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

«Познай себя»
(социально-гуманитарная направленность)

возраст обучающихся 10-17 лет
срок освоения: – 3 года

Разработчик:
Лазарец Яна Александровна
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

1. 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 «Познай себя» (далее - ДОП) носит **социально-педагогическую направленность**.

Адресат программы

Адресатом программы являются учащиеся 10-17 лет, проявляющие интерес к психологии, интересующиеся изучением особенностей окружающих их людей и себя самих.

Дети, которым может быть интересна данная программа, сталкиваются с определенными трудностями в школе – это плохая адаптивность, низкая самооценка, отсутствие уверенности в своих силах и непонимание своих возможностей, сложности в общении со сверстниками, неумение преодолевать трудности, высокая тревожность и т.д.

Актуальность ДОП

ДОП 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.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента:

• аксиологический (связанный с сознанием);
• инструментально-технологический;
• потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

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

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Познай себя» предполагают изучение одноименной науки под названием «психология» и ориентированность на подростковый и возраст. Анализ разработанных школьных программ такого предмета показывает, что авторы стараются содержательно соотносить программу для школьников с вузовскими программами, сохраняя ту же структуру, базовые понятия и меняя, естественно стиль изложения. Психология преподносится как наука, с соответствующей рубрикацией, логикой подачи материала и соответствующей терминологией. Однако общенаучный подход в преподавании психологии подросткам вряд ли оправдан, так как это еще весьма несовершенная наука, раздробленная на множество школ, подходов, парадигм и философских оснований. И в таком виде преподавание психологии лишь внесет разлад в сознание подростка, и, конечно, не будет решать развивающих психологических задач. Данная дополнительная программа ориентирована не на науку, а на ребёнка. Основы психологических знаний усваиваются через призму самопознания и изучения особенностей окружающих людей

Уровень освоения ДОП

Уровень освоения ДОП – общекультурный.

Объем и срок освоение программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 432 академических часов.

Срок реализации программы 3 года.

Цель и задачи ДОП

Цель программы: формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

Задачи

Обучающие:

- формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления;
- мотивировать к самопознанию и познанию других людей;
- учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других;
- учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Развивающие:

- развивать самосознание, самопринятие;

- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде;
- повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. формировать терпимость к мнению собеседника;

Воспитательные:

- прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей;
- способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок;
- содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь;
- содействовать формированию эго-идентичности.

Планируемые результаты освоения курса.

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

Предметные результаты (11-14 лет):

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- ✓ - нормы и правила, существующие в мире;
- ✓ - начальные понятия социальной психологии;
- ✓ - начальные понятия конфликтологии.
- ✓ - свои качества и повышать самооценку
- ✓ - свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ✓ -ответственность человека за свои чувства и мысли
- ✓ - свои возрастные изменения
- ✓ - различия между агрессией и агрессивностью
- ✓ -собственное агрессивное поведение
- ✓ - роль конфликтов в жизни человека
- ✓ - как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- ✓ - собственные жизненные ценности

Личностные результаты:

- ✓ усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- ✓ учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- ✓ повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- ✓ формировать адекватную самооценку
- ✓ учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку

Метапредметные результаты:

- ✓ учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- ✓ учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- ✓ учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- ✓ учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- ✓ формулировать свое собственное мнение и позицию;
- ✓ учиться толерантному отношению к другому человеку.

Предметные результаты (14-17 лет):

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- ✓ нормы и правила, существующие в мире;
- ✓ основные понятия социальной психологии;
- ✓ основные понятия конфликтологии;

- ✓ важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни;
- ✓ важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования;
- ✓ основные состояния человека и их поведенческие проявления
- ✓ правила эффективного общения с окружающими
- ✓ свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- ✓ важность профессионального и жизненного самоопределения

Личностные результаты:

- ✓ оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор;
- ✓ осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях;
- ✓ осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции;
- ✓ понимать чувства других людей;
- ✓ идти на взаимные уступки в разных ситуациях;
- ✓ осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении.

Метапредметные результаты:

- ✓ излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами;
- ✓ понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность;
- ✓ самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями;
- ✓ преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Познай себя» осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

- реализация программы проходит в течение всего учебного года, включая каникулярное время.
- реализация с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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:

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

Вводная часть.

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

Основная (рабочая) часть.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка, терапевтические метафоры.

Заключительная часть.

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

Условия набора в коллектив:

Набор в объединение осуществляется по желанию учащегося и заявления родителя (законного представителя) или самого учащегося достигшего 14-летнего возраста, единственное условие – отсутствие медицинских противопоказаний.

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 разновозрастные

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 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа – 144 академических часа в год.
2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа – 144 академических часа в год.
3 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа – 144 академических часа в год.

Формы организации занятий: Занятия могут быть как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

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 *«Познай себя».*

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	**Вводное занятие.** Знакомство. Инструктаж по ТБ. Правила нашей группы. Зачем человеку занятия психологией?	2	0,5	1,5	Беседа, педагогическое наблюдение
Я - это Я					
2	Кто я, какой я?	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
3	Я – могу.	4	0,5	3,5	
4	Я нужен!	2	0,5	1,5	
5	Я мечтаю.	2	0,5	1,5	
6	Я – это мои цели.	2	0,5	1,5	
7	Я – это мое детство.	2	0,5	1,5	
8	Моя семья.	2	0,5	1,5	
9	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	2	0,5	1,5	
Я имею право чувствовать и выражать свои чувства					
10	Чувства бывают разные.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
11	Стыдно ли бояться?	2	0,5	1,5	
12	Имею ли я право сердиться и обижаться?	4	0,5	3,5	
13	Мои чувства.	2	0,5	1,5	
Я и мой внутренний мир					
14	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
15	Любой внутренний мир ценен и уникален.	2	0,5	1,5	
16	Мой внутренний мир.	2	0,5	1,5	
Кто в ответе за мой внутренний мир					
17	Кто в ответе за мой внутренний мир?	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
18	Трудные ситуации могут научить меня.	2	0,5	1,5	
19	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. Личный опыт преодоления трудностей.	2	0,5	1,5	
Я и Ты					
20	Я и мои друзья.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
21	У меня есть друг.	2	0,5	1,5	
22	Мои друзья.	2	0,5	1,5	
23	Я и мои «колючки».	4	0,5	3,5	
24	Что такое одиночество?	2	0,5	1,5	

25	Я не одинок в этом мире.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
26	Счастье.	2	0,5	1,5	
Мы начинаем меняться					
27	Нужно ли человеку меняться?	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
28	Зачем человеку меняться?	2	0,5	1,5	
29	Самое важное – захотеть меняться.	2	0,5	1,5	
30	Цель самоизменения.	2	0,5	1,5	
31	Ресурсы самоизменения.	2	0,5	1,5	
32	План самоизменения.	2	0,5	1,5	
33	Изменения в жизни человека.	2	0,5	1,5	
Агрессия и ее роль в развитии человека					
34	Мир чувств.	4	1	3	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
35	Я повзрослел.	2	0,5	1,5	
36	Я повзрослел (продолжение).	2	0,5	1,5	
37	У меня появилась агрессия.	4	0,5	3,5	
38	Как выглядит агрессивный человек?	2	0,5	1,5	
39	Как звучит агрессия?	2	0,5	1,5	
40	Конструктивное реагирование на агрессию.	2	0,5	1,5	
41	Конструктивное реагирование на агрессию (продолжение).	2	0,5	1,5	
42	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	2	0,5	1,5	
43	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (продолжение).	2	0,5	1,5	
44	Учимся договариваться.	2	0,5	1,5	
45	Учимся договариваться (продолжение).	2	0,5	1,5	
Уверенность в себе и ее роль в развитии человека					
46	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
47	Источники уверенности в себе.	2	0,5	1,5	
48	Источники уверенности в себе (продолжение).	2	0,5	1,5	
49	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2	0,5	1,5	

50	Какого человека мы называем неуверенным в себе? (продолжение)	2	0,5	1,5	
51	Я становлюсь увереннее.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
52	Уверенность и самоуважение.	2	0,5	1,5	
53	Уверенность и самоуважение (продолжение).	2	0,5	1,5	
54	Уверенность и уважение к другим.	2	0,5	1,5	
55	Уверенность и уважение к другим (продолжение).	2	0,5	1,5	
56	Уверенность в себе и милосердие.	2	0,5	1,5	
57	Уверенность в себе и непокорность.	2	0,5	1,5	
58	Уверенность в себе. Игры с именем.	2	0,5	1,5	
Конфликты и их роль в усилении Я					
59	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
60	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	2	0,5	1,5	
61	Конструктивное разрешение конфликтов.	2	0,5	1,5	
62	Конфликт как возможность развития.	2	0,5	1,5	
63	Готовность к разрешению конфликта.	2	0,5	1,5	
Ценности и их роль в жизни человека					
64	Что такое ценности?	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
65	Ценности и жизненный путь человека.	2	0,5	1,5	
66	Мои ценности.	2	0,5	1,5	
Итоговое занятие					
67	Подведение итогов. Инструктаж по ТБ.	2	0,5	1,5	Беседа, педагогическое наблюдение
ИТОГО		144	34	110	

2.2 Учебный план 2-го года обучения ДОП «Познай себя».

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	Знакомство. Инструктаж по ТБ. Правила нашей группы. Зачем человеку занятия психологией?	2	0,5	1,5	Беседа, педагогическое наблюдение
Я и Мой мир					

2	Я себя вижу…	2	1	1	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
3	Мои чувства	4	1	3	
4	Тайный мир воображения (развитие воображения, познание своих внутренних уголков души)	4	1	3	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
5	Познавая себя (развитие спонтанности, рефлексии, прояснение личностных особенностей, характер проблем каждого участника)	4	1	3	
6	Моя «личная территория»	4	1	3	
Самооценка					
7	Осознание своих положительных качеств. Формирование положительно «Я - образа»	4	1	3	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
8	Осознание собственных способностей. Развитие навыков уверенного поведения.	4	1	3	
9	Осознание своей уникальности.	4	1	3	
10	Формирование чувства благодарности для укрепления оптимизма, улучшения взаимоотношений и повышения качества жизни	4	0,5	3,5	
Я и самоотношение					
11	Мои лучшие качества	4	1	3	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
12	Осознание собственной ценности, позитивное отношение к себе	4	1	3	
13	Мой идеальный образ	4	1	3	
14	Самореклама	4	0,5	3,5	
Мир моих эмоций					
15	Эмоции. Чувства.	4	1	3	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
16	Выражение эмоций	4	1	3	
17	Стресс	4	1	3	
18	Научиться справляться с плохим настроением	4	1	3	
Навыки общения и уверенного поведения					

19	Создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.	4	1	3	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
20	Уверенность в повседневной жизни	4	1	3	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
21	Отработка навыков уверенного поведения, повышение самооценки	4	1	3	
22	Формирование самоуважения. Повышение самооценки и уверенности в своих силах.	4	1	3	
23	Я тебя чувствую	4	1	3	
24	Наши невербальные средства взаимодействия. Понимание своего состояния и состояния и чувств другого человека	4	1	3	
Способности					
25	Диагностическое исследование	4	1	3	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
26	Твои таланты	4	1	3	
27	Развиваем творческие способности	2	1	1	
28	Проективные методики	2	0,5	1,5	
29	Развитие креативности	4	1	3	
30	Психологическая игра «Способности»	4	1	3	
Мотивация. Цель.					
31	Идеальное «Я»	4	1	3	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
32	Я счастливый	4	1	3	
33	В поисках смыслов жизни	4	1	3	
34	Я – великий мастер	4	1	3	
35	Хочу, могу, умею	4	1	3	
36	Цели и дела	4	1	3	
37	Должен или хочу	4	1	3	
38	Я… как подарок.	2	0,5	1,5	
Итоговое занятие					
39	Подведение итогов. Инструктаж по ТБ.	2	0,5	1,5	Беседа, педагогическое наблюдение
ИТОГО		144	36	108	

2.3 Учебный план 3-го года обучения ДОП «Познай себя».

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	Знакомство. Инструктаж по ТБ. Правила нашей группы.	2	0,5	1,5	Беседа, педагогическое наблюдение

	Зачем человеку занятия психологией?				
Эмоциональная сфера человека					
2	Почему нам нужно изучать чувства.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
3	Основные законы психологии эмоций.	2	0,5	1,5	
4	Основные законы психологии эмоций.	2	0,5	1,5	
5	Запреты на чувства.	2	0,5	1,5	
6	Запреты на чувства. Страх	2	0,5	1,5	
7	Запреты на чувства. Гнев и агрессия	2	0,5	1,5	
8	Запреты на чувства. Обида	2	0,5	1,5	
9	Властелин эмоций	2	0,5	1,5	
10	Психогигиена эмоциональной жизни	2	0,5	1,5	
Социальное восприятие: как узнать другого человека					
11	Как мы получаем информацию о человеке.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
12	Учимся понимать жесты и позы.	2	0,5	1,5	
13	Учимся понимать жесты и позы.	2	0,5	1,5	
14	Жесты.	2	0,5	1,5	
15	Жесты.	2	0,5	1,5	
16	Невербальные признаки обмана.	2	0,5	1,5	
17	Понимание причин поведения людей.	2	0,5	1,5	
18	Понимание причин поведения людей.	2	0,5	1,5	
19	Впечатление, которое мы производим.	2	0,5	1,5	
20	Впечатление, которое мы производим.	2	0,5	1,5	
21	Из чего складывается впечатление о человеке?	2	0,5	1,5	
22	Способы понимания социальной информации.	2	0,5	1,5	
23	Способы понимания социальной информации.	2	0,5	1,5	
24	Влияние эмоций на познание.	2	0,5	1,5	
25	Влияние эмоций на познание.	2	0,5	1,5	
26	Обобщение темы.	2	0,5	1,5	
Межличностная привлекательность: любовь, дружба					
27	Привлекательность человека.	2	0,5	1,5	

28	Половая идентичность и ее развитие у подростков.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
29	Дружба. Четыре модели общения.	2	0,5	1,5	
30	Любовь.Что помогает и мешает любви.	2	0,5	1,5	
Я-концепция и ее ключевые моменты					
31	Я - концепция.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
32	Самоуважение.	2	0,5	1,5	
33	Самоуважение. Опросник самоотношения В.В. Столина.	2	0,5	1,5	
34	Самоконтроль.	2	0,5	1,5	
35	Самоконтроль. Сила воли.	2	0,5	1,5	
36	Самоэффективность.	2	0,5	1,5	
37	Пол как ключевой аспект Я.	2	0,5	1,5	
38	Личностные особенности мужчин и женщин.	2	0,5	1,5	
39	Личностные особенности мужчин и женщин: Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение).	2	0,5	1,5	
40	Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять.	2	0,5	1,5	
41	Личностные особенности мужчин и женщин: посоветуй себе.	2	0,5	1,5	
42	Личностные особенности мужчин и женщин: мы такие разные.	2	0,5	1,5	
43	Картина моей личности. Окно Джо Гарри.	2	0,5	1,5	
44	Реальное, идеальное, социальное – Я.	2	0,5	1,5	
Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель					
45	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
46	Внутренний Ребенок: какой он?	2	0,5	1,5	
47	Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.	2	0,5	1,5	
48	Внутренний Родитель может быть разным:	2	0,5	1,5	

	заботливым и контролирующим.				
49	Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.	2	0,5	1,5	
50	Мои три эго-состояния (арт-техника).	2	0,5	1,5	
51	Эмоции и чувства.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
52	Психические состояния и их свойства.	2	0,5	1,5	
53	Напряжение.	2	0,5	1,5	
54	Настроение.	2	0,5	1,5	
55	Настроение и активность человека.	2	0,5	1,5	
56	Как управлять своим состоянием.	2	0,5	1,5	
57	Как изменить состояние.	2	0,5	1,5	
58	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.	2	0,5	1,5	
59	Стресс.	4	0,5	3,5	
60	Мои ресурсы.	4	0,5	3,5	
61	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	4	0,5	3,5	
62	Привычки, интересы, мечты.	4	0,5	3,5	
63	Мотивация помощи и альтруистического поведения.	4	0,5	3,5	
64	Мое настроение	4	0,5	3,5	
Итоговое занятие					
65	Подведение итогов. Инструктаж по ТБ.	4	0,5	3,5	Беседа, педагогическое наблюдение
	ИТОГО	144	32,5	111,5	

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1 Рабочая программа 1-го года обучения:

На первом году обучения основной особенностью образовательного процесса является то, что занятия носят игровой творческий характер. Обсуждения актуальных тем проводятся в интересной форме и по желанию (письма, коллажи, работа в группах, инсценировки и т.д.)

Задачи 1-го года обучения**:**

Обучающие:

- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков;

Развивающие:

- учиться контролировать свои эмоции;
- развивать рефлексию;
- формировать адекватную самооценку;

Воспитательные:

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- учиться толерантному отношению к другому человеку;

Содержание программы 1-го года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие. (1,5 часа практики, 0,5 часа теория)

Теория: Знакомство. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в кабинете, в общественных местах. Правила дорожного движения, дорога в школу. Обсуждение правил работы на занятиях. Правила поведения при выезде в лес, правила поведения при купании в открытых водоемах. Правила нашего объединения. Что такое «психология», каково её место в системе наук, понятие личность, индивид, индивидуальность, уникальности внутреннего мира каждого.

Практика: Выработка правил работы в группе. Отработка общения во время тренинга.

ТЕМА 2. Я – это Я. (14 часов практики, 4 часа теория)

Теория: анализ своего внутреннего мира. Образ «Я». Позитивное самоотношение.

Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. (8 часов практики, 2 часа теория)

Теория: Чувства человека. Мои чувства. «Как преодолеть плохое настроение». Страх.

Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 4. Я и мой внутренний мир. (4,5 часа практики, 1,5 часа теория)

Теория: Мой внутренний мир. Мои чувства. Настроение. Страхи.

Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 5. Кто в ответе за мой внутренний мир. (4,5 часа практики, 1,5 часа теория)

Теория: Мой внутренний мир. Страхи. В чем моя сила. Моя ответственность.

Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 6. Я и ты. (12,5 часов практики, 3,5 часа теория)

Теория: Друзья. Чувство коллективизма. Одиночество. Счастье.

Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 7. Мы начинаем меняться. (10,5 часов практики, 3,5 часа теория)

Теория: Возрастные изменения. Работа над собой. Мои ресурсы.

Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 8. Агрессия и ее роль в развитии человека. (21,5 часов практики, 6,5 часов теория)

Теория: Чувства и эмоции. Мои «неудобные» эмоции. Моя агрессия. Я властелин своих эмоций.
Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 9. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека. (19,5 часов практики, 6,5 часов теория)
Теория: Уверенность. Портрет уверенного человека. Самооценка и уверенность.
Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 10. Конфликты и их роль в усилении Я. (7,5 часов практики, 2,5 часа теория)
Теория: Конфликты. Способы поведения. Конструктивное решение.
Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 11. Ценность и их роль в жизни человека. (4,5 часа практики, 1,5 часа теория)
Теория: Ценности в жизни человека. Мои ценности.
Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 12. Итоговое занятие. (1,5 часа практики, 0,5 часа теория)
Теория: Подведение итогов года. Инструктаж по ТБ (правила поведения в общественных местах, правила поведения в лесу, правила поведения на воде, пожарная безопасность).
Практика: Создание группового коллажа по результатам работы за год. Совместное составление плана на следующий год.

Планируемые результаты 1-го года обучения:

Личностные результаты:

В результате освоения данной программы предполагается, что учащиеся научатся:

- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности;
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным;

Метапредметные результаты:

В результате освоения данной программы предполагается, что учащиеся научатся:

- понимать свои возрастные изменения;
- понимать и контролировать собственное агрессивное поведение;

Предметные результаты:

В результате освоения данной программы предполагается, что учащиеся научатся:

- знать свои качества и повышать самооценку;
- знать как конструктивно разрешать конфликтные ситуации;

4.2 Рабочая программа 2-го года обучения:

На втором году обучения основной особенностью образовательного процесса является информирование и изучение основных проблем подросткового возраста. Программа содержит минимум теоретического материала и множество приемов и техник, изучающего и помогающего характера.

Задачи 2-го года обучения**:**

Обучающие:

- овладеть навыками общения и уверенного поведения;
- овладеть техниками снятия напряжения и снижения стресса;
- научиться методам правильного «проживания» отрицательных эмоций;

Развивающие:

- развить навыки активного слушания, эмпатии, безоценочного отношения;
- овладеть рефлексией;
- сформировать позитивное самоотношение;

Воспитательные:

- научить осознанию личностных границ;
- развить навыки общения;
- сформировать навыки уверенного поведения;

Содержание программы 2-го года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие. (1,5 часа практики, 0,5 часа теория)

Теория: Приветствие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в кабинете, в общественных местах. Правила дорожного движения, дорога в школу. Обсуждение правил работы на занятиях. Правила поведения при выезде в лес, правила поведения при купании в открытых водоемах. Правила нашего объединения. Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое «психология», каково её место в системе наук, понятие личность, индивид, индивидуальность, уникальности внутреннего мира каждого.

Практика: Отработка правил работы в группе. Отработка общения во время тренинга.

ТЕМА 2. Я и Мой мир. (13 часов практики, 5 часов теория)

Теория: Мои чувства. Мой внутренний мир. Чувство коллективизма. Доброжелательные взаимоотношения в группе. Сопереживание. Работа со стрессом. Плохое настроение.

Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 3. Самооценка. (12,5 часов практики, 3,5 часов теория)

Теория: Самооценка. Положительные качества личности. Уверенность в себе и уверенное поведение. Осознание собственных возможностей. Формирование положительного «Я - образа». Пути стабилизации самооценки.

Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 4. Я и самоотношение. (12,5 часов практики, 3,5 часа теория)

Теория: Позитивное отношение к себе. Отношение к своему имени. Я – любимый. Мои сильные стороны. Позитивные события моей жизни. Самоценность.

Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 5. Мир моих эмоций. (12 часов практики, 4 часа теория)

Теория: Эмоции. Чувства. Агрессивность. Гнев. Стресс. Страхи. Тревожность и застенчивость.

Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 6. Навыки общения и уверенного поведения. (18 часов практики, 6 часов теория)
Теория: Уверенность. Уверенное поведение. Самооценка.
Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 7. Способности. (14.5 часов практики, 5,5 часов теория)
Теория: Способности. Творческие способности. Креативность.
Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 8. Мотивация. Цель. (22,5 часа практики, 7,5 часов теория)
Теория: Мотивация. Смыслы жизни. Саморазвитие. Самосовершенствование. Постановка жизненных целей.
Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 9. Итоговое занятие. (1,5 часа практики, 0,5 часа теория)
Теория: Подведение итогов года. 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: Создание группового коллажа по результатам работы за год. Совместное составление плана на следующий год.

Планируемые результаты 2-го года обучения:

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;

Личностные результаты:

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;

Метапредметные результаты:

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

- адекватная самооценка;
- уверенность в своих силах;
- коммуникативные способности;

4.3 Рабочая программа 3-го года обучения:

На третьем году обучения основной особенностью является проведение полноценных тренинговых занятий, где соблюдаются все правила проведения тренинга.

Задачи

Обучающие:

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
5. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
6. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Развивающие:

1. Развивать самосознание, самопринятие.
2. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
3. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

Воспитательные:

1. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
2. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
3. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.

Содержание программы 3-го года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие. (1,5 часа практики, 0,5 часа теория)

Теория: Приветствие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в кабинете, в общественных местах. Правила дорожного движения, дорога в школу. Обсуждение правил работы на занятиях. Правила поведения при выезде в лес, правила поведения при купании в открытых водоемах. Правила нашего объединения.

Практика: Отработка правил работы в группе. Отработка общения во время тренинга.

ТЕМА 2. Эмоциональная сфера человека. (13,5 часов практики, 4,5 часа теория)

Теория: Законы психологии эмоций. Эффект обратного действия. Запреты на чувства.

Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 3. Социальное восприятие: как узнать другого человека. (24 часов практики, 8 часов теория)

Теория: Информация. Жесты. Позы. Мимика. Впечатление о нас.

Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 4. Межличностная привлекательность: любовь, дружба. (6 часов практики, 2 часа теория)

Теория: Привлекательность человека. Любовь. Дружба.
Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 5. Я-концепция и ее ключевые моменты. (21 часов практики, 7 часов теория)
Теория: Самоуважение. Самоконтроль. Самоэффективность. Сила воли. Портрет женщины. Портрет мужчины. Личностные особенности.
Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 6. Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель. (42 часа практики, 10 часов теория)
Теория: Три состояния личности. Стресс. Мои ресурсы. Мотивационная сфера.
Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 7. Итоговое занятие. (3,5 часа практики, 0,5 часа теория)
Теория: Подведение итогов года. Инструктаж по ТБ.
Практика: Создание группового коллажа по результатам работы за год.

<u>Планируемые результаты 3-го года обучения:</u>
Предметные результаты:
По окончании курса дети должны **знать/понимать:**
- *нормы и правила, существующие в мире;*
- *основные понятия социальной психологии;*
- *основные понятия конфликтологии;*
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни;
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования;
- основные состояния человека и их поведенческие проявления;
- правила эффективного общения с окружающими;
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы);
- важность профессионального и жизненного самоопределения;

Личностные результаты:
- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор;
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях;
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции;
- понимать чувства других людей;
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях;
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении;

Метапредметные результаты*:*
- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами;
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность;
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями;
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку;