

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 61»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по психологии «Жизненные навыки» 5-9 классы
(программа «по развитию коммуникативных навыков у подростков)

Составитель:
Брейденбах О.В.,
Психолог

Согласована на заседании Педагогического совета Протокол № 4 От 31.05.2018	Утверждена приказом директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 61» (Пр. № 130 от 01.06.2018) М.В. Постнов
---	--



Кемерово 2018г

Содержание

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	3
Содержание программы с указанием форм организации и видов деятельности.....	9
Тематическое планирование	22

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами; (Подпункт в редакции, введенной в действие с 21 февраля 2015 года приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года N 1644.

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Содержание курса внеурочной деятельности

Пятый год обучения

Введение. Знакомство обучающихся с предметом «психология общения», с содержанием пятого года обучения. Знакомство с правилами работы в группе. Тест «Уровень общительности» [12]. Организация упражнений на выявление ожиданий и создание в группе доверительной атмосферы. Психологическая разминка. Проведение игры «Мое настроение». Игра «Секрет». Игра «Один, два, три...». Рефлексия занятия.

Раздел 1. «Азбука доверия»

Тема 1.1. «**Знакомство**». Психологическая разминка. Организация упражнений на знакомство детей друг с другом «Снежный ком», «Друг к дружке». Игра «Теремок». Упражнение «Пожелание другу», «Подарок». Рефлексия занятия.

Тема 1.2. «**Поговорим о доверии**». Психологическая разминка. Организация упражнения «Змейка». Беседа «Что такое доверие?». Упражнение «Я доверяю тебе...». Упражнение «Подари улыбку». Рефлексия занятия.

Тема 1.3. «**Вопросы и ответы**». Обучение приемам постановки вопросов, формирование умений строить суждения как ответ на вопрос. Создание в группе доверительной атмосферы. Психологическая разминка. Организация упражнения «Мое настроение сегодня». Игра «Вопрос - ответ». Игра «Ты мне - я тебе». Рефлексия занятия.

Формы работы:

1. Индивидуальная работа

Участники – это дети, у которых выражен интерес к предмету. Задачи руководителя заключаются в следующем:

- выявить уровень знаний учащихся о чувствах;
- выявить учащихся, способных самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи и закономерности;
- определять сформированность познавательного интереса учащихся.

2. Работа в парах

Через работу в парах ребенок учится вскрывать причины возникающих ошибок, составлять задания для других, анализировать свою деятельность и деятельность товарища.

Работа проходит в 2 этапа:

1 этап – участники работают в роли учителей, самостоятельно оценивая данную им работу.

2 этап – учащиеся работают совместно, соотнося свои индивидуальные мнения по проверенной работе.

3. Групповая работа

Работа в классе убеждает в ценности взаимопомощи, укрепляет дружбу, прививает навыки, необходимые в жизни, повышает уважение к себе, дает возможность избежать отрицательных сторон соревнования.

Организация групповой работы:

- распределение работы между участниками;
- умение выслушивать различные точки зрения, критиковать, выдвигать гипотезы;
- владение способами проверки гипотез, самооценки, контроля;
- умение представить результат работы, обосновать выбор решения

Виды деятельности:

1. Систематизация учебного материала.
2. Анализ проблемных ситуаций
3. Умение договариваться.

Раздел 2. «Азбука познания»

Тема 2.1. **«Мое имя».** Психологическая разминка. Организация упражнения «Имена». Игра «Мое имя», «Имя, ассоциация, движение» [6; 26]. Упражнение «Символ». Коллаж «Мой герб» [17; 72]. Игра «Путешествие в страну моего имени». Рефлексия занятия.

Тема 2.2. **«Какой я».** Психологическая разминка. Организация упражнения «Имя и прилагательное». Упражнение «Кто я?» [14; 51], «Синквейн». Рисование «Автопортрет». Упражнение «На кого я похож». Составление эссе «Какой я». Игра «Встреча в аэропорту» [14; 51]. Рефлексия занятия.

Тема 2.3. **«Какой я? Какой ты?»** Психологическая разминка. Организация упражнения «Я умею». Упражнение «Цвета моей недели» [14; 51], «Интервью», «Пять событий». Игра «Найди сходства и различия», «Дерево». Упражнение «Что тебе нравится?», «Символ». Рефлексия занятия.

Тема 2.4. **«Моя самооценка».** Психологическая разминка. Организация упражнения «Мое настроение». Дискуссия «Какого человека можно назвать уникальным?» [6; 214]. Игра «Кто я? Какой я?». Мини-лекция «Что такое самооценка?». Диагностика самооценки тест «Самооценка», «Психометрическая самооценка личности» [6], «Вербальная диагностика самооценки личности». Упражнение «Ладони», «Самое важное и ценное». Рефлексия занятия.

Тема 2.5. **«Мои эмоции и чувства».** Психологическая разминка. Организация упражнения «Мое настроение». Беседа «Что такое эмоции и чувства?». Пиктограммы. Игра «Мои эмоции», «Отгадай эмоцию». Упражнение «Полезные и вредные чувства», «Раз, два, три» [14; 56]. Игра «Маски». Тест «Умеете ли вы контролировать себя» [3; 44]. Рефлексия занятия.

Тема 2.6. **«Я- личность»**. Психологическая разминка. Организация упражнения «Комплимент». Мини-лекция «Что такое личность, индивидуальность?». Упражнение «Как растет имя?» [13; 15], «Моя индивидуальность» [14; 61], «Ассоциации» [14; 63]. Рефлексия занятия.

Тема 2.7. **«Мой характер»**. Знакомство с чертами характера, проявляющимися в отношении к людям, труду, вещам. Психологическая разминка. Организация упражнения «Какой я?». Упражнение «Мои положительные и отрицательные черты характера». Разыгрывание этюдов на основе сюжетов из жизни детей с неопределенным концом. Упражнение «Реклама», «Сочини сказку по кругу». Игра «Назови противоположное» [5; 111], «Поменяйтесь местами...». Рефлексия занятия.

Тема 2.8. **«Мои достоинства и недостатки»**. Психологическая разминка. Организация упражнения «Скульптура». Игра «Цветик - семицветик», «Мои достоинства». Игра «Ярмарка моих достоинств». Упражнение «Мои недостатки». Упражнение «Приятное слово» [14; 60], «Комплимент». Рефлексия занятия.

Тема 2.9. **«Я – пятиклассник»**. Психологическая разминка. Организация упражнений «Подари улыбку», «Продолжи фразу», «Те, кто...», «Что важно для меня?» [1; 61-62]. Игра «Ассоциации». Рефлексия занятия.

Формы работы:

1. Индивидуальная работа
2. Работа в парах
3. Групповая работа

Виды деятельности:

1. Систематизация учебного материала.
2. Анализ проблемных ситуаций
3. Умение договариваться.

Раздел 3. «Азбука общения»

Тема 3.1. **«Что такое общение?»** Понятие «общение». Представление о значимости общения в жизни людей. Организация упражнений «Зарядка левому соседу», «Испорченный телефон», «Понимание», «Рисование вдвоем» [4; 282]. Рефлексия занятия.

Тема 3.2. **«Средства общения»**. Представление о средствах общения. Организация упражнений «Веселые ладошки» [1; 47], «Общение – это...» [4; 282]. Игра «Народная мудрость в пословице» [1; 152], «Маски». Упражнение «Я делаю движение». Игра «Поменяйтесь местами». Рефлексия занятия.

Тема 3.3. **«Конфликт»**. Понятие «Конфликт». Психологическая разминка. Организация игр «Толкалки без слов» [5; 85], «Ассоциации», «Пустое место», «Скульптура», «Выйди из круга». Составление «Синквейна». Рефлексия занятия.

Тема 3.4. **«Как преодолеть конфликт»**. Причины конфликтов. Способы избегания конфликтов. Развитие умения предотвращать конфликты, развитие навыков поведения в конфликтной ситуации. Организация упражнений «Икс и игрек», «Плюсы и минусы». Упражнение «Лимон». Разыгрывание конфликтных ситуаций. Рефлексия занятия.

Тема 3.5. **«Умеем ли мы слушать друг друга?»**. Развитие умения слушать других людей. Правила слушания. Мини тест «Умеете ли вы слушать?» [13; 11]. Организация упражнений «Глухой телефон», «Ты мне – я тебе», «Диалог руками» [4; 279], «Поменяйтесь местами». Рефлексия занятия.

Тема 3.6. **«Понимаем ли мы друг друга?»**. Психологическая разминка. Организация упражнения «Мне в тебе нравится». Упражнение «Рисунок по инструкции», «Кораблик успехов» [14; 43]. Игра «Пойми меня». Игра «Гомеостат». Рефлексия занятия.

Тема 3.7. **«Учимся сотрудничать»**. Психологическая разминка. Организация упражнений «Комплимент», «Пакет с сюрпризами», «Коробка счастья» [14; 43], «Походка» [14; 46], «Подарок», «Пожелания». Игра «Объясняю - понимай», «Четыре страны». Рисование в парах. Рефлексия занятия.

Тема 3.8. **«Мы – друзья»**. Психологическая разминка. Представление о «дружбе», «друге». Рисование по теме «Мои друзья в классе». Игра «Постройся по...», «Составь портрет». Рефлексия занятия.

Тема 3.9. **«Мы вместе»**. Психологическая разминка. Организация упражнения «Передай жест». Игра «Ловля моли» [4; 279]. Игра «Изобрази предмет», «Что ты видел сегодня красивого» [1; 73]. Упражнение «Все мы» [4; 300], «Сказка по кругу». Рисование по теме «Мы вместе». Упражнение «Фотография». Рефлексия занятия.

4. Заключительное занятие. Составление кроссворда в группах по теме «Общение». Тест «Уровень общительности» [12]. Подведение итогов.

Формы работы:

1. Индивидуальная работа

2. Работа в парах

3. Групповая работа

Виды деятельности:

1. Систематизация учебного материала.

2. Анализ проблемных ситуаций

3. Умение договариваться.

Шестой год обучения

Введение. Цели и задачи, содержание и виды деятельности на учебный год. Правила работы в группе. Организация упражнений: «Мое настроение», «Закончи предложение».

Раздел 1. «Азбука доверия»

Тема 1.1. **«Познакомимся поближе»**. Психологическая разминка. Организация игр «Знакомые все лица», «Эстафета имен» [8; 84], «Поменяйтесь местами те, кто...». Игра «А я, веселая...». Упражнение «Мое настроение», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 1.2. **«Я доверяю»**. Организация упражнений на развитие доверительных отношений в группе: «Я доверяю...», «Броуменское движение», «Слепой танец», «Змейка». Игра «Секрет». Рефлексия занятия.

Раздел 2. «Азбука познания»

Тема 2.1. **«Наши имена»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Имя и движение», «Символ имени», «Синквейн», «Имя - ассоциация». Викторина «Имена». Рефлексия занятия.

Тема 2.2. **«Какой я»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Я» [14; 62], «Портрет моего хорошего «Я»», «Вот я какой! Угадали?», «Ассоциация» [14; 63], «Никто не знает...», «Маски», «Я вчера, я сегодня, я завтра», «Пожелание». Рефлексия занятия.

Тема 2.3. **«Мои чувства»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Приветствие: «Почувствуй группу», «Человек с чувствами», «Паровозик чувств», «Чувства», «Скульптура», «Полезные и вредные чувства», «Ладони», «С закрытыми глазами», «Раз, два, три», «Вырази чувство» [14; 55-58]. Рефлексия занятия.

Тема 2.4. **«Чем мы отличаемся друг от друга»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Какой я», «Колечко» [14; 61], «Меняются местами те, кто...», «Найди отличия», «Мы такие разные». Рефлексия занятия.

Тема 2.5. **«Самооценка»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Комплимент», «Самопрезентация», «Самый, самый», «Представь участника». Диагностика самооценки тест «Самооценка». Рефлексия занятия.

Тема 2.6. **«Мои ценности»**. Представление о ценностях. Организация упражнений: «Мое настроение», «Я уникальный», «Мои ценности», «Место под солнцем», «Ты для меня ценен», «Путаница» [14; 60-61], «Мы – одно целое». Рефлексия занятия.

Тема 2.7. **«Мои цели»**. Представление о цели, развитие умения определять цель предстоящей деятельности. Обучение целеполаганию и планированию. Организация упражнений: «Меткий стрелок», «Ассоциации», «Мои цели», «Представь цель», «Как достичь цели?», «Мой план». Рефлексия занятия.

Тема 2.8. **«Мои возможности»**. Мотивация достижения успеха и ее формирование. Организация упражнений: «Комплимент», «Я могу, я умею», «Мои мотивы», «Мои успехи», «Как достичь успеха» [3; 65], «Круг доверия», «Дух группы», «Настольный теннис», «Аплодисменты по кругу» [3; 68]. Рефлексия занятия.

Формы работы:

1. Индивидуальная работа

2. Работа в парах

3. Групповая работа

Виды деятельности:

1. Систематизация учебного материала.

2. Анализ проблемных ситуаций

3. Умение договариваться.

Раздел 3. «Азбука общения»

Тема 3.1. «**Общение по кругу**». Общение в жизни человека. Организация упражнений «Передай предмет», «Сказка по кругу», «А я заяц, а я еду», «А я веселая...», «Займи свободное место», «Подарок». Рефлексия занятия.

Тема 3.2. «**Вербальное и невербальное общение**». Представление о вербальных и невербальных средствах общения. Организация упражнений «Веселые ладошки», «Вербальное и невербальное общение». Игра «Изобрази пословицу», «Маски». Упражнение «Имя и движение». Игра «Поменяйтесь местами». Инсценировка ситуаций. Рефлексия занятия.

Тема 3.3. «**Почему возникает конфликт?**». Понятие «конфликт», причины конфликта. Психологическая разминка. Организация игр «Толкалки без слов», «Ассоциации», «Пустое место», «Скульптура», «Выйди из круга». Составление «Синквейна». Рефлексия занятия.

Тема 3.4. «**Преодолеваем конфликты**». Способы избегания конфликтов. Развитие умения предотвращать конфликты, развитие навыков поведения в конфликтной ситуации. Организация упражнений «Икс и игрек», «Плюсы и минусы». Разыгрывание конфликтных ситуаций. Рефлексия занятия.

Тема 3.5. «**Слушание**». Развитие умения слушать других людей. Правила «хорошего слушания». Мини тест «Умеете ли вы слушать?» [13; 11]. Организация упражнений «Испорченный телефон» [2; 27], «Тренировочные упражнения», «Поменяйтесь местами». Рефлексия занятия.

Тема 3.6. «**Понимание**». Психологическая разминка. Организация упражнения «Мне в тебе нравится». Упражнение «Рисунок по инструкции», «Кораблик успехов». Игра «Гомеостат». Игра «Пойми меня». Рефлексия занятия.

Тема 3.7. «**Сотрудничество**». Психологическая разминка. Организация упражнений «Комплимент по кругу», «Пакет с сюрпризами», «Коробка счастья» [14; 43], «Походка», «Подарок», «Пожелания». Игра «Объясняю - понимай», «Четыре страны». Рисование в парах. Рефлексия занятия.

Тема 3.8. **«Ты и я – друзья»**. Психологическая разминка. Общие понятия: «дружба», «друг», «друзья». Организация упражнений: «Скульптура», «Мое окружение», «Мы похожи», «Футболка с надписью». Игра «Угадай, кто ты». Игра «Постройся по...», «Составь портрет». Рефлексия занятия.

1. Заключительное занятие. Составление кроссворда в группах по теме «Общение». Тест «Уровень общительности». Подведение итогов.

Формы работы:

1. Индивидуальная работа

2. Работа в парах

3. Групповая работа

Виды деятельности:

1. Систематизация учебного материала.

2. Анализ проблемных ситуаций

3. Умение договариваться.

Седьмой год обучения

Раздел 1. «Азбука доверия»

Тема 1.1. **«Еще раз о доверии»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Я доверяю» [15; 60], «Рисунок доверия», «Печатная машинка», «Поводырь» [4; 61]. Рефлексия занятия.

Раздел 2. «Азбука познания»

Тема 2.1. **«Имена»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Мое имя», «Имя и движение». Игра «Путешествие в страну моего имени». Упражнение «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 2.2. **«Какой я?»**. Организация упражнений: «Снежинка», «Какой я?», «Ассоциации», «Письмо себе любимому», «Письмо о себе» [15; 62], «Самопрезентация». Тест «Самооценка». Рефлексия занятия.

Тема 2.3. **«Я – личность»**. Представление о понятии «личность», «индивидуальность». Организация упражнений: «Какой я?», «Цепочка», «Ассоциация», «Три цвета личности» [19; 47], «Дерево» [19; 48], «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 2.4. **«Моя жизнь. Мои роли.»** Представление о «социальных ролях». Психологическая разминка. Организация упражнений: «Радуга моего настроения», «Моя жизнь, мои роли», «Маски», «Я вижу», «Все, что думаю», «Горячий стул», «Ситуации». Рефлексия занятия.

Тема 2.5. **«Я в себе уверен»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Мое поведение: уверенное и неуверенное», «Место под солнцем», «У моей бабушке в Бразилии», «Хозяин» [15; 62], «А я, веселая...», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 2.6. **«Мои ценности»**. Представление о «ценностях». Психологическая разминка. Организация упражнения: «Улыбка». Беседа «Что такое счастье?». Упражнение «Помогите мистеру Икс», «Мнимые ценности», «Истинные ценности», «Лестница к счастью» [8; 157], «Допиши предложение». «Учимся управлять временем», «Тише едешь, дальше будешь?», «Учимся ценить каждый час» [8; 160]. Рефлексия занятия.

Формы работы:

1. Индивидуальная работа

2. Работа в парах

3. Групповая работа

Виды деятельности:

1. Систематизация учебного материала.

2. Анализ проблемных ситуаций

3. Умение договариваться.

Раздел 3. «Азбука общения»

Тема 3.1. **«Я хочу с тобой общаться»**. Психологическая разминка. Основные понятия: «общение», «виды общения». Организация упражнений: «Погода», «Глухой телефон», «30 минут общения», «Визуализация вербальной фразы», «Реклама» [15; 50-51]. Рефлексия занятия.

Тема 3.2. **«Еще раз об общении»**. Психологическая разминка. Представление о вербальном и невербальном общении. Организация упражнений: «Выражение мыслей разными способами», «Колесо» [15; 51], «Немое кино», «Подсказка» [8; 180], «Коллаж», «Волк и семеро козлят», «Конференция» [2; 26], «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 3.3. **«Мои конфликты»**. Психологическая разминка. Представление «конflikте», «причинах конфликтов». Организация упражнений: «Я в конфликте», «Грани схождения», «Все, что со мной происходит», «Человек к человеку», «Опиши чувство» [15; 55]. Рефлексия занятия.

Тема 3.4. **«Еще раз о конфликтах»**. Психологическая разминка. Стратегии разрешения конфликтных ситуаций. Организация упражнений: «Мое настроение», «Установка на успех», «Открытый конфликт», «Обвинители и защитники», «Установление контактов» [15; 56-57], «Обратная связь». Составление кроссворда по теме «Конфликт». Рефлексия занятия.

Тема 3.5. **«Я и мир вокруг меня».** Психологическая разминка. Организация упражнений: «Цвета радуги», «Остров» [15; 61], «Королевство», «Мои успехи» [15; 62], «Башня», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 3.6. **«Я и мои друзья».** Психологическая разминка. Организация упражнений: «Друзья», «Объявление», «Голубая корова», «Идеал» [15; 54], «Фотография», «Скульптура». Рефлексия занятия.

Тема 3.7. **«Я и моя семья».** Психологическая разминка. Представление о семье, семейных ценностях. Организация упражнений: «Ассоциации», «Скульптура семьи», «Чаще всего», «Я глазами родителей», «Рисунок семьи», «Семейные истории» [15; 54-55], «Семейные традиции», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 3.8. **«Пожелание себе и другим».** Психологическая разминка. «Приветствие», «Друг к дружке», «Подарок», «Золотой стул», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

4. **Заключительное занятие.** Составление кроссворда в группах по теме «Общение». Тест «Уровень общительности». Подведение итогов.

Формы работы:

1. Индивидуальная работа

2. Работа в парах

3. Групповая работа

Виды деятельности:

1. Систематизация учебного материала.

2. Анализ проблемных ситуаций

3. Умение договариваться.

Восьмой год обучения

Раздел 1. «Азбука доверия»

Тема 1.1. **«Доверие».** Психологическая разминка. Организация упражнений: «Секрет», «Змейка», «Ты мне – я тебе», «Друг к дружке». Рефлексия занятия.

Формы работы:

1. Индивидуальная работа

2. Работа в парах

3. Групповая работа

Виды деятельности:

1. Систематизация учебного материала.

2. Анализ проблемных ситуаций

3. Умение договариваться.

Раздел 2. «Азбука познания»

Тема 2.1. «**Имена, имена...**» Психологическая разминка. Организация упражнений: «Имя - ассоциация», «Постройся по...». «Имена», «Представь друга», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 2.2. «**Я – концепция**». Психологическая разминка. Представление о понятии «Я - концепция». Организация упражнений: «Кто я?», «Какой я?», «Я - высказывание», «Мои достоинства», «Я - структуры». Рефлексия занятия.

Тема 2.3. «**Самооценка**». Психологическая разминка. Представление о понятии «самооценка». Организация упражнений: «Какой я?», «Синквейн», «Ассоциации». Тест «Самооценка» [9; 201]. Беседа «Самооценка и везение» [9; 197], «Люди с разной самооценкой», составление памятки «Как повысить самооценку», «Оцени себя» [9; 198], «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 2.4. «**Мои эмоции**». Психологическая разминка. Представление об эмоциях и их видах. Организация упражнений: «Ассоциации», «Мои эмоции», «Ситуации». Беседа «Надо ли сдерживать эмоции?». Упражнение «Закончи предложения», «Выражаем эмоции». Рефлексия занятия.

Тема 2.5. «**Я утверждаю себя**». Психологическая разминка. Беседа «Как люди утверждают себя» [9; 205]. Упражнение «Три способа самоутверждения». Ролевая игра «Театр самоутверждения», «Твой взгляд». Рефлексия занятия.

Тема 2.6. «**Мой характер и темперамент**». Представление о понятиях «характер» и «темперамент». Организация упражнений: «Комплимент», «Реклама», «Я глазами других», «Ассоциации». Определение типа темперамента опросник Г. Айзенка. Упражнение «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 2.7. «**Мои достоинства и недостатки**». Психологическая разминка. Организация упражнений: «Мои достоинства и недостатки», «Реклама», «Ярмарка моих достоинств», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 2.8. «**Социальные роли**». Представление о понятии «социальные роли». Психологическая разминка. Организация упражнений: «Мое настроение», «Я в образе другого», «Мои роли», «Маски», «Разыгрывание ситуаций», «Цепочка ролей». Рефлексия занятия.

Тема 2.9. «**Мои цели**». Представление о понятиях «цели», «мотивы», «ресурсы». Психологическая разминка. Организация упражнений: «Ассоциации», «Мои цели, мои возможности», «Меткий стрелок», «Мои мотивы», «Мои ресурсы», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Формы работы:

1. Индивидуальная работа

2.Работа в парах

3.Групповая работа

Виды деятельности:

- 1.Систематизация учебного материала.
- 2.Анализ проблемных ситуаций
- 3.Умение договариваться.

Раздел 3. «Азбука общения»

Тема 3.1. «**Общение**». Психологическая разминка. Основные понятия: «общение», «виды общения». Организация упражнений: «Ветер дует на...», «А я, веселая...», «Поменяйтесь местами», «Вопрос - ответ», «Отгадай предмет». Рефлексия занятия.

Тема 3.2. «**Виды общения**». Психологическая разминка. Организация упражнений: «Выйди из круга», «Четыре страны», «Сказка по кругу», «Общение – это...», «Футболка с надписью», «А я заяц, а я еду...», «Пойми меня». Рефлексия занятия.

Тема 3.3. «**Конфликты**». Психологическая разминка. Основные понятия: «конфликт», «причины конфликтов». Организация упражнений: «Ассоциации», «Все, что со мной происходит» [15; 56], «Случай из жизни», «Опиши чувства». Составить тест по теме «Конфликты». Рефлексия занятия.

Тема 3.4. «**Преодоление конфликтных ситуаций**». Стратегии преодоления конфликтов. Тест Томаса. Организация упражнения «Выйди из круга». Игра «Надо ли избегать конфликтов» [11; 40]. Упражнения «Информационный буклет», «Плюсы и минусы», «Ситуации», «Мои конфликты», «Шесть шагов к миру», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 3.5. «**Сотрудничество**». Психологическая разминка. Организация упражнений: «Ассоциации», «Походка», «Подарок», «Общий рисунок», «Башня», «Поддержка», «Рекламный ролик», «Скульптура». Рефлексия занятия.

Тема 3.6. «**Мы друзья**». Психологическая разминка. Организация упражнений: «Герои», пантомима «Друзья», «Скульптура», «Мы такие разные», «Общая фотография». Рефлексия занятия.

Тема 3.7. «**Пожелания**». Организация упражнений: «Комплимент», «Пожелания», «Одно целое», «Спасибо всем», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

4. **Заключительное занятие.** Викторина «Все, что я знаю об общении». Тест «Уровень общительности». Подведение итогов.

Формы работы:

1. Индивидуальная работа
2. Работа в парах

3.Групповая работа

Виды деятельности:

- 1.Систематизация учебного материала.
- 2.Анализ проблемных ситуаций
- 3.Умение договариваться.

Тематическое планирование

Пятый год обучения

Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Введение	1	1	-	диагностика
1.Азбука доверия	3	-	3	
1.1 Знакомство	1	-	1	
1.2 Поговорим о доверии	1	-	1	
1.3 Вопросы и ответы	1	-	1	
2. Азбука познания	16	2	14	
2.1 Мое имя	2	-	2	сочинение
2.2 Какой я	2	-	2	
2.3 Какой я? Какой ты?	2	-	2	
2.4 Моя самооценка	2	1	1	
2.5 Мои эмоции и чувства	2	-	2	диагностика
2.6 Я – личность	1	-	1	диагностика
2.7 Мой характер	2	1	1	диагностика
2.8 Мои достоинства и недостатки	2	-	2	
2.9 Я - пятиклассник	1	-	1	
3. Азбука общения	14	3	11	
3.1 Что такое общение?	2	1	1	
3.2 Средства общения	2	1	1	
3.3 Конфликт	2	1	1	
3.4 Как преодолеть конфликт	2	-	2	
3.5 Умеем ли мы слушать друг друга?	1	-	1	
3.6 Понимаем ли мы друг друга?				
3.7 Учимся сотрудничать	1	-	1	
3.8 Мы – друзья	2	-	2	
3.9 Мы вместе	1	-	1	
	1	-	1	
4. Заключительное занятие	1	-	1	диагностика
<i>Итого</i>	35	6	29	

Шестой год обучения

Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Введение	1	1	-	
1.Азбука доверия	2	-	2	
1.1 Познакомимся поближе	1	-	1	
1.2 Я доверяю	1	-	1	

2. Азбука познания	15	2	13	сочинение
2.1 Наши имена	2	-	2	
2.2 Какой я	2	-	2	
2.3 Мои чувства	2	-	2	
2.4 Чем мы отличаемся друг от друга	1	-	1	
2.5 Самооценка	3	1	2	
2.6 Мои ценности	2	1	1	
2.7 Мои цели	1	-	1	
2.8 Мои возможности	2	-	2	сочинение
3. Азбука общения	16	2	14	
3.1 Общение по кругу	2	-	2	
3.2 Вербальное и невербальное общение	3	1	2	
3.3 Почему возникает конфликт?	2	1	1	
3.4 Преодолеваем конфликты	2	-	2	
3.5 Слушание	2	-	2	
3.6 Понимание	1	-	1	
3.7 Сотрудничество	2	-	2	диагностика
3.8 Ты и я – друзья	2	-	2	
4. Заключительное занятие	1	-	1	диагностика
<i>Итого</i>	35	5	30	

Седьмой год обучения

Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Введение	1	1	-	
1. Азбука доверия	2	1	1	
1.1 Еще раз о доверии	2	1	1	
2. Азбука познания	12	3	9	сочинение
2.1 Имена	1	-	1	
2.2 Какой я?	2	-	2	
2.3 Я – личность	2	1	1	
2.4 Моя жизнь. Мои роли.	3	1	2	
2.5 Я в себе уверен	2	1	1	
2.6 Мои ценности	2	-	2	диагностика
3. Азбука общения	19	5	14	
3.1 Я хочу с тобой общаться	3	1	2	
3.2 Еще раз об общении	3	1	2	
3.3 Мои конфликты	2	1	1	
3.4 Еще раз о конфликтах	2	1	1	
3.5 Я и мир вокруг меня	2	-	2	
3.6 Я и мои друзья	2	-	2	
3.7 Я и моя семья	3	1	2	
3.8 Пожелания себе и другим	2	-	2	
4. Заключительное занятие	1	-	1	диагностика
<i>Итого</i>	35	10	25	

Восьмой год обучения

Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Введение	1	1	-	
1. Азбука доверия	1	-	1	
1.1 Доверие	1	-	1	
2. Азбука познания	15	4	11	
2.1 Имена, имена	1	-	1	
2.2 Я – концепция	3	1	2	
2.3 Самооценка	3	1	2	диагностика
2.4 Мои эмоции	2	1	1	
2.5 Я утверждаю себя	1	-	1	
2.6 Мой характер и темперамент	2	1	1	диагностика
2.7 Мои достоинства и недостатки	1	-	1	
2.8 Социальные роли	1	-	1	
2.9 Мои цели	1	-	1	
3. Азбука общения	17	5	12	
3.1 Общение	3	1	2	
3.2 Виды общения	3	1	2	
3.3 Конфликты	2	1	1	
3.4 Преодоление конфликтных ситуаций	3	1	2	диагностика
3.5 Сотрудничество	3	1	2	
3.6 Мы друзья	2	-	2	
3.7 Пожелания	1	-	1	
4. Заключительное занятие	1	-	1	диагностика
<i>Итого</i>	35	10	25	