Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ Лицей № 126 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждена
Приказом 397/1 от 29.08.2025

Директор ГБОУ Лицей № 126
Калининского района Санкт-Петербурга
_____А.А. Рагимова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Мой мир и Я»
(социально-гуманитарная направленность)

возраст учащихся 10-15 лет
срок реализации: – 3 года

Разработчик:
Алексеева Елена Николаевна
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009B8AE96C5EC797FCCEFFCBE63FBFB214
Владелец: РАГИМОВА АЛЕВТИНА АЛЕКСЕЕВНА
Действителен: с 23.01.2025 до 18.04.2026

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предназначена для развития коммуникативных способностей и мотивов, лежащих в основе межличностных отношений подростков. Главным условием каждого занятия является эмоциональный настрой, активность учащихся, стремление к самопознанию. Обучающиеся применяют полученные знания для эффективного взаимодействия с окружающими

Дополнительная общеразвивающая программа «Мой мир и Я» (далее - ДОП) носит социально-гуманитарную **направленность**.

Адресат программы

Адресатом программы являются учащиеся 10-15 лет, проявляющие интерес к психологии.

Актуальность ДОП

ДОП «Мой мир и Я» способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (далее - ФЗ № 273);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р), (далее – Концепция);
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)
- Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Лицей № 126 Калининского района Санкт-Петербурга,

и другими действующими нормативно-правовыми актами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях.

ДОП ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Отличительная особенность ДОП

Отличительной особенность дополнительной общеразвивающей программы «Мой мир и Я» заключается в:

- возможности психологического просвещения, с акцентом на прикладной аспект

психологического знания;

- возможности выполнения практических заданий в форме письменных практик для личного осознаяния изучаемых тем;
- формировании собственного мнения, навыков аргументированного суждения, рефлексии, критичности мышления.

Учащиеся познакомятся с основными понятиями психологии как науки. Научатся выявлять свои индивидуальные особенности, а также смогут лучше познать себя. ДОП позволит им усвоить приемы самопознания и упражнения по развитию скрытых способностей, обучиться основам самостоятельного принятия решения. В ходе занятий по программе ребята учатся: анализировать собственные интересы, склонности, потребности; соотносить их с имеющимися возможностями; на основе полученной информации, рассмотрев все возможные варианты, самостоятельно принимать правильное решение.

Уровень освоения ДОП

Уровень освоения ДОП – общекультурный.

Объем и срок освоение программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 108 академических часов.

Срок реализации программы 3 года.

Цель и задачи ДОП

Цель программы:

Социализация и личностный рост подростков посредством методов самопознания, повышение уровня психологической культуры подростка.

Задачи:

Обучающие (учащиеся узнают про):

- «Я» образ;
- самооценка и самоценность;
- рефлексия и ее важность;
- личностные особенности;
- сочувствие и сопереживание;
- эмоции и чувства;
- общение и уверенное поведение;
- способности и креативность.

Воспитательные:

- воспитание навыков общения и уверенного поведения;
- техники снятия напряжения и снижения стресса;
- методами правильного «проживания» отрицательных эмоций;
- техниками развития творческих способностей.

Развивающие

будут реализованы и разовъются:

- позитивное самоотношение;
- навыки активного слушания, эмпатии, безоценочного отношения;
- спонтанность и рефлексия;
- воображение, внимание, память, мышление, волевые качества;
- творческие способности и креативность;

компетенции:

- компетенции самосовершенствования, саморегулирования, саморазвития, личностной и предметной рефлексии; смысл жизни; языковое и речевое развитие;
- Компетенции социального взаимодействии (с обществом, общностью, коллективом, семьей, друзьями, партнерами, конфликты и их погашение; сотрудничество, толерантность, уважение и принятие Другого; социальная мобильность);
- Компетенции познавательной деятельности (постановка и решение познавательных

задач; нестандартные решения, проблемные ситуации – их создание и разрешение, исследование, интеллектуальная деятельность);

- Компетенции деятельности (игра, учение, труд, средства и способы деятельности: планирование, проектирование, моделирование, прогнозирование, исследовательская деятельность, ориентация в разных видах деятельности)

Воспитательные

сформируются:

- адекватная самооценка;
- чувства «я» и чувства «мы»;
- понимание личностных границ;
- осознание собственных положительных и отрицательных сторон;
- умение «правильно» проживать отрицательные эмоции;
- чувство причастности к коллективу, групповой сплоченности, доброжелательных взаимоотношений;
- навыки общения;
- навыки уверенного поведения.

Планируемые результаты

Личностные:

В результате освоения данной программы предполагается, что учащиеся сформируют:

- позитивное самоотношение
- умение распознавать и анализировать чувства (состояния) и правильно их проживать
- навыки активного слушания
- умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению

Предметные:

В результате освоения данной программы предполагается, что учащиеся научатся:

- правилам работы в коллективе
- техникам снятия стресса, напряжения
- справляться с плохим настроением
- безоценочно относиться друг к другу
- разовьют:
- чувство причастности к коллективу
- побуждение к самораскрытию

Метапредметные:

В результате освоения данной программы предполагается, что у учащихся сформируются:

- адекватная самооценка
- уверенность в своих силах
- коммуникативные способности
- креативное мышление

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы:

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Мой мир и Я» осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

При реализации предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально. Реализации программы проходит в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации и отсутствия ограничений, реализация дополнительной образовательной программы проходит в штатном режиме с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических.

Особенности организации образовательного процесса:

Этапы построения 1 занятия:

1. Знакомство
2. Введение правил группы
3. Основная часть

- теоретическая часть (при наличии)
- практическая часть

4. Рефлексия (анализ, обсуждение)
5. Ритуал прощания

Этапы построения последующих занятий:

1. Ритуал приветствия
2. Разминка
3. Основная часть
4. Рефлексия
5. Ритуал прощания

Ритуал приветствия: создание позитивного настроя на занятиях, сплочение участников группы.

Правила группы: обозначить правила, регламентирующие работу группы; настроить участников на качественную и продуктивную работу; дисциплинировать участников группы. Все варианты, предложенные группой, записывать на доске:

1. Правило «Поднятой руки» - высказываются все по очереди, когда один говорит, другой слушает.
2. Правило «Без оценок» - никто никогда не оценивает.
3. Правило «Конфиденциальность» - то, что происходит в группе, остается между участниками.
4. Правило «Стоп» - если обсуждение кого-то из участников группы становится ему неприятным, то можно закрыть тему, сказав «Стоп».
5. Правило «Телефоны отключены» - все сотовые телефоны должны быть переведены на бесшумный режим работы или отключены.
6. Правило «Право ведущего» - ведущий имеет право регулировать работу группы и вносить изменения в правила по своему усмотрению без согласования с группой.
7. Правило «По умолчанию» - можно выходить, не отпрашиваясь, например, в туалет.

Разминка: это несложное упражнение-сосуд, которое можно наполнить почти любым — на усмотрение психолога — содержанием. Служит для активизации работы на занятии и снятия напряжения.

Основная часть: концентрация на актуальной теме и погружение в практическую (основную) часть занятия. Через творческие и игровые упражнения изучение навыков, приемов и техник.

Рефлексия: обмен чувствами, анализ занятия, ответы на вопросы психолога.

Ритуал прощания: подведение итогов. Акцент на позитивных результатах с помощью коротких игровых моментов.

Условия набора в коллектив:

Набор учащихся производится на основании желания ребенка и заявления родителя (законного представителя).

Допускается дополнительный прием обучающихся на второй и третий год обучения при наличии свободных мест И на основе собеседования и определения возможности включения в программу.

Условия формирования групп:

Группы формируются одновозрастные.

Количество детей в группе:

1-ый год обучения - 15 человек;

2-ой год обучения - 12 человек.

3-ий год обучения - 10 человек.

Режим занятий:

1-ый год обучения - 1 раз в неделю по 1 часу – 36 академических часов в год.

2-ой год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу – 36 академических часов в год.
3-ий год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу – 36 академических часов в год.

Формы организации занятий:

Аудиторные занятия проводится в пределах учебного кабинета, под непосредственным руководством педагога.

Формы проведения занятий:

Занятия проводятся по группам аудиторно.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- *фронтальная:* объяснение (инструктаж) для выполнения заданий, беседа при объяснении нового материала, закреплении и контроле уровне освоения тем программы, показ техники выполнения элементов работы и творческих заданий,
- *групповая*: работа в малых группах, в парах (инсценировка, работа над парными заданиями, опрос, беседа);
- *индивидуальная:* используется для самостоятельных занятий

Материально-техническое оснащение ДОП:

Занятия объединения проходят в хорошо освещенном кабинете, оборудованном рабочими столами и стульями для каждого учащегося.

Для занятий необходимы средства ТСО: компьютер, проектор, экран с выходом в сеть интернет.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебный план 1-го года обучения ДОП *«Мой мир и Я».*

№ п/п	Раздел, тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Беседа, педагогическое наблюдение
2	Я — это Я.	9	3	6	Педагогическое наблюдение; тренинг, игра
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	5	2	3	Педагогическое наблюдение; тренинг, игра
4	Я и мой внутренний мир	4	1	3	Педагогическое наблюдение; тренинг, игра
5	Кто в ответе за мой внутренний мир.	2	1	1	Педагогическое наблюдение; тренинг, игра
6	Я и ты.	8	3	5	Педагогическое наблюдение; тренинг, игра
7	Мы начинаем меняться.	6	2	4	Педагогическое наблюдение; тренинг, игра
8	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, игра
ИТОГО:		36	14	22	

2.2. Учебный план 2-го года обучения ДОП *«Мой мир и Я».*

№ п/п	Раздел, тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Беседа, педагогическое наблюдение
2	Я — это Я.	9	3	6	Педагогическое наблюдение; тренинг, игра
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	3	1	2	Педагогическое наблюдение; тренинг, игра
4	Я и мой внутренний мир	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, игра
5	Кто в ответе за мой внутренний мир.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, игра
6	Я и ты.	5	2	3	Педагогическое наблюдение; тренинг, игра
7	Ценности и их роль в жизни человека	3	1	2	Педагогическое наблюдение; тренинг, игра
8	Агрессия и ее роль в развитии человека	5	2	3	Педагогическое наблюдение; тренинг, игра
9	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	5	2	3	Педагогическое наблюдение; тренинг, игра
10	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, игра
	ИТОГО:	36	13	23	

2.3. Учебный план 3-го года обучения ДОП *«Мой мир и Я».*

№ п/п	Раздел, тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Беседа, педагогическое наблюдение
2	Эмоциональная сфера человека	7	2	5	Педагогическое наблюдение; тренинг, игра
3	Социальное восприятие: как узнавать другого человека	11	4	7	Педагогическое наблюдение; тренинг, игра
4	Межличностная привлекательность: любовь, дружба.	7	2	5	Педагогическое наблюдение; тренинг, игра
5	Уверенность в себе и ее роль в	7	2	5	Педагогическое

	развитии человека				наблюдение; тренинг, игра
6	Конфликты и их роль в усилении Я.	2	1	1	Педагогическое наблюдение; тренинг, игра
7	Заключительное занятие	1	0,5	0,5	
	ИТОГО:	36	12	24	

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1 Рабочая программа 1-го года обучения:

Задачи 1-го года обучения:

Обучающие:

- позитивное самоотношение;
- навыки активного слушания, эмпатии, безоценочного отношения;
- спонтанность и рефлексия;
- воображение, внимание, память, мышление, волевые качества;
- творческие способности и креативность;

компетенции:

- компетенции самосовершенствования, саморегулирования, саморазвития, личностной и предметной рефлексии; смысл жизни; языковое и речевое развитие;
- Компетенции социального взаимодействии (с обществом, общностью, коллективом, семьей, друзьями, партнерами, конфликты и их погашение; сотрудничество, толерантность, уважение и принятие Другого; социальная мобильность);
- Компетенции познавательной деятельности (постановка и решение познавательных задач; нестандартные решения, проблемные ситуации – их создание и разрешение, исследование, интеллектуальная деятельность);
- Компетенции деятельности (игра, учение, труд, средства и способы деятельности: планирование, проектирование, моделирование, прогнозирование, исследовательская деятельность, ориентация в разных видах деятельности)

Содержание программы 1-го года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие

Теория: Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в кабинете, в общественных местах. Правила дорожного движения, дорога в школу. Введение в психологию. Обсуждение правил работы на занятиях.

Практика: Я - пятиклассник. Игра «Ассоциация».

ТЕМА 2. Я — это Я

1. Зачем человеку знания по психологии

Теория: Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Счастье — это….

Практика: Рисунок счастливого человека.

2. Кто Я? Какой Я?

Теория: Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай чей голосок. Те, кто...

Практика: Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца.

3. Я могу.

Теория: Понятие «Самооценка», «Самокритика». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу.

Практика: Игра «Чьи ладони». Работа со сказкой. Как поощрить пятиклассника.

4. Я нужен.

Теория: Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику.

Практика: Закончи предложение. Работа со сказкой.

5. Я мечтаю.

Теория: Мои мечты. Я — невидимка. Зачем люди мечтают.

Практика: Закончи предложение. Сказка о мечте.

6. Я — это мои цели.

Теория: Мои цели. Отличие цели от мечты. Превратись в животное. Заветное желание Работа со сказкой.
Практика: План достижения цели. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание».
7. Я — это мое детство.
Теория: Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение. Детские воспоминания. Любимая игрушка.
Практика: Детская фотография. Семейные ценности. Я — помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я — дружная семья.
8. Я — это мое настоящее.
Теория: Я сейчас, Роль взрослых и роль детей.
Практика: Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей». Игра «Превратись в возраст».
9. Я — это мое будущее.
Теория: Я в будущем. Роль взрослых и роль детей.
Практика: Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.

ТЕМА 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.
1. Чувства бывают разные.
Теория: Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение.
Практика: Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой. Тренинг «Коробка счастья».
2. Стыдно ли бояться?
Теория: Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов.
Практика: Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружит со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».
3. Имею ли я право сердиться и обижаться?
Теория: Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду.
Практика: Отгадай чувство. Найди лишнее слово. Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду. Тренинг «Отбросим обиды». Тренинг «Умей общаться»

ТЕМА 4.Я и мой внутренний мир
1. Я и мой внутренний мир.
Теория: Что такое внутренний мир, его структура
Практика: Какой он. Мой внутренний мир.
2. Каждый видит и чувствует мир по-своему.
Теория: Каждый имеет право на собственную точку зрения.
Практика: Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Если я камушек. Маленькая страна. Работа со сказкой.
3. Любой внутренний мир ценен и уникален.
Теория: Психологические примеры. Я внутри и снаружи. Сны.
Практика: Мысленная картинка. Маленький принц.

ТЕМА 5. Кто в ответе за мой внутренний мир.
1. Кто в ответе за мой внутренний мир?
Теория: Трудные ситуации могут научить меня... Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы.
Практика: Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций пятиклассника. Работа со сказкой. Ответственность за свои поступки.
2. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется
Теория: Проявление внутренней силы в трудной ситуации. Любая трудная ситуация имеет

обучающий эффект. Как правильно просить прощение.
Практика: Объясни значение. Составление предложений. Внутренняя сила. Работа со сказкой.

ТЕМА 6. Я и ты.

1. Я и мои друзья.

Теория: Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки.
Практика: Общая рука. Сказка «светлячок».

2. У меня есть друг.

Теория: Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». . Мечта моего друга.
Практика: Игра «Загадай друга». Талисман для друга. Сочиняем сказку про дружбу.

3. Я и мои «колючки».

Теория: Из пяти слов. Игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Мои колючки качества, мешающие общению. Мои магнитики. Сказка «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка.
Практика: Трудно ли быть терпеливым. Тренинг «Умей признавать свои ошибки»

4. Что такое одиночество.

Теория: Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот.
Одиночество в классе. Если я окажусь одиноким...
Практика: Кого я сделал одиноким. Сказка об одной одинокой рыбке и огромном синем море.

5. Я не одинок в этом мире.

Теория: Работа с плакатом «Позитивные качества». Сказка «И однажды утром.. .». Коллективный рисунок. Культура общения. Понимать и договариваться.
Практика: Умные и глупые вопросы. Интервью «Значимый поступок». Тренинг «Все мы люди Земли»

ТЕМА 7. Мы начинаем меняться.

1. Нужно ли человеку меняться.

Теория: Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мои важные изменения. Сказка про Тофа. Самое главное. Как изменилась группа.
Практика: Работа с плакатом. Сказка «Я иду к своей звезде». Чтобы я изменил в себе?

2. Самое важное - захотеть меняться.

Теория: Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека.
Практика: Рюкзак пожеланий. Пожелания взрослым. Работа со сказкой «Желтый цветок». Тренинг «Мои изменения»

3. Моя и твоя уникальность.

Теория: Обобщение материала раздела «Мы начинаем меняться»
Практика: Тренинг «Все мы уникальны». Тренинг «Я и моё место в мире»

ТЕМА 8. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов. Инструктаж по ТБ (правила поведения в общественных местах, правила поведения в лесу, правила поведения на воде, пожарная безопасность). Совместное составление плана на следующий год.
Практика: Письмо будущему пятикласснику.

<u>Планируемые результаты 1-го года обучения:</u>

Личностные результаты:

- позитивное самоотношение
- умение распознавать и анализировать чувства (состояния) и правильно их проживать

- навыки активного слушания
- умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению

Предметные результаты:

В результате освоения данной программы предполагается, что учащиеся научатся:

- правилам работы в коллективе
- техникам снятия стресса, напряжения
- справляться с плохим настроением
- безоценочно относиться друг к другу
- разовьют:
- чувство причастности к коллективу
- побуждение к самораскрытию

4.2 Рабочая программа 2-го года обучения:

Задачи 2-го года обучения.

Обучающие:

Обучающие (учащиеся узнают про):

- «Я» образ;
- самооценка и самоценность;
- рефлексия и ее важность;
- личностные особенности;
- сочувствие и сопереживание;
- эмоции и чувства;
- общение и уверенное поведение;
- способности и креативность.

Развивающие:

- формировать социально-коммуникативные навыки;
- развивать навыки творческого самовыражения (исполнительская стабильность, культура исполнения, музыкальный вкус).

Воспитательные:

- формировать положительную мотивацию к занятиям;
- формировать навыки самоорганизации
- сформировать нравственные нормы и ценности в поведении и сознании.

Содержание программы 2-го года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие

Теория: Приветствие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в кабинете, в общественных местах. Правила дорожного движения, дорога в школу. Обсуждение правил работы на занятиях. Ознакомление учащихся с целью, задачами и содержанием программы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие навыков общения, сплочение учащихся.

ТЕМА 2. Я — это Я

1. Что такое «психология»?

Теория: Что такое «психология», каково её место в системе наук, понятие личность, индивид, индивидуальность, уникальности внутреннего мира каждого.

Практика: Рисунок счастливого человека

2. Кто Я? Какой Я?

Теория: Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай чей голосок. Те, кто...

Практика: Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца.
3. Я могу.
Теория: Понятие «Самооценка», «Самокритика». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу.
Практика: Игра «Чьи ладони». Работа со сказкой. Как поощрить шестиклассника.
4. Я нужен.
Теория: Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику.
Практика: Закончи предложение. Работа со сказкой.
5. Я мечтаю.
Теория: Мои мечты. Я — невидимка. Зачем люди мечтают.
Практика: Закончи предложение. Сказка о мечте.
6. Я — это мои цели.
Теория: Мои цели. Отличие цели от мечты. Превратись в животное. Заветное желание Работа со сказкой.
Практика: План достижения цели. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание».
7. Я — это мое детство.
Теория: Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение. Детские воспоминания. Любимая игрушка.
Практика: Детская фотография. Семейные ценности. Я — помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я — дружная семья.
8. Я — это мое настоящее.
Теория: Я сейчас, Роль взрослых и роль детей.
Практика: Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей». Игра «Превратись в возраст».
9. Я — это мое будущее.
Теория: Я в будущем. Роль взрослых и роль детей.
Практика: Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.

ТЕМА 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.
1. Чувства бывают разные.
Теория: Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение.
Практика: Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой. Тренинг «Коробка счастья».
2. Стыдно ли бояться?
Теория: Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов.
Практика: Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружит со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».
3. Имею ли я право сердиться и обижаться?
Теория: Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду.
Практика: Отгадай чувство. Найди лишнее слово. Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду. Тренинг «Отбросим обиды». Тренинг «Умей общаться»

ТЕМА 4.Я и мой внутренний мир
1. Каждый видит и чувствует мир по-своему.
Теория: Каждый имеет право на собственную точку зрения.
Практика: Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Если я камушек. Маленькая страна. Работа со сказкой.
2. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Теория: Психологические примеры. Я внутри и снаружи. Сны.
Практика: Мысленная картинка. Маленький принц.

ТЕМА 5. Кто в ответе за мой внутренний мир.
1. Кто в ответе за мой внутренний мир?
Теория: Трудные ситуации могут научить меня... Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы.
Практика: Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций шестиклассника. Работа со сказкой. Ответственность за свои поступки.
2. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется
Теория: Проявление внутренней силы в трудной ситуации. Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Как правильно просить прощение.
Практика: Объясни значение. Составление предложений. Внутренняя сила. Работа со сказкой.

ТЕМА 6. Я и ты.
1. Я и мои друзья.
Теория: Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки.
Практика: Общая рука. Сказка «светлячок».
2. У меня есть друг.
Теория: Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». Мечта моего друга.
Практика: Игра «Загадай друга». Талисман для друга. Сочиняем сказку про дружбу.
3. Я и мои «колючки».
Теория: Из пяти слов. Игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Мои колючки качества, мешающие общению. Мои магнитики. Сказка «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка.
Практика: Трудно ли быть терпеливым. Тренинг «Умей признавать свои ошибки»
4. Что такое одиночество.
Теория: Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот.
Одиночество в классе. Если я окажусь одиноким...
Практика: Кого я сделал одиноким. Сказка об одной одинокой рыбке и огромном синем море.
5. Я не одинок в этом мире.
Теория: Работа с плакатом «Позитивные качества». Сказка «И однажды утром.. .». Коллективный рисунок. Культура общения. Понимать и договариваться.
Практика: Умные и глупые вопросы. Интервью «Значимый поступок». Тренинг «Все мы люди Земли»

ТЕМА 7. Ценности и их роль в жизни человека.
1. Что такое ценности?.
Теория: Понятие «ценности». Связаны ли ценности с выбором профессии. Побудить учащихся задуматься о собственных ценностях. Основные ценности взрослых. Рефлексировать эмоциональные состояния
Практика: Работа со сказкой «Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный»
2. Ценности и жизненный путь человека.
Теория: Понятие «жизненный путь человека». Составить список собственных ценностей на данный момент и через 1 год. Учиться прогнозировать последствия собственных поступков. Обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни. Формулировать свое собственное мнение и позицию.
Практика: Работа со сказкой «Сказка про еловую шишечку».

3. Что такое одиночество?
Теория: Понятие «одиночество». Обсудить какой человек одинокий, почему он стал одиноким.
Практика: Работа со сказкой Д. Лаврова «Сказка о маленькой одинокой рыбке и об огромном синем море».

ТЕМА 8. Агрессия и ее роль в развитии человека.
1. У меня появилась агрессия.
Теория: Понятие «агрессия». Процессы, которые происходят в организме во время агрессивного всплеска. Беседа о плюсах и минусах проявления агрессии.
Практика: Работа со сказкой «Сказка про Рона».
2. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?.
Теория: Мимика лица, эмоции человека. Составить список агрессивных слов и выражений. Научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.
Практика: Игра «Агрессивный. Продавец». Работа со сказкой О. Горбушиной «Время».
3. Конструктивное реагирование на агрессию.
Теория: Обсуждение способов реагирования на агрессивного человека, составление списка этих способов с учетом ситуации.
Практика: Игра «свет мой зеркальце». Работа с притчей «Живот с пристежками».
4. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.
Теория: Составить список, чем могут быть недовольны родители и подростки. Проиграть разные конфликтные ситуации с родителями и выработать более адекватные способы поведения в них.
Практика: Работа со сказкой М. Кирсановой «Сказка про Крича».
5. Учимся договариваться.
Теория: Дискуссия на тему умения доверять другим людям, о способах установления контакта с собеседником. Повышение самооценки, осознание своей нужности другим людям. Умение видеть и понимать цели и мечты.
Практика: Игра «Мои маски». Работа с притчами: «Дом масок» и «Глиндум Фря».

ТЕМА 9. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.
1. Зачем человеку нужна уверенность в себе?
Теория: Составить портрет человека, который верит в себя. Обсудить ситуации, в которых проявляется неуверенность участников.
Практика: Нарисовать свой символ веры в себя. Работа со сказкой «Про мальчика Неудоба».
2. Источники уверенности в себе.
Теория: Составить копилку источников уверенности. Отметить наиболее значимые источники.
Практика: Составить список позитивных утверждений на тему: «Мои ресурсы». Работа с рассказом, который необходимо самостоятельно продолжить.
3. Какого человека мы называем неуверенным в себе?
Теория: Беседа о причинах неуверенности и о том, как выглядит неуверенный в себе человек, о его жестах, мимике, поведении.
Практика: Игра «маски неуверенности». Работа со сказкой К. Ступницкой «Маленькая волна».
4. Я становлюсь увереннее.
Теория: Понятия «уверенность» и «уважение». Дискуссия о том, за что учащиеся уважают себя и бывает ли так, что человека не за что уважать.
Практика: Составить портрет человека, который достоин уважения. Работа со сказкой К. Ступницкой «Молодое дерево». Тренинг «уверенность в себе»

ТЕМА 10. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов. Инструктаж по ТБ (правила поведения в общественных местах, правила поведения в лесу, правила поведения на воде, пожарная безопасность). Совместное составление плана на следующий год.
Практика: Тренинг «Мое место в мире»

Содержание программы 3-го года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие
1. Вводное занятие
Теория: Приветствие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в кабинете, в общественных местах. Правила дорожного движения, дорога в школу. Обсуждение правил работы на занятиях.
Практика: Выполнение упражнений на развитие навыков общения, сплочение учащихся.

ТЕМА 2. Эмоциональная сфера человека
Теория: Основные законы психологии эмоций. Характеристики эмоций. Запреты на чувства. Эффект обратного действия. Передача чувств по наследству. Психогигиена эмоциональной жизни.
Практика: Техника правильного, глубокого дыхания животом. Упражнение «Розовый куст». Упражнение «Игра с тревогой». Упражнение «Хорошее в плохом».

ТЕМА 3. Социальное восприятие: как узнавать другого человека.
Теория: Как мы получаем информацию о человеке. Учимся понимать жесты и позы. Жесты. Невербальные признаки обмана. Понимание причин поведения людей, впечатление, которое мы производим. Из чего складывается впечатление о человеке.
Практика: Способы понимания социальной информации. Влияние эмоций на познание. Обобщение темы.

ТЕМА 4. Межличностная привлекательность: любовь, дружба
Теория: Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения или влюбленность. Любовь. Половая идентичность и ее развитие у подростков. Переживание любви. Что помогает и что мешает любви.
Практика: Исключение лишнего слова; изучение четырёх моделей общения; ранжирование высказываний по степени значимости; составление обобщённого портрета друга;

ТЕМА 5. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.
1. Зачем человеку нужна уверенность в себе.
Теория: Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя.
2. Источники уверенности в себе.
Теория: Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы. Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться.
Практика:
3. Какого человека мы называем неуверенным в себе?
Теория: Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога.
Практика: Сказка «Маленькая волна».

4. Я становлюсь увереннее.
Теория: Поражение-прекрасная возможность научиться чему-то новому.
Практика: Высказывания. Сказка «Молодое дерево».
5. Уверенность и самоуважение.
Теория: Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения.
Практика: Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря».
6. Уверенность и уважение к другим.
Теория: Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю...
Практика: Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать?
7. Уверенность в себе и милосердие.
Теория: Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека.
Практика: С чем бы я мог согласиться?

ТЕМА 6. Конфликты и их роль в усилении Я.
1. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.
Теория: Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта — умение его предвидеть. Сигналы конфликта.
Практика: Конфликт — это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?
2. Способы поведения в конфликте:
Теория: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему.
Практика: Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации.

ТЕМА 7. Заключительное занятие.
Теория: Подведение итогов. Инструктаж по ТБ (правила поведения в общественных местах, правила поведения в лесу, правила поведения на воде, пожарная безопасность. Перспективы дальнейших образовательных маршрутов.
Практика: Тренинг «Мое место в мире»

<u>Планируемые результаты 3-го года обучения: (совпадают с общими)</u>
Личностные результаты:

- позитивное самоотношение
- умение распознавать и анализировать чувства (состояния) и правильно их проживать
- навыки активного слушания
- умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению

Предметные:
В результате освоения данной программы предполагается, что учащиеся научатся:

- правилам работы в коллективе
- техникам снятия стресса, напряжения
- справляться с плохим настроением
- безоценочно относиться друг к другу
- разовьют:
- чувство причастности к коллективу
- побуждение к самораскрытию

Метапредметные:

В результате освоения данной программы предполагается, что у учащихся сформируются:

- адекватная самооценка
- уверенность в своих силах
- коммуникативные способности
- креативное мышление