что такое положительное отношение с различными поколениями в семье. Понимает, что в случае появления молодой семьи происходит слияние двух родительских семей, а значит их ценностей, правил, принципов.

<i>Тема.</i> Социальные роли в семье.	Корректирует свои представления о социальных ролях в семье и принимает свою ответственность за удовлетворенность семейной жизнью.
<i>Тема.</i> Развод и его последствия.	Создает представление о том, как может реагировать человек в случае развода и какие это имеет последствия для всех членов семьи и особенно детей.
<i>Тема.</i> Познай свое родительское «Я». Родительские установки и стили воспитания.	Представляет воспитательную функцию отца и матери. Формулирует ожидания и свою идеальную позицию относительно отцовства (материнства).
<i>Тема.</i> Психологический климат в семье.	Находит слова, формы поведения соответствующие ситуации и способствующие ее решению.
Раздел 3. Перед дальней дорожкой. <i>Тема.</i> Жизнь по личному выбору. Профессиональное самоопределение.	Анализирует свои личностные качества и учитывая это выбирает свой дальнейший жизненный и профессиональный путь.
<i>Тема.</i> Дом моей души.	Получает психологическую поддержку с помощью медитации. Представляет свою уникальность в отношениях и одновременно ответственность за отношения. Уверенно делает шаг к взрослой жизни.

Раздел 3.

Содержание тем учебного курса

5 КЛАСС

Адаптация личности – 24 часа.

Прояснение новых условий и правил жизни пятиклассника.

Сплоченность группы.

Игровой тренинг для развития сплоченности.

Формирование чувства успешности. Осознание личных целей.

Вербализация содержания школьной тревожности и ее разрядка.

Проработка школьных страхов.

Агрессивность.

Принятие себя. Повышение самооценки. Тренировка гибкости поведения.

Познавательная мотивация – 10 часов.

Мотивация. Роль мотивации в жизни человека. Познавательная мотивация среди других мотивов человека. Проработка ведущих мотивов с помощью МАК и составления историй.

Тренинг памяти, внимания, мышления.

6 КЛАСС

Познавательная деятельность личности – 13 часов.

Ощущение и восприятие. Внимание. Память. Мышление.

Психофизическое напряжение – 10 часов.

Релаксация.

Настроение. Управление настроением.

7 КЛАСС

Общение как способ самопрезентации – 2 часа.

Цель и ценность общения. Социометрическое исследование структуры взаимоотношений в группе.

Методы конструктивного взаимодействия – 9 часов.

Поддержка.

Техника слушания.

«Я – высказывания»

Расширение способов взаимодействия с окружающими – 7 часов.

Невербальные способы общения.

Сензитивность.

Конфликты – 16 часов.

Причины и пути преодоления конфликтов.

Конфликты с родителями.

Критика.

Риск. «НЕТ» вредным привычкам.

8 КЛАСС

Рост и развитие личности – 14 часов.

Направленность личности.

Характер. Каким тебя видят другие?

«Я–концепция». Субличности. Внутренний саботажник.

Принятие себя. Самопознание.

Повышение способности к самоконтролю и самоорганизации.

Волевая активность личности – 5 часов.

Волевой самоконтроль.

Агрессия. Преодоление агрессивности.

Профилактика адаптивного поведения – 14 часов.

«Нет» наркотическим веществам! «Да» здоровому образу жизни!

Профилактика курения табака. Умение противостоять вредной привычке.

Восприятие и выражение чувств. Отношения с противоположным полом.

Мой выбор – моя ответственность.

Позитивное мышление.

9 КЛАСС

Эмоции и чувства личности - 21 час.

Эмоции и характеристики эмоций. Взаимодействие эмоций и развития личности.

Когда чувства опережают разум, или подростковый кризис.

Любопытство - возбуждение: развитие и социализация.

Удовольствие - радость: фактор психологического благополучия и социальной привязанности и пристрастия.

Счастье.

Удивление – впечатление.

Грусть и ее взаимодействие с другими эмоциями.
Горе и депрессия.
Гнев и физическая агрессия.
Отвращение и презрение.
Смущение как проблема социальной адаптации личности.
Стыд на защите "Я" и личностной целостности.
Страх и тревога. Техники управления страхом.
Вина, совесть и нравственность.
Как справиться с плохим настроением.

Психология самопонимания – 13 часов.

Принцип «здесь и сейчас».
Прояснение Я-концепции. Самораскрытие.
Раскрытие сильных сторон. Каким я есть и каким хочу быть.
Уверенное и неуверенное поведение.
Мои права и права других людей.

10 КЛАСС

Психология взаимопонимания – 12 часов.

Постановка цели. Принципы постановки цели.
Толерантная личность.
Дружба. Взаимопонимание в дружбе.
Любовь. Экология любви. Взаимопонимание в любви.
Искусство жить в гармонии с собой и другими.

Психология взаимопонимания в семье – 19 часов.

Исторический взгляд на семью и брак.
Моя семья.
Молодая семья: начало семейной жизни.
Взаимопонимание разных поколений в семье.
Социальные роли в семье.
Развод и его последствия.
Познай свое родительское «Я». Родительские установки и стили воспитания.
Психологический климат в семье.

Перед дальней дорожкой – 3 часа.

Жизнь по личному выбору. Профессиональное самоопределение. Дом моей души.

Раздел 4.
Тематическое планирование с определением основных видов учебной
деятельности обучающихся
5 класс (34 часа)

№	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Количес	Планируемые результаты (требования к достижениям учащихся)
1	Введение. <i>Тема.</i> Психология наука о душе.	Информация о психике человека и ее функции. Релаксационные упражнения.	1	Осмысливает понятие «психология», наблюдая за своей психикой.
2	Раздел 1. Адаптация личности. <i>Тема.</i> Прояснение новых условий и правил жизни пятиклассника.	Информация о новых условиях обучения, о правилах поведения старшего школьника. Установление правил групповой интерактивной работы. Создание рабочей атмосферы с помощью интерактивных игр и упражнений.	2	Узнает новые правила школьной жизни и соотносит их с теми представлениями, которые у него были. Отмечает в чем различия и новизна.
3	<i>Тема.</i> Сплоченность группы. Игровой тренинг для развития сплоченности.	Информация о том, что такое сплоченность. Игры и упражнения на сплочение группы пятиклассников. В ходе рефлексии обращаем внимание на свое поведение в коммуникации.	3	Учится описывать свой опыт группового взаимодействия и строить отношение к нему. Расширяет навыки группового взаимодействия.
4	<i>Тема.</i> Формирование чувства успешности. Осознание личных целей.	Игры и упражнения на групповое взаимодействие. В ходе рефлексии фиксируем внимание и подростка, и группы на успехах.	2	Осмысливает свои ощущения и опыт успешности. Формулирует личные цели в ходе общего группового взаимодействия и соотносит их с групповыми.
5	<i>Тема.</i> Вербализация содержания школьной тревожности и ее разрядка.	Актуализация школьной тревожности в проективном материале (Рисунки, мотив «Постройка новой	3	Формулируют и озвучивают содержание школьных тревог. Не вытесняя, прорабатывает тревожные состояния.

		школы», упражнения МАК.		
6	<i>Тема.</i> Проработка школьных страхов.	Составления группового коллажа «Страшилки нашего класса». Создание ситуаций для проработки актуальных страхов. Снятие эмоционального напряжения и проработка страхов в процессе разыгрывания страшилок, группового сочинения концовок страшных историй.	3	Проговаривание школьных страхов. Создание и преобразование образов. Выстраивание отношения к новому образу.
8	<i>Тема.</i> Агрессивность.	Групповой мотив «Лесная школа». Групповой рисунок. Актуализация агрессивных проявлений и фиксация их. Игровой тренинг проработки агрессии.	3	Проговаривание своих агрессивных тенденций. Принятие своей агрессивности. Поиск возможностей окультуренного выхода скопившейся негативной энергии.
9	<i>Тема.</i> Принятие себя.	Интеграция полученного опыта через принятие себя во всех проявлениях.		Выстраивает отношение к своим нежелательным проявлениям (страху, агрессии). Формирует привычку признавать честно свои состояния и искать способ окультуренного выхода
10	<i>Тема.</i> Повышение самооценки. Тренировка гибкости поведения. Повышение самооценки.	Игры и упражнения направленные на возможность проявиться в коммуникации с одноклассниками.	7	Фиксирует внимание на своих успехах и успешных проявлениях своих одноклассников.

11	Раздел 2. Познавательная мотивация. <i>Тема.</i> Что такое мотивация. Роль мотивации в жизни человека. Познавательная мотивация среди других мотивов человека.	Информация о мотивации как движущей силе человека. Диагностика ведущих мотивов и познавательной мотивации, в частности. Осмысление и принятие результатов диагностики	3	Называет что такое мотивация. Понимает кто управляет мотивацией. Осознание и принятие своих особенностей.
12	<i>Тема.</i> Проработка ведущих мотивов с помощью МАК и составления историй.	Проективный тест «Дерево». Обсуждение с помощью презентации рисунков.	2	Вербализирует и корректирует свои мотивы. Намечает горизонт своих притязаний.
13	<i>Тема.</i> Тренинг памяти, внимания, мышления.	Игры и упражнения на развитие памяти, внимания, мышления. Мини-тесты.	4	Познает свой интерес к развивающим упражнениям. Подключает морально-волевые усилия.
14	<i>Тема.</i> Итоговый урок	Составляем Коллаж-карту «Самые яркие впечатления пятого класса»	2	Фиксирует позитивный школьный опыт.

6 класс (34 часа)

№	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Количес	Планируемые результаты (требования к достижениям учащихся)
1	Введение. <i>Тема.</i> Психология наука о душе.	Информация о психике человека и ее функции. Релаксационные упражнения.	1	Осмысливает понятие «психология», наблюдая за своей психикой.
2	Раздел 1. Познавательная деятельность личности. <i>Тема.</i> Ощущение и восприятие	Информация об ощущениях и восприятии, их классификация и виды. Диагностика индивидуальных особенностей восприятия.	2	Осмысливает понятие "чувство" и "восприятие". Выявляет и осваивает в игре особенности собственного восприятия. Составляет банк своих ощущений,

		Игровой тренинг для развития восприятия.		анализируя результаты диагностики и полученную теоретическую информацию.
3	<i>Тема. Внимание.</i>	Информация о видах и свойствах, о структуре и качествах внимания. Диагностика уровня развития произвольного внимания. Принятие правил самоорганизации внимания. Игровой тренинг развития внимания.	3	Осмысливает понятия "внимание". Наблюдает и делает выводы об особенностях своего внимания. Формулирует и осмысливает правила самоорганизации внимания. Овладевает в игре особенностями своего внимания.
4	<i>Тема. Память.</i>	Информация о памяти, о хранении и воспроизведении информации, ассоциаций. Забывание. Диагностика уровня развития памяти. Игровой тренинг развития памяти.	3	Осмысливает понятие "память". Наблюдает и делает выводы об особенностях своей памяти. Овладевает в игре особенностями своей памяти.
5	<i>Тема. Мышление.</i>	Информация о воображении и мышлении, умственных операциях: анализ, синтез, обобщение, абстракция, сравнение, классификация, аналогия. Диагностика сформированности операций мышления. Игровой тренинг развития мышления и воображения.	4	Осмысливает понятие "мышление" и "воображение". Наблюдает и делает выводы об особенностях развития своих умственных операций. Овладевает в играх и упражнениях умственными операциями, тренирует воображение.

6	Раздел 2. Рост и развитие младшего подростка. <i>Тема. Образ физического «Я»</i>	Информация об особенностях физического развития младшего подростка, корреляция между телосложением и темпераментом.	1	Описывает, объясняет свои физические особенности, приводит примеры. Воспринимает себя, не сравнивая с другими. Делает вывод: другой имеет право быть другим.
7	<i>Тема. Самопознание через проективный рисунок.</i>	Проективный тест «Дерево». Обсуждение с помощью презентации рисунков.	2	Осознание и принятие своих особенностей.
8	<i>Тема. Тревожность</i>	Информация о тревожности. Создание атмосферы для вербализации школьной тревожности. Разрядка тревожности с помощью написания и разыгрывания страшилок, сказок, историй. Снятие остатков напряжения с помощью специальных упражнений: "Насос и мяч", "Поймай насекомое".	4	Познает свой страх, позволяет себе эмоциональное отреагирование; овладевает переживанием.
9	<i>Тема. Повышение самооценки.</i>	Тренировка гибкости поведения. Закрепление положительного отношения к школе и повышение самооценки с помощью игр и упражнений.	2	Общается со сверстниками, отслеживает свои проявления поведения, наблюдает за ними и анализирует.
10	Раздел 3. Психофизическое напряжение. <i>Тема. Релаксация.</i>	Снятие психофизического напряжения, мышечных зажимов. Релаксация. Групповая визуализация "Джунгли"	5	Выполняет релаксационные упражнения. Визуализирует. Задерживает внимание на напряжении и расслаблении, наблюдает, описывает свое состояние, подбирает ассоциации.

11	<i>Тема.</i> Настроение.	Информация о том, как справляться с плохим настроением. Тест-упражнение "Разбитая чашка". Информация о положительном и отрицательном образе «Я».	4	Описывает разные виды настроения и приводит примеры. Составляет и утверждает положительный образ своего "Я".
12	<i>Тема.</i> Итоговое занятие.	Упражнение «А как поступишь ты?»	1	Ставит себя на место другого и находит свою форму поведения.

7 класс (34 часа)

№	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Количество часов	Планируемые результаты (требования к достижениям учащихся)
1	Раздел 1. Общение как способ самопрезентации. <i>Тема.</i> Цель и ценность общения. Социометрическое исследование структуры взаимоотношений в группе.	Информация о цели и ценности общения. Социометрическое исследование структуры взаимоотношений в группе.	2	Осмысливает и анализирует результаты социометрии. Соотносят результаты с желаниями.
2	Раздел 2. Методы конструктивного взаимодействия. <i>Тема.</i> Поддержка.	Информация о поддержке как особом психотехническом приеме. Роль комплимента и похвалы.	3	Описывает, приводит примеры поддержки. Осмысливает ее значение.
3	<i>Тема.</i> Техника слушания.	Информация о техниках слушания: активное, пассивное, эмпатическое; о «Я-слушании» и "фильтрах". Тренинг слушания.	4	Задерживает внимание на слушании во время беседы, наблюдает. Использует техники слушания, делает выводы о пользе использования техник?

4	<i>Тема.</i> «Я – высказывания»	Осваивает технику «Я-высказывания»	2	Использует в беседе технику «Я-высказывания».
5	Раздел 3. Расширение способов взаимодействия с окружающими. <i>Тема.</i> Невербальные способы общения.	Информация о невербальных средствах взаимодействия: жесты, мимика, позы, интонация. Игры и упражнения на проработку коммуникативных навыков, основанных на невербальных средствах общения.	4	Наблюдает за своими невербальными знаками, за тем, как они действуют. Использует их для взаимопонимания с другими.
6	<i>Тема.</i> Сензитивность.	Игры и упражнения, направленные на понимание человека. Проработка рефлексивной позиции относительно себя и других.	3	Наблюдает за собой и сверстниками, анализирует, делает выводы и формулирует свое отношение с рефлексивной позиции.
7	Раздел 3. Конфликты. <i>Тема.</i> Причины и пути преодоления конфликтов.	Диагностика особенностей реагирования в конфликтной ситуации (тест К. Томаса). Информация о бесконфликтности и компромиссе. Игра "Кораблекрушение"	6	Наблюдает и обнаруживает свой способ реагирования в конфликтной ситуации. Формирует свое отношение к этой реакции. Формирует желаемую реакцию.
8	<i>Тема.</i> Конфликты с родителями.	Информация о способах решения конфликтов с родителями. Дискуссия о готовности принимать и оказывать помощь.	2	Анализирует примеры. Составляет свое отношение к этой теме в своей жизни. Формулирует, каким средством разрешения конфликта воспользуется в случае необходимости, анализирует последствия.
9	<i>Тема.</i> Критика.	Информация о пользе критики. Тренинг умения принимать критику.	2	Описывает, как ведет себя, когда его критикуют, когда сам критикует. Анализирует свое поведение. Сравнивает и осознает разницу между критикой и обидой.

				Прорабатывает формы поведения при критике.
10	<i>Тема.</i> Риск. «НЕТ» вредным привычкам	Дискуссия "Риск, трусость или разумная осторожность" Диагностика склонности к риску. Тренинг отстаивания своей позиции.	5	Анализирует примеры, различных точек зрения, формулирует свою позицию. Характеризует свою склонность к риску. Прорабатывает проявление твердости в отстаивании своей позиции (умение говорить: "НЕТ").
11	<i>Итоговое занятие.</i>	Дискуссия «Я и мои друзья ЗА..., и ПРОТИВ ...».	1	Объясняет свою позицию, обосновывает ее.

8 класс (34 часа)

№	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Количес	Планируемые результаты (требования к достижениям учащихся)
1	Введение. <i>Тема.</i> Личность и ее индивидуальные особенности.	Беседа о биологических и социальных факторах развития личности. Составление генограммы семьи.	2	Собирает сведения о прародителях (психические качества, характер, сфера интересов, социальная активность, нравственные основы) и сравнивает с собой, анализирует. Формулирует особенности своей личности.
2	Раздел 1. Рост и развитие личности. <i>Тема.</i> Направленность личности.	Информация о потребностях как источнике активности человека. Потребности физиологические и духовные. Мотивы как внутренние побуждения деятельности. Интересы непосредственные и опосредованные. Дискуссия	1	Обнаруживает некоторые направленность своей личности, синтезируя полученную информацию и самонаблюдения.

		"Склонность как стремление к деятельности.		
3	<i>Тема.</i> Характер.	Информация о характере как неповторимом, устойчивом, индивидуальном сочетании психологических черт личности. Разнообразие черт характера. Примеры проявления характера в поступках. Диагностика акцентуации характера личности.	2	Описывает проявления своего характера и обосновывает поступками, характеризующие эти проявления. Формулирует отношение к своему характеру (удовлетворен, не удовлетворен, каких хочет перемен)
4	<i>Тема.</i> Каким тебя видят другие?	Информация об общении как способ познания себя. Упражнения «Зеркало», «Обратная связь».	1	Овладевает техниками отзеркаливания и обратной связи. Расширяет представления о "неизведанном себе".
5	<i>Тема.</i> «Я-концепция»	Информация о понятии «Я-концепция», «Я-образ», "Я-идеальный", "Я-реальный". Мозговой штурм "Кто я такой?"	1	Фиксирует внимание на своих индивидуальных особенностях, дает им название. Осмысливает «откуда он знает, что он именно такой, как говорит».
6	<i>Тема.</i> Субличности. Внутренний саботажник	Упражнение "Субличности", "Знакомство с внутренним саботажником". Рисунок своего саботажника. Упражнение "Диалог с саботажником"	2	Овладевает техниками усмирения «внутреннего саботажника».
7	<i>Тема.</i> Принятие себя.	Информация о важности принятия всех своих проявлений – себя целостного. Упражнение «Это – я», «Составление целого с частей»	2	Принимает все свои особенности и проявления или хотя бы допускает возможность их существования.
8	<i>Тема.</i> Самопознание.	Упражнения "Лицензия на приобретение знаний", "Звездный час познания", "Утраченные иллюзии", "Познание — это искусство задавать вопросы".	3	Осознает то, какие знания о себе должны быть в этом возрасте. Устанавливает приоритеты и проводит грань между тем, что действительно является важным, а что нет. Осознает, как важно для развития,

				когда возникают новые вопросы.
9	<i>Тема.</i> Повышение способности к самоконтролю и самоорганизации.	Упражнения "Когда я прошу ...", "Сила слова". Релаксация "Восковая фигура", "Три водопада".	2	Выбирает эффективный тип поведения, продуктивную стратегию. Прислушивается к своим ощущениям.
10	Раздел 2. Волевая активность личности. <i>Тема.</i> Волевой самоконтроль.	Информация о воле. Классификация волевых качеств личности. Упражнение на развитие волевой активности: "Популярные отговорки"	1	Понимает волевую активность как проявление своих намерений и желаний. Осмысление того, что выполнение чужого желания рождает отговорки.
11	<i>Тема.</i> Агрессия. Преодоление агрессивности.	Информация об агрессии и агрессивность, виды агрессии, конструктивные способы преодоления агрессивности. Упражнение "Дикая кошка". Работа в малых группах по отработке конструктивного ответа при вербальной агрессии с помощью "Я-сообщения"	3	Осознает свои агрессивные проявления. Избегает конфликтной ситуации, используя коммуникативную технику.
12	Раздел 3. Профилактика адаптивного поведения. <i>Тема.</i> «Нет» наркотическим веществам! «Да» здоровому образу жизни!	Актуализация знаний о наркозависимости, ее причины и последствия. Упражнения: "Горы", "Мифы", "Марионетка". Работа в малых группах с отработкой ответов, если тебе предложили психоактивные вещества.	2	Осмысливает вредность психоактивных веществ. И овладевает навыками отказа от предложения попробовать их.

13	<i>Тема.</i> Профилактика курения табака. Умение противостоять вредной привычке.	Дискуссия. Роль рекламы в предоставлении такой вредной привычки как курение. Упражнение "Эмоции". Вывод: цель зависимости - подавить негативные эмоции. С негативными эмоциями я могу справиться иначе! Упражнение «Поднять настроение за одну минуту».	3	Осмысливает кто и для чего загоняет его на крючок табакокурения. Обрабатывает альтернативные способы преодоления негативных эмоций.
14	<i>Тема.</i> Восприятие и выражение чувств. Отношения с противоположным полом.	Информация о психологической разнице между парнем и девушкой (восприятие, ожидания, выражение чувств). Упражнение - коллективный портрет "Девушка (парень), которая (ый) мне понравится". Работа в парах "Пойми меня".	3	Подбирает слова и поведенческие проявления в соответствии с чувствами и культурными традициями.
15	<i>Тема.</i> Мой выбор – моя ответственность.	Работа в малых группах Упражнение "Прокурор". Рефлексия по упражнению.	2	Осмысливает значение ответственности. Принимает решения и отвечает за результат.
16	<i>Тема.</i> Позитивное мышление	Информация о силе воображения. Мы живем так, как думаем. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца», "Использование образа животного в повседневной жизни". Релаксация "Роза". Работа в парах отработка положительных высказываний и мыслей.	3	Формулирует свои желания, видения себя и окружающего мира в позитивном ключе.
17	<i>Итоговое занятие.</i>	Групповой рисунок «Лето в лесу»	1	Демонстрируют навыки сотрудничества

9 класс (34 часа)

№	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Планируемые результаты (требования к достижениям учащихся)
1	Введение. <i>Тема.</i> Саморазвитие и эмоциональный мир личности.	Диспут «Необходимость развития и саморазвития»	1	Выражает свою позицию, отстаивает свое мнение независимо от того совпадает ли оно с другим мнением или нет.
2	Раздел 1. Эмоции и чувства личности. <i>Тема.</i> Эмоции и характеристики эмоций. Взаимодействие эмоций и развития личности.	Информация об эмоциях и их характеристики, о взаимодействии эмоций и развития личности. Игра "Пойми эмоцию", "Эмоции разного возраста". Проективный рисунок "Страна эмоций".	2	Называет свои эмоциональные состояния.
3	<i>Тема.</i> Когда чувства опережают разум, или подростковый кризис.	Информация о влиянии физиологических изменений на психическое самочувствие подростка (как парня, так и девушки) и эмоциональные проявления. Упражнение "Пирог".	1	Внимательно познает себя и сверстников.
4	<i>Тема.</i> Любопытство - возбуждение: развитие и социализация.	Игра "Мимические выражения интереса". Мозговой штурм: "Любопытство – помощник или враг". Упражнения "кинопробы".	1	Понимает ценность и вредное воздействие любопытства, стимулированного желанием другого.
5	<i>Тема.</i> Удовольствие - радость: фактор психологического благополучия и социальной привязанности и пристрастия.	Информация о связи между радостью и психическим здоровьем. Упражнение-мотив "Фруктовый сад".	1	Овладевает радостью как эмоцией, умением наслаждаться и получать удовольствие.

6	<i>Тема.</i> Счастье.	Упражнение "Счастье для меня это ...". Обсуждение «всегда ли счастье это радость», или «одно ли и то же делает счастливым мужчин и женщин».	1	Отличает свое представление от других.
7	<i>Тема.</i> Удивление – впечатление.	Игра "мимические выражения удивления". Информация о причинах и последствиях удивления и впечатления. Удивление заставляет двигаться нас к новому познанию. Упражнение "Прорывы моей жизни"	1	Овладевает удивлением. Узнает, что за удивлением обычно идет любопытство и это позволяет развиваться.
8	<i>Тема.</i> Грусть и ее взаимодействие с другими эмоциями.	Работа в малых группах по темам: "Для чего человеку грусть и печаль?", "Что приводит к грусти и печали?». Упражнение "Человек под дождем"	2	Осмысливает, что слезы должны помочь пережить печаль. Рассматривает свою защищенность от печали и, с другой стороны, готовность к ней.
9	<i>Тема.</i> Горе и депрессия.	Информация о горе в контексте привязанности и разлуки. Упражнение "Поддержи друга". Упражнение-мотив "Пещера с теплыми стенами". Упражнение-танец "Цветок".	2	Подбирает слова поддержки для человека в состоянии печали и горя. Ищет ресурс для выхода из состояния горя и депрессии.
10	<i>Тема.</i> Гнев и физическая агрессия.	Мозговой штурм "Гнев — это ...". Упражнение "Крик в пустыне". Упражнение-мотив "Тюрьма".	2	Расширяет свои представления о гневе. Овладевает техниками снижения напряжения от гнева.
11	<i>Тема.</i> Отвращение и презрение.	Информация о причинах и последствиях отвращения и презрения. Мозговой штурм: "Что стоит за желанием похудеть?". Упражнение "Я считаю ..."	1	Осмысление того, кто формирует отвращение к своему телу, своему образу и почему. Формулирует свою точку зрения.

12	<i>Тема.</i> Смушение как проблема социальной адаптации личности.	Диспут по теме. Упражнения "Приглашение", "Перевоплощение", "Близнецы".	1	Преодолевает смущение, наращивает уверенность в себе.
13	<i>Тема.</i> Стыд на защите "Я" и личностной целостности.	Мозговой штурм "Функции стыда". Работа в малых группах «Восстановление «Я» надломленного переживанием стыда». Релаксация "Гармония".	1	Познает свои состояния стыда. Выстраивает свое отношение к нему. Работает над преодолением стыда, когда это необходимо для развития личности.
1 4	<i>Тема.</i> Страх и тревога. Техники управления страхом.	Упражнение «Истории по кругу "Жил ... он всего боялся ..."». Работа в малых группах "Найди выход". Упражнение-мотив "Плащ".	2	Осознает свой страх. Находит способы преодоления страха.
1 5	<i>Тема.</i> Вина, совесть и нравственность.	Информация о корнях вины. Нормальное чувство вины и патологическое. Отработка техники конфронтации во время работы в тройках.	2	Осознает уровень своей нравственности. Овладевает техникой конфронтации.
1 6	<i>Тема.</i> Как справиться с плохим настроением.	Работа в тройках. Упражнение "Изменение мнения", "Комплимент", "Напишите письмо", "Доведи до гротеска", "Поддержи друга"	2	Овладевает методами преодоления плохого настроения. Подбирает нужные слова и техники для поддержания себя и близких.
1 7	Раздел 2. Психология самопонимания. <i>Тема.</i> Принцип «здесь и сейчас».	Информация о принципе "здесь и сейчас" и использование этого принципа в повседневной жизни при общении. Упражнение "Ассоциации".	1	Учитывает принцип "здесь и сейчас" в общении.
1 8	<i>Тема.</i> Прояснение Я-концепции. Самораскрытие.	Упражнения "Все, некоторые, только Я", "Кто Я", "Приятное слово", "Я", "Футболка с надписью", "Поздравляю, тебя "Я", мой любимый". Рефлексия по упражнениям.	2	Находит в себе главные индивидуальные особенности. Находит новые способы раскрыться. Анализирует и

				определяет психологические характеристики, свои и окружающих людей.
1 9	<i>Тема.</i> Раскрытие сильных сторон.	Упражнения "Точка опоры", "Великолепная доля", "Эмиграция".	1	Раскрывает свои сильные стороны. Получает психологическую поддержку с помощью медитации. Актуализирует личностные ресурсы.
2 0	<i>Тема.</i> Каким я есть и каким хочу быть.	Проективные рисунки: "Я такой, какой я есть», «Я такой, каким я хочу быть". Упражнения: "Самый, самый», «Мои качества», "Скульптура". Работа с положением об обратной связи. Релаксация "Маяк".	2	Углубляет самораскрытие. Дает и получает положительную обратную связь. Познает себя с помощью группы.
2 1	<i>Тема.</i> Уверенное и неуверенное поведение.	Упражнение "Мое поведение", "Сила слова", "Зеркало", "Город уверенности", "Круг уверенности", "Я-хозяин".	2	Отличает в практических ситуациях уверенное и неуверенное поведение. Отрабатывает приемы уверенного поведения и развивающие чувство уверенности в себе.
2 2	<i>Тема.</i> Мои права и права других людей.	Ролевая игра «Декларация о правах девятиклассника». Билль о правах личности. Упражнение «Мой герб», «Индивидуальное восприятие», "Кто Я?", "Мое отражение"	4	Отрабатывает приемы уверенного поведения и развивающий чувство уверенности в себе. Знакомится с принципами взаимодействия с другими, учитывая мнение других.

2 3	<i>Итоговое занятие.</i>	Упражнение «Расскажи мне обо мне»	1	Познает себя благодаря другим. Активизирует процессы рефлексии.
--------	--------------------------	-----------------------------------	---	--

10 класс (34 часа)

№	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Количество	Планируемые результаты (требования к достижениям учащихся)
1	Введение. Саморазвитие и взаимопонимание.	Упражнение "Автопилот", "Самоодобрение". Релаксация «Я ценю себя».	1	Активизирует процессы самопознания и саморазвития.
2	Раздел 1. Психология взаимопонимания. <i>Тема.</i> Постановка цели. Принципы постановки цели.	Информация о правилах постановки и тестирования цели. Упражнение "Формула успеха". Работа в малых группах по тестированию цели.	2	Узнает, что успех в достижении цели напрямую связан с самооценкой и уровнем притязаний. Обдумывает и выбирает свой путь.
3	<i>Тема.</i> Толерантная личность.	Упражнение «Ассоциативный ряд (толерантность)». Экспресс-диагностика "Что значит быть толерантным человеком". Коллаж "Остров равных". Информация "Как понимать и чувствовать другого". Упражнения "приятный разговор", "Пять добрых слов".	2	Обогащает знания о понятии толерантность. Приобретает навыки понимания и принятия других людей, их внутреннего мира.
4	<i>Тема.</i> Дружба. Взаимопонимание в дружбе.	Упражнение "Незаконченное предложение". Групповое составление правил дружбы и «дракончиков», отравляющих дружбу. Упражнение "Слепой и поводырь", "Объявление", "Идеал".	2	Формулирует свое представление о дружбе. Ценит и уважает не только себя, но и окружающих.

5	<i>Тема.</i> Любовь. Экология любви. Взаимопонимание в любви.	Работа с картами с высказываниями о любви. Упражнение "Идеальный портрет", "Влюбился или полюбил". Обсуждение, что можно делать и чего не делать, когда отношения закончились. Упражнение-мотив "Куст розы".	3	Формулирует свое представление о любви. Рисует воображаемый портрет того, кого он ищет. Расширяет представление о формах поведения в ситуациях, когда отношения заканчиваются.
6	<i>Тема.</i> Искусство жить в гармонии с собой и другими.	Декларация самооценности. Упражнение "Гармония души и тела", "Знай чего хочешь", "Солнечная система".	2	Понимает себя. Ищет осмысленные пути к ощущению гармонии с собой и другими.
7	Раздел 2. Психология взаимопонимания в семье. <i>Тема.</i> Исторический взгляд на семью и брак.	Обсуждение по теме. Упражнение "Условия эффективного обсуждения вопросов с партнером", "История страны в истории моей семьи".	2	Обсуждает проблему, учитывая, что каждый имеет право на свою точку зрения.
8	<i>Тема.</i> Моя семья.	Диспут о важнейших функциях семьи. Упражнения "Семья", "Жизненные циклы семьи", "Нравственные основы семьи".	2	Формирует свое представление о функциях семьи и нравственных основах семьи.
9	<i>Тема.</i> Молодая семья: начало семейной жизни.	Упражнение "Я + Я = Мы", "Грани совместимости", "Кто в доме хозяин".	2	Представляет ответственность и трудности семейных обязанностей.
10	<i>Тема.</i> Взаимопонимание разных поколений в семье.	Обсуждение понятий «отношения» и «сотрудничество». Упражнения: "Система ценностей разных поколений", "Найди свою территорию", "День рождения".	2	Положительное отношение с различными поколениями в семье. Представляет, что в случае появления молодой семьи происходит слияние двух родительских семей.
11	<i>Тема.</i> Социальные роли в семье.	Диспут об обязанностях жены и матери, мужа и отца. Упражнения: «Чего я	3	Корректирует свои представления о социальных ролях в семье и

		жду от жены (мужа)», "Моя роль в будущей семье", "Моя потребность в росте".		принимает свою ответственность за удовлетворенность семейной жизнью.
12	<i>Тема.</i> Развод и его последствия.	Ознакомление с типами реакций на развод. Работа в малых группах "Последствия разводов для ребенка".	2	Создает представление о том, как может реагировать человек в случае развода и какие это имеет последствия для всех членов семьи и особенно детей.
13	<i>Тема.</i> Познай свое родительское «Я». Родительские установки и стили воспитания.	Мозговой штурм "Воспитательная позиция отца и воспитательная позиция матери". Упражнение "Воспоминания о детстве", "Пойми чувство маленького ребенка", "Письмо моему будущему ребенку".	4	Представляет воспитательную функцию отца и матери. Формулирует ожидания и свою идеальную позицию относительно отцовства (материнства).
14	<i>Тема.</i> Психологический климат в семье.	Диспут на тему. Упражнение "Взаимопонимание в семье". Ролевая игра "Золотая рыбка".	2	Находит слова, формы поведения соответствующие ситуации и способствующие ее решению.
15	Раздел 3. Перед дальней дорожкой. <i>Тема.</i> Жизнь по личному выбору. Профессиональное самоопределение.	Диспут на тему "Должен или выбираю". Упражнение "Колесо жизни". Упражнение-мотив "Мне 30 лет".	1	Анализирует свои личностные качества и учитывая это выбирает свой дальнейший жизненный и профессиональный путь.
16	<i>Тема.</i> Дом моей души.	Упражнение-мотив "Дом моей души".	1	Получает психологическую поддержку с помощью медитации.
17	<i>Итоговое занятие.</i>	Упражнение "Чемодан", "Я — это Я", "Подарки".	1	Представляет свою уникальность в отношениях и одновременно ответственность за отношения. Уверенно делает шаг к взрослой жизни.

Раздел 5.

Способы оценки достижения учащимися планируемых результатов

Оценивание предполагается вести вербальное, постепенно формируя навыки адекватной самооценки своих взглядов и суждений. В конце года - зачет в виде рефлексии относительно личностного роста.

Раздел 6.

Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения Рабочей программы

Литература для психолога.

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2004 г.
2. Ефимова Н.С. Психология взаимопонимания. - СПб.: Питер, 2004 г.
3. Кривцова С. В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. – М. Генезис, 1997 г.
4. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. - Ярославль, 1997 г.
5. Кэррол Э. Изард. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2006 г.
6. Левашова С.А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг. – Ярославль, 2004 г.
7. Родионов А.В., Ступницкая М.А., Кардашина О.В. Я и другие. – Ярославль, 2003 г.
8. Румянцева А. В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. – СПб.: Речь, 2004 г.
9. Субботина Л. Ю. Развитие воображения у детей. – Ярославль, 1997 г.
10. Тихомирова Л.Ф., Басов А.В. Развитие логического мышления. - Ярославль, 1997 г.
11. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей школьника. – Ярославль, 1997 г.
12. Черемошкина Л.В. Развитие внимания детей. - Ярославль, 1997 г.

Литература для учащихся

1. Алексеев А.А., Громова Л.А. Поймите меня правильно. – С.Пб., 1993.
2. Горелов И.Н., Житников Е.Ф., Зюзько М.В. Умеете ли вы общаться?
3. Добротворский И. Как найти себя и начать жить. – Воронеж, 1994.
4. Жариков Е., Крушельницкий Е. Для тебя и о тебе. – М., 1991.
5. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М.: Просвещение, 1991.
6. Корнелиус Х., ШаманаФ. Выигрывать может каждый. – М., 1992
7. Мюршел Дж., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать – М., 1993.
8. Пекелис В. Как найти себя. – М., 1988.
9. Платонов К.К. Занимательная психология. - М.: Мол. Гвардия, 1986
10. Прихожан А. Психологический справочник для неудачника. – М., 1994.
11. Прощицкая Е.Н. Выбирайте профессию. – М.: Просвещение, 1991

12. Тайна личности. Занимательная психология для детей и взрослых. – Харьков: Неофит, Фортуна-пресс,1996
13. Титаренко Т.Ш. Я знакомый и незнакомый. – М.,1981.
14. Шостром Э. Анти-Карнеги, или человек-манипулятор / Пер. с англ. А. Малышевой. – М.:1994

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 33 (тридцать три) листов

Должность директор

Подпись А.П. Донцов

