

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**  
**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА**  
**МАОУ Гимназия № 2**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МАОУ  
Гимназия № 2**

---

**Штейнберг И. Г.**  
**Приказ № 94 от «31» 08 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**

**для обучающихся 5, 7, 9 классов**

**Красноярск, 2023**

### Пояснительная записка

Курс занятий по психологии предполагают сотрудничество подростков с педагогом-психологом в пространстве проблем социализации, самосознания, личностной самореализации и саморегуляции, интеллектуального и личностного развития. Именно в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

При организации сопровождения участников образовательной деятельности на этапе основного общего образования можно выделить следующие уровни психолого-педагогического сопровождения: внеурочное, индивидуальное, групповое, на уровне класса, на уровне образовательной организации. Данная программа занятий психологии основывается на программе внеурочной деятельности, как одном из разделов ООП гимназии.

Рабочая учебная программа «Тропинка к своему Я» составлена на основе: программы уроков психологии (Я и все, все, все, В.А.Родионов, тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-9-х классов; Ярославль: академия развития 2002. – 240 с); программы уроков психологии для 7-9-х классов (Я – подросток, А.В Микляева. – СПб.: Издательство «Речь». 2006. – 336с.), программы уроков психологии для младших подростков 10-12 лет (Познаю себя и учусь управлять собой, Е.Е. Смирнова. – СПб.: Издательство «Речь». 2007).

Программа рассчитана на 3 года обучения на 102 часа (5, 7, 9 классы, 1 час в неделю (34 часа ежегодно). Курс психологии рассчитан на подростков 10-15 лет, соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов подростков и юношей.

Программа включает в себя четыре взаимосвязанных блока:

- 5 кл. - поиск ребенком себя - «Я — есть», ведется начальная работа по формированию образа «Я».
- 7 кл - активное формирование образа «Я», поиск ответов на вопрос: «Кто Я?», представлен курсом занятий «Найди себя».
- 9 кл. - акценты смещаются с самопринятия и самопрезентации на самостановление и самоопределение, ведется работа по развитию личностных качеств, актуальных для основной потребности данного возраста — самоопределения: курс занятий «Утверждай себя».

Преподавание психологии предусматривает теоретическую подготовку, а также ориентировано на обращение к тем проблемам, которые важны для подростков в силу возрастных особенностей развития.

Возраст учащихся благоприятен для завершения развития психологической готовности к самоопределению – личностному, профессиональному, жизненному. Поэтому с ними в учебной работе по психологии основное внимание уделяется формированию их понимания самого себя, своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Приоритетные принципы отбора и структурирования материала: гуманизация образования; интеграция предметов; дифференциация и индивидуализация обучения; природосообразность материала; доступность образования; логичность и системность изложения материала; полнота и завершенность содержательных линий.

Урок психологии подчиняется, с одной стороны, общим дидактическим законам ведения урока, с другой стороны, имеет свои специфические особенности в содержательных акцентах и способах проведения. Учащиеся на уроке познают не только психологию человека вообще, но имеют возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность и условия развития личности. Еженедельные уроки психологии позволяют обучающимся сориентироваться в особенностях “психологического” взаимодействия, его целях и результатах. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь, по сути, лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяют открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся. Занятия содержат игровые и тренинговые элементы. Ведется индивидуальная работа в тетради, которые

после уроков сдаются и хранятся у педагога-психолога, что снижает вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради. Это обеспечивает детям определенную степень психологической безопасности. Работы в тетради не проверяются и не оцениваются, педагог-психолог записывает мнение, реплики, риторический вопрос; размышления психолога относительно работ учеников допустимы как индивидуальная обратная связь.

Работа на занятиях проходит за партами, но при изучении отдельных тем, где требуется проведение мастерской или работа в режиме мини-тренинга, работа проводится в круге.

В структуре урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми подросткового и юношеского возраста:

Ритуал приветствия (придумывается группой на первом занятии в каждом учебном году). Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение, благодаря которому обучающиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.

Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании – это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.

Подведение итогов занятия – предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке. Этот этап проходит в форме открытого обсуждения или в форме письменной работы в тетради.

Ритуал завершения занятия (см. ритуал приветствия).

Опыт работы по программе позволил выбрать следующие методические приемы: устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока; “универсализация” трудностей через использование проективных форм “Один мальчик...”, “Большинство людей...”; обращение к личному опыту обучающихся в процессе работы над темой; тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение учащихся к собственным затруднениям; контроль “уровня достижений” в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в “поле опыта” обучающихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

### **Теоретические положения программы**

Методологической основой Программы являются принципы развития и системности; идеи личностного социального и деятельностного опосредования поисковой активности, становления индивидуальности человека, раскрытые в работах Абульхановой — Славской, А. Б. Ф. Ломова, А. Л. Журавлёва, А. В. Петровского, психологические теории развития личности и особенности юношеского возраста Д. Б. Эльконина, Л. И. Бажович. Проблемам самостановления и воспитания личности посвящены работы Л. И. Божовича, А. Г. Здравомыслова, А.Н.Леонтьева, К.К.Платонова, В.А. Ядова.

“Периодом возникновения сознательного” я”, — пишет И.С.Кон, — “как бы постепенно ни формировались отдельные его компоненты, издавна считается подростковый и юношеский возраст”. Развитие самосознание - центральный психический процесс переходного возраста. Практически все отечественные психологи называют этот возраст «критическим периодом формирования самосознания».

Ранний юношеский возраст - это вторая стадия фазы жизни человека, названная взрослением или переходным возрастом, содержанием которой является переход от детства к взрослому возрасту. Определим возрастные рамки этой стадии, т.к. терминология в области взросления несколько запутана. В связи с явлением акселерации границы подросткового возраста сдвинулись вниз и в настоящее время этот период развития охватывает примерно возраст с 10-11 до 14-15 лет. Соответственно раньше начинается юность. Ранняя юность (15-17 лет) только начало этого сложного этапа развития, который завершается примерно к 20 -21 годам.

Развитие самосознания в подростковом и раннем юношеском возрасте настолько ярко и наглядно, что его характеристика и оценка значения для формирования личности в эти периоды практически едина у исследователей разных школ и направлений. Авторы достаточно единодушны в описании того, как протекает процесс развития самосознания в этот период: примерно в 11 лет у

подростка возникает интерес к собственному внутреннему миру, затем отмечается постепенное усложнение и углубление самопознания, одновременно происходит усиление его дифференцированности и обобщенности, что приводит в раннем юношеском возрасте (15-16 лет) к становлению относительно устойчивого представления о самом себе, Я-концепции; к 16-17 годам возникает особое личностное новообразование, которое в психологической литературе обозначается термином «самоопределение». С точки зрения самосознания субъекта оно характеризуется осознанием себя в качестве члена общества и конкретизируется в новой, общественно значимой позиции.

Рост самосознания и интереса к собственному “Я” у подростков вытекает непосредственно из процессов полового созревания, физического развития, которое является одновременно социальными символами, знаками взросления и возмужания, на которые обращают внимание и за которыми пристально следят другие, взрослые и сверстники. Противоречивость положения подростка, изменение структуры его социальных ролей и уровня притязаний - эти факторы актуализируют вопрос: «Кто я?»

Проблеме формирования профорIENTATIONного самоопределения у несовершеннолетних в условиях средней общеобразовательной школы посвящены исследования Г.В. Рязпкина, Н.В. Тельтевской и Н.С. Пряжникова.

Теоретическую основу исследования составили идеи самоопределения личности И. В. Дубровиной, А. Л. Журавлёва, А. В. Петровского, А. С. Чернышёва, теоретические положения, раскрывающие сущность самоопределения в работах И.С.Кона, И.В.Дубровиной, Л.С.Выготского, С.Л.Рубинштейна, В.Ф.Сафина, В.А. Алексеева, Б.В. Зейгарник, Б.С.Братусь, а также труды зарубежных психологов Э. Берна, А. С. Маслоу, Э. Фромма, Э. Эриксона.

По мнению С.Л.Рубинштейна, проблема самоопределения, есть узловая проблема подросткового и юношеского возраста и проблема взаимодействия индивида и общества. В данных проблемах как в фокусе высвечиваются основные моменты этого взаимодействия: социальная детерминация индивидуального сознания (самосознания) и роль собственной активности субъекта в этой детерминации.

Развивающая работа по самоопределению – это система социальных, психолого-педагогических мер по оказанию подросткам личноно – ориентированной помощи в выявлении и развитии способностей и склонностей, личностных, профессиональных и познавательных интересов, а также формирование потребности и готовности к самопознанию, самопринятию, самостановлению и самоактуализации.

### **Направленность**

Программа определяет содержание и основные пути реализации психологической работы в гимназии по самоопределению гимназистов, которое включает в себя самопознание, самопринятие, самостановление и самоактуализацию и представляет собой объединенный замыслом комплекс занятий психологии, призванных обеспечить решение основных задач в области самоопределения и самопознания обучающихся.

Программа направлена на повышение уровня личностной зрелости, развитие способности сделать выбор, используя при этом собственные ресурсы и имеющуюся информацию. В ходе реализации Программы у гимназистов формируется отношение к себе, обществу, труду, работе и профессии. Создается ситуация самопознания, раскрываются и учитываются интересы, потребности и ценности личности. В процессе занятий формируются и совершенствуются качества и характеристики личности, которые предъявляются к образу выпускника, происходит повышение психологической компетентности, грамотности, совершенствование процесса личностного и профессионального самоопределения.

### **Актуальность**

Существенной составляющей гармоничной жизни любого человека является личностная и профессиональная самореализация. Выбор собственного пути, личностной и карьерной траектории – один из первых и важнейших выборов, который делает подросток, и который влияет на всю дальнейшую жизнь.

В современных условиях самоопределение предполагает осознанное личностное развитие, выбор карьеры, сферы приложения и саморазвития личностных возможностей, а также формирование осознанного отношения личности к социокультурным условиям жизни. В то же

время, подростки не обладают достаточными знаниями и навыками для осознанного личностного и профессионального самоопределения.

На данный момент выделены следующие трудности в процессе самостановления подростков:

- низкий уровень культуры самопознания;
- у обучающихся не сформирован навык брать на себя ответственность за принятие личностных решений, в том числе, и за выбор профессии;
- необоснованные, завышенные требования к окружающим, профессии и обществу в целом и отсутствие требований по отношению к самому себе;
- инфантилизм выпускников;
- уровень развития чувства долга у подростков находится на низком уровне;
- отсутствуют навыки самопрезентации;
- принятие решений, в том числе и при выборе профессии, основывается только на внешних социальных факторах без учета внутренних и личностного смысла.

При этом личностное развитие и самоопределение имеет огромные последствия не только для самого молодого человека и его семьи, но и для страны в целом.

В соответствии с Концепцией долгосрочного развития государства, целью государственной молодежной политики является создание условий для успешной социализации и эффективной самореализации молодежи, качественное развитие потенциала молодежи и его использование в интересах инновационного развития страны.

Программа призвана создать образовательные условия, содействующие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся.

### **Цели и задачи программы**

Личностное самопознание, социализация и самоопределение гимназистов на ступени основного общего образования является одной из основных образовательных задач гимназии и одним из ключевых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, обеспечивающим сформированность у обучающегося:

- представлений о себе, как субъекте собственной деятельности, понимание собственных индивидуальных и личностных особенностей, возможностей, потребностей;
- универсальных компетентностей, позволяющих гимназистам проектировать, самостоятельно или в процессе образовательной коммуникации со значимыми для него сверстниками или взрослыми, и реализовывать индивидуальные образовательные программы в соответствии с актуальными познавательными потребностями;
- способности осуществить осознанный выбор выпускником основной школы профиля обучения на старшей ступени основного общего образования и будущей профессии образовательной программы профессиональной подготовки.

Целями преподавания психологии в гимназии являются:

1. Развитие готовности гимназиста к полноценному взаимодействию с миром природы, миром людей и миром культуры.

2. Повышение компетентностей обучающихся (личностных, социальных, коммуникативных).

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности:

- формирование общих представлений обучающихся о психологии как науке;
- оказание помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);
- развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
- раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);
- развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей;
- обнаружение и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся.

Приоритетными направлениями реализации Программы являются: оказание помощи в формировании Я-концепции; содействие в создании социальной ситуации развития, соответствующей раскрытию индивидуальности; создание условий для актуализации

возможностей личности; профилактика и преодоление отклонений в социальном и психологическом здоровье обучающихся; формирование развивающего образа жизни и основ духовно-нравственной культуры личности.

### **Особенности программы**

Содержанием программы личностного самоопределения гимназистов на ступени основного общего образования является развитие деятельности обучающихся, обеспечивающее формирование потребности и готовности к самопознанию, самопринятию, самостановлению и самоактуализации.

Психолого-педагогическое обеспечение реализации Программы учитывает возрастные особенности подросткового возраста и обеспечивает достижение образовательных результатов.

Развитие деятельности обучающихся осуществляется в рамках внеурочной деятельности через проведение занятий психологии.

В процессе учебного взаимодействия происходит формирование коммуникативных навыков и развитие познавательных процессов, формирование и развитие положительной Я-концепции, метапредметных компетенций обучающихся. На занятиях ученики учатся лучше понимать и принимать себя, видеть свои сильные и слабые стороны, ощущать единение с другими людьми, активно овладевают знаниями и умениями практической психологии. Также повышают мотивацию, овладевают навыками эмпатии, учатся лучше понимать окружающих, достойно выражать свои чувства, преодолевать трудности в поведении, развивать свои способности, учатся сохранять своё психологическое здоровье.

Система работы по психологическому сопровождению развития личности, самостановления и самоопределения обучающихся, предполагает возрастную градацию, которая опирается на возрастные особенности и актуальную ситуацию развития.

Таким образом, на основе вышесказанного, логика достижения целей программы модуля такова:

5 класс - поиск ребенком себя - «Я — есть», ведется начальная работа по формированию образа «Я».

7 класс - активное формирование образа «Я», поиск ответов на вопрос: «Кто Я?», представлен курсом занятий «Найди себя».

9 класс - акценты смещаются с самопринятия и самопрезентации на самостановление и самоопределение, ведется работа по развитию личностных качеств, актуальных для основной потребности данного возраста — самоопределения: курс занятий «Утверждай себя».

Во внеурочном пространстве гимназии основным реализуемым содержанием образования данной Программы на ступени основного общего образования становятся универсальные компетентности: коммуникативная компетентность; способность к адекватному самооцениванию; отслеживание собственных успехов и неудач, корректировка в связи с этим собственных индивидуальных ресурсов и представлений Я-концепции; создание ситуаций для самопрезентации.

Для успешной реализации Программы и решения поставленных задач в системе развития личности обучающихся на занятиях применяются различные формы деятельности: тренинги, элементы сказкотерапии, визуализация, психогимнастика, арт-терапия, групповая дискуссия, ассоциативные методики, игровые методы, психологические игры и упражнения, опросы, моделирование и анализ проблемных ситуаций, тесты, работа в малых группах и группах сменного состава, акции, проектная деятельность, социальные пробы, мини-лекции, диалог - "учитель - ученик", "ученик — ученик", монолог, рефлексия, обучающая диагностика, наблюдение, мозговой штурм, ролевая игра.

Сказки, метафоры являются непосредственным отражением психических процессов нашего «Я». По своей ценности они превосходят любую форму донесения информации до человека. Благодаря метафорическому изложению сказки и притчи помогают им глубже понять сложности и проблемы и не вызывают у них сопротивления.

Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самопознания. Помимо этого, проективные рисунки служат для диагностики внутренних проблем.

Элементы аутотренинга используются на занятиях для снятия нервно-психического напряжения.

В групповой дискуссии ребята учатся находить компромисс и отстаивать свои взгляды и жизненные позиции. Обсуждения помогает проанализировать те чувства, которые они испытали, осознать их, сформулировать чему они научились, как могут в дальнейшем применять знания и навыки.

Различного рода психологические игры необходимы для развития эмоционального интеллекта, повышения уровня активности и улучшения межличностного взаимодействия. Ролевая игра создаёт возможности для получения опыта другого поведения. Является эффективным средством посмотреть на свое поведение со стороны. Участвуя в ролевой игре, ученики используют новые для них способы поведения в ситуациях, приближённых к реальным, учатся по-новому смотреть на происходящее с ними.

Визуализация даёт возможность с помощью самовнушения и саморегуляции создавать в своём воображении яркие образы, которые могут отражать как стремления самих детей, так и создаваться в соответствии с предложенной темой.

Мозговой штурм даёт возможность для создания новых идей, ребята учатся высказывать свои предложения, которые совместно обсуждаются с тем, чтобы выбрать самые лучшие.

Данная Программа призвана обеспечить оказание помощи в социализации, предпрофессиональном самоопределении, в формировании личностной зрелости обучающихся, через организацию процесса самопознания и приобретение знаний, умений, формирование компетенций в области психологии, формирование и раскрытие своего образа «Я».

Программа реализуется через раскрытие пяти практических блоков, содержание которых основывается на возрастных особенностях обучающихся. Блоки частично пересекаются друг с другом и реализуются не строго последовательно, а по мере появления индивидуальных показаний (зоны актуального и ближайшего развития).

### Тематическое планирование

Блок	Название	Цель, задачи	Образовательный результат
1 блок	5 класс «Я - есть»	<p>Цель: расширение представлений подростка о себе, поиск себя «Я — есть», формирование образа «Я», создание основы развития личностного самосознания младших подростков.</p> <p>Задачи блока:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать мотивацию младших подростков к самопознанию и творчеству;</li> <li>2. Воспитывать уважительное и доброе отношение к окружающим, видеть в каждом человеке личность;</li> <li>3. Приобщать к общечеловеческим ценностям;</li> <li>4. Вызвать интерес к занятиям психологии;</li> <li>5. Оказывать помощь в формировании у детей образа «Я», в поиске ответа на вопрос: «Кто Я? Какой Я?».</li> </ol>	<p>Личностные результаты: У обучающегося сформируется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• установка на здоровый образ жизни;</li> <li>• внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к гимназии, ориентация на содержательные моменты школьной действительности и принятие образца «хорошего ученика».</li> </ul> <p>Метапредметные результаты Регулятивные УУД: Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ставить новые цели и задачи в сотрудничестве со взрослым;</li> <li>• планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей в сотрудничестве со взрослым;</li> <li>• оценивать результат в сотрудничестве со взрослым.</li> </ul> <p>Обучающийся получит возможность научиться: проявлять познавательную инициативу в познавательном сотрудничестве.</p> <p>Коммуникативные УУД: Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работать в сотрудничестве (в паре, в группе, в коллективе, с учителем);</li> <li>• применять элементарные правила общения с собеседником;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• слушать и слышать собеседника;</li> <li>• задавать вопросы собеседнику;</li> <li>• отвечать на поставленные собеседником вопросы.</li> </ul> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</li> </ul> <p>Познавательные УУД: Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;</li> <li>• строить речевое высказывание в устной и письменной форме;</li> </ul> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</li> </ul>
2 блок	7 класс «Найди себя»	<p>Цель: активное формирование образа «Я», поиск ответов на вопрос: «Кто Я?», оказание помощи в формировании системы образов Я - концепции, создание ситуации самопознания.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оказывать помощь в формировании образа «Я».</li> <li>2. Способствовать пониманию себя, своих ценностей, особенностей, стремлений, желаний.</li> </ol>	<p>Личностные результаты: У обучающегося сформируется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• нормы поведения в рамках межличностных отношений,</li> <li>• ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;</li> </ul> <p>Обучающийся получит возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства.</li> </ul> <p>Метапредметные результаты</p> <p>Регулятивные УУД: Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;</li> <li>• осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</li> </ul> <p>Коммуникативные УУД: Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию</li> </ul>



			<p>партнера в общении и взаимодействии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</li> </ul> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• действовать с учетом позиции другого и уметь согласовывать свои действия;</li> <li>• устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми, владея нормами и техникой общения.</li> </ul> <p>Познавательные УУД: Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</li> </ul>
3 блок	9 класс «Утверждай себя»	<p>Цель: развитие личностных качеств, актуальных для основной потребности данного возраста, создание ситуаций и мест социальных проб с ориентацией на свои реальные возможности, интересы, направленность.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оказывать помощь в формировании умения планировать личную траекторию развития и профессионального пути.</li> <li>2. Оказывать помощь в развитии автономной личности.</li> </ol> <p>Акценты занятий смещаются с самопринятия и самопрезентации на самостановление и самоопределение.</p> <p>Ведется работа по самоопределению личностному и профессиональному.</p>	<p>Личностные результаты:</p> <p>У обучающегося сформируется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;</li> <li>• готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования</li> </ul> <p>Обучающийся получит возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способности проектирования жизненной и профессиональной карьеры на основе соотнесения своих интересов, склонностей, личностных качеств, уровня подготовки.</li> </ul> <p>Метапредметные результаты</p> <p>Регулятивные УУД: Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прорабатывать траекторию своей деятельности исходя из поставленной цели;</li> <li>• анализировать результат своих действий;</li> <li>• вносить коррективы по ходу выполнения действий, направленных на улучшение результата.</li> </ul> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по</li> </ul>

		<p>ходу его реализации, так и в конце действия.</p> <p>Коммуникативные УУД: Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнера, выбирать адекватные стратегии коммуникации;</li> <li>• использовать речевые средства для регуляции деятельности;</li> <li>• приобретению опыта регуляции собственного речевого поведения как основы коммуникативной компетентности;</li> </ul> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;</li> <li>• адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.</li> </ul> <p>Познавательные УУД: Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• находить практическое применение таким понятиям как анализ, синтез, обобщение;</li> <li>• делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными;</li> <li>• устанавливать причинно-следственные связи.</li> </ul> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p>
--	--	--

Важным результатом и одновременно механизмом достижения предпосылок к эффективному самопознанию и самоопределению обучающихся при реализации Программы является сформированная позиция ученика как субъекта собственной деятельности. В этом случае роль психологического сопровождения заключается не только в организационном обустройстве пространства «безопасной» пробы подростками своей субъектной позиции в деятельности на занятии, но и в предоставлении большого количества содержательных рамок, которые помещаются в эти пространства и задают сюжеты, на которых происходит становление субъектной позиции обучающихся. Эти сюжеты будут взяты из различных направлений науки психологии. Формой, удерживающей задаваемый сюжет, являются различные школьные и внешкольные проекты социальной направленности: издательство гимназии, сайт, научное общество учащихся и др.

Организация деятельности обучающихся в рамках Программы на ступени основного общего образования осуществляется в рамках часов внеурочной деятельности, которые определены федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Формы работы определяются в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

### **Требования к условиям реализации Программы**

#### **Кадровые условия**

Для реализации Программы в МАОУ Гимназия № 2 имеется социально-психологическая служба, включающая следующих специалистов: педагоги- психологи.

#### **Программно-методические условия**

Для реализации Программы занятий психологии для гимназистов на ступени основного общего образования составляются:

- Календарно-тематический план работы;
- Поурочные разработки занятий;
- Технологическая карта занятий.

#### **Информационные условия**

Для реализации Программы в гимназии имеется в наличии: оснащенная библиотека, медиотека, библиотека психолога, имеющая комплект литературы из области специальных и профессионально ориентированных знаний; свободный доступ к ресурсам сети Интернет.

#### **Ожидаемый результат реализации программы**

Образовательный результат данной Программы включает в себя результаты развития универсальных учебных действий обучающихся:

Класс	Планируемые результаты развития универсальных учебных действий
<b>Личностные результаты</b>	
5 класс	<p>У обучающегося сформируется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>этические чувства — стыда, вины, совести как регуляторы морального поведения;</li> <li>установка на здоровый образ жизни;</li> <li>чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.</li> </ul> <p>Обучающийся получит возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика».</li> </ul>
7 класс	<p>У обучающегося сформируется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>нормы поведения в рамках межличностных отношений, правосознание;</li> <li>ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;</li> <li>основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;</li> <li>социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; основы социально-критического мышления.</li> </ul> <p>Обучающийся получит возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.</li> </ul>
9 класс	<p>У обучающегося сформируется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;</li> <li>готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</li> </ul>

	<p>Обучающийся получит возможность для формирования:</p> <p>способности проектирования жизненной и профессиональной карьеры на основе соотнесения своих интересов, склонностей, личностных качеств, уровня подготовки с требованиями профессиональной деятельности;</p> <p>способности строить отдельные индивидуальные образовательные маршруты с учетом устойчивых учебно-познавательных интересов (определять образовательные цели, намечать пути их достижения, искать способы возникающих образовательных задач, контролировать и оценивать свою деятельность, по необходимости обращаться за экспертной оценкой к сверстникам и взрослым).</p>
<b>Регулятивные УУД</b>	
5 класс	<p>Обучающийся научится:</p> <p>ставить новые учебные цели и задачи в сотрудничестве со взрослым;</p> <p>планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей в сотрудничестве с учителем;</p> <p>оценивать результат в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;</p> <p>проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.</p>
7 класс	<p>Обучающийся научится:</p> <p>оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;</p> <p>осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.</p>
9 класс	<p>Обучающийся научится:</p> <p>проставлять траекторию своей деятельности исходя из поставленной цели;</p> <p>анализировать результат своих действий;</p> <p>вносить коррективы по ходу выполнения действий, направленных на улучшение результата.</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.</p>
<b>Коммуникативные УУД</b>	
5 класс	<p>Обучающийся научится:</p> <p>работать в сотрудничестве (в паре, в группе, в коллективе, с учителем);</p> <p>применять элементарные правила общения с собеседником;</p> <p>слушать и слышать собеседника;</p> <p>задавать вопросы собеседнику;</p> <p>отвечать на поставленные собеседником вопросы.</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>
7 класс	<p>Обучающийся научится:</p> <p>допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>действовать с учетом позиции другого и уметь согласовывать свои действия;</p> <p>устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми, владея нормами и техникой общения.</p>
9 класс	<p>Обучающийся научится:</p>

	<p>определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнера, выбирать адекватные стратегии коммуникации; использовать речевые средства для регуляции умственной деятельности; приобретению опыта регуляции собственного речевого поведения как основы коммуникативной компетентности;</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;</p> <p>адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.</p>
<b>Познавательные УУД</b>	
5 класс	<p>Обучающийся научится:</p> <p>использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;</p> <p>строить речевое высказывание в устной и письменной форме;</p> <p>основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов.</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</p> <p>осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме.</p>
7 класс	<p>Обучающийся научится:</p> <p>осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</p> <p>осуществлять синтез как составление целого из частей;</p> <p>проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям.</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;</p> <p>осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций.</p>
9 класс	<p>Обучающийся научится:</p> <p>находить практическое применение таким понятиям как анализ, синтез, обобщение;</p> <p>делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными;</p> <p>устанавливать причинно-следственные связи.</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p>

#### **Выпускник основной школы научится:**

- Формировать собственное действие целеполагания, позволяющее на основе анализа ситуации неопределенности или недоопределенной ситуации предположить наиболее вероятные варианты исхода ситуации и наиболее эффективные способы действия,
- Активизировать способность к анализу объектов нематериальной и материальной культуры, выделению существенных и несущественных признаков объекта, построению модели объекта, ее фиксации в знаковой форме;
- Использовать рефлексивные действия: способность контролировать свои действия в соответствии с заданным алгоритмом или ориентируясь на ключевые индикаторы, характеризующие результативность производимых действий;
- Оценивать ситуацию, выбирать эффективные стратегии поведения в ситуации – выбирать адекватно ситуации способы осуществления преобразующей деятельности для получения наилучших результатов;

- Определять каких инструментальных средств или способов деятельности не хватает для решения поставленной перед собой задачи, и спроектировать собственную образовательную траекторию, позволяющую овладеть недостающими способами деятельности или инструментальными средствами.

#### **Выпускник основной школы получит возможность:**

- Проектировать с помощью тьютора или подготовленного педагога собственную индивидуальную образовательную траекторию (маршрут);

- Устанавливать образовательную коммуникацию со сверстниками и взрослыми носителями необходимой информации и эффективных способов осуществления познавательной деятельности с целью получения и освоения образовательного контента;

- Работать с открытыми источниками информации (находить информационные ресурсы, выбирать и анализировать необходимую информацию) о рынке труда, трендах его развития и перспективных потребностях экономики региона проживания учащегося и страны в целом в кадрах определенной квалификации для принятия решения о выборе индивидуального и профессионального маршрута.

совместно с педагогами составить индивидуальную образовательную программу в соответствии с требованиями, определяемыми выбором будущей профессии;

- Выбирать индивидуальный и профессиональный маршрут для реализации индивидуальной образовательной программы.

- Организовывать процесс самопознания и раскрытие своего образа «Я» в рамках профессионального самоопределения «Хочу-Могу - Надо».

- Ориентироваться на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях.

Так же результатом реализации Программы можно считать те необходимые качества, характеристики личности и умения, которые могут сформироваться или актуализироваться в ходе занятий психологии и которые предъявляются к образу гимназиста на выходе из гимназии:

- умение взаимодействовать с людьми и принимать решения в нестандартных жизненных ситуациях;

- знание правил эффективного "успешного общения";

- навыки эмпатии;

- взаимоприятия и понимания друг друга;

- знание правил конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;

- навыки саморазвития и самовоспитания;

- адекватная самооценка;

- начальные навыки саморегуляции;

- умение планировать свою деятельность;

- развитие уверенности в себе, раскрытие потенциала своих возможностей, определение способностей и наклонностей;

- умение выстраивать отношения на уважении друг к другу.

- расширение границ социальной компетенции, через формирование новых моделей поведения (умения общаться, взаимодействовать, находить выходы из конфликтов и т.д.). Самосовершенствование, саморазвитие, самопринятие и самопонимание.

#### **Механизм оценки полученных результатов**

Особенностью данной Программы является внесение вклада в повышение у обучающихся общего личностного самоопределения. Механизм оценки полученных результатов или достижений заключается в проведении промежуточного мониторинга и окончательной оценки деятельности.

Промежуточный контроль: использование устных ответов обучающихся (рефлексия);

- выполнение творческих домашних заданий; цветопись - отражение в цвете эмоциональных состояний или изменений в ходе встречи; рефлексия, самооценка, анкетирование, диагностика, ведение тетради на занятиях, пополнение портфолио.

Окончательный контроль: анкетирование; методика определения самооценки; наблюдения ведущего за изменениями в поведении, взаимоотношениях между участниками группы; творческий отчет группы или отдельных ее участников; годовой аналитический отчет педагога-психолога, рефлексия курса занятий, дискуссия, наблюдение, тестирование, олимпиады психологические, ОДИ (организационно деловые игры)

Окончательная оценка:

Основными, «реперными» точками понимания сформированности самосознания обучающихся является: выбор тем исследовательских работ и проектов в рамках НОУ определяется выбором профиля и траекторией дальнейшего профессионального развития;

- устойчивость выбора профиля; поступление в ВУЗ по выбранной ранее траектории развития (выбранная профессия продолжает выбор профиля).

#### Тематическое планирование модуля «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

№	Тема занятия	Ко л-во часов	Цель
1 блок		5 класс «Я - есть»	
1.	Давайте познакомимся.	1	Знакомство с правилами психологического тренинга, формирование представлений или актуализации имеющихся знаний о психологических занятиях, обсуждение способов взаимодействия в группе.
2.	Что такое 5-й класс?	1	Профилактика проблем адаптации, мобилизация внутренних ресурсов обучающихся, умения находить и оказывать поддержку.
3.	Мы и наши близкие.	1	Развивать представление о роли близких людей в жизни человека, формировать понимание того, что близкие люди являются опорой в жизни, помогать осмыслить свои возможности по оказанию поддержки близким людям.
4.	Мы и наше настроение.	1	Развитие навыков произвольного контроля и регуляции своего настроения, актуализация представлений о факторах, влияющих на настроения людей, помощь в осмыслении и отработке приобретенного опыта.
5.	Мы и наши привычки (режим дня).	1	Актуализация представлений о привычках, их связи с индивидуальными особенностями и повседневными обязанностями, формирование представления о режиме дня, умения самостоятельно планировать дела с учетом индивидуальных особенностей, интересов, привычек.
6.	Мы и наши привычки (правила личной гигиены).	1	Актуализация представлений о гигиене и ее правилах, развитие убеждения в необходимости соблюдать правила личной гигиены, осмысление и коррекция своих привычек.
7.	Мы и наши привычки (здоровое питание).	1	Актуализация представлений о здоровом питании, развитие убеждения в преимуществах рационального питания, развитие стремления поддерживать принципы здорового образа жизни, укрепление привычки соблюдения режима питания.
8.	Наши недостатки и наши достоинства.	1	Актуализация представлений о человеческих слабостях и достоинствах как неотъемлемых сторонах личности, развитие умения объективно оценивать сильные и слабые стороны своей личности, характера, стремление преодолеть свои слабости, использование своих сильных сторон и преимуществ, принятие себя и осмысление возможности саморазвития.
9.	Наши права и наши обязанности.	1	Актуализация представлений о правах и обязанностях, развивать убеждения в необходимости уважать права других и отстаивать свои права.
10.	Мы и наш класс.	1	Обобщить полученный опыт взаимодействия в группе, получить каждому обратную связь от группы, развивать умение оказывать и принимать поддержку окружающих, осмыслить себя как члена группы.
11.	Я расту, я меняюсь.	1	Актуализация представлений о подростковом возрасте как особом этапе жизни человека, развивать умение видеть причины изменений в своем поведении, эмоциональном и

			физическом состоянии, понимать временный характер их негативных проявлений, стремление научиться управлять своими состояниями, поведением, помочь осмыслить место подросткового возраста в жизни человека.
12.	Я - «сова» или «жаворонок»?	1	Актуализация представлений о биоритмах человека и связанных с этим индивидуальных особенностях людей, познакомиться с особенностями собственной работоспособности, отработать умение учитывать индивидуальные особенности при планировании своей деятельности.
13.	Я – уверенный или неуверенный?	1	Развивать умение различать проявления уверенности, неуверенности, грубости в повседневном поведении людей, формировать убежденность в преимуществах уверенного поведения, стремления избегать грубого поведения, с пониманием относиться к проявлениям неуверенности других людей, стремление оказывать поддержку слабым.
14.	Я и моя безопасность.	1	Актуализация личного опыта, связанного с типовыми опасными ситуациями в жизни подростка, развивать стремление избегать или минимизировать опасность, отработать алгоритм поведения в опасных ситуациях.
15.	Я и конфликты.	1	Развивать представление о сущности конфликтов, понимания естественности их возникновения в повседневной жизни, понимание их созидательного значения, развитие умения находить конструктивные способы выхода из конфликтных ситуаций, отработать стратегии решения повседневных конфликтов.
16.	Я и мои одноклассники.	1	Актуализация представлений об особенностях привычек, взглядов, вкусов, позиций, поведения людей, развивать умение сотрудничать, учитывая эти особенности.
17.	Я и мои успехи и неудачи.	1	Развивать представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей, формировать убеждение в том, что успех у учебы или других делах зависит от труда и упорства, повышать уверенность в своих силах, самооценку.
18.	Кто я? Какой я?	1	Развивать представление о многогранности человеческой индивидуальности, умение обобщать и анализировать свой опыт, сравнивать собственное представление о себе с представлениями других.
19.	Я сегодня, завтра.	1	Развивать позитивные представления обучающихся об их персональном будущем, убеждение, что человек способен влиять на свое будущее.
20.	Внешность и характер.	1	Формирование представлений о закономерностях и особенностях становления характера и внешности человека, о внешних проявлениях индивидуальных особенностей людей, развитие способности позитивного принятия непохожих на тебя людей.
21.	Характер и эмоции.	1	Формирование чувства эмпатии, представлений о взаимосвязи эмоций и характера, развитие чувственного восприятия, умения с уважением и пониманием относиться к эмоциям других людей.
22.	Мой гнев.	1	Формирование навыков оптимального поведения в критических ситуациях, умения конструктивно решать конфликты и контролировать негативные эмоции.
23.	Умение принимать решение.	1	Формирование понимания, что принятие оптимального решения возможно лишь после критического осмысления ситуации, особенностей принятия личного и коллективного



			решения, формирование представления о том, как отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения.
24.	Что такое стресс.	1	Формирование понимания значения стресса в жизни человека, умения противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам, изучение техники быстрого снятия стресса, актуализация убеждения о способности человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях.
25.	Я умею бороться со стрессом.	1	Формирование способа оптимального поведения в состоянии стресса и переживания острых негативных эмоций, закрепить навык конструктивного поведения в ситуации переживания стресса.
26.	Как помочь своему организму, когда вы болеете (Всегда ли полезны таблетки?)	1	Формирование убеждений, что лекарства приносят пользу только при правильном обращении с ними, дать представление о правильном обращении с лекарственными препаратами и опасности самолечения.
27.	Риск – благородное дело?	1	Формирование убеждения в необходимости избегать форм поведения, связанных с неоправданным риском для здоровья и жизни. Активизировать позитивное отношение к человеку, избегающему неоправданного риска, как не трусливому, а разумному. Развивать умение минимизировать риски, убедить, что рискованное поведение не является признаком смелости, взрослости, решительности; привить способность при решении жизненных ситуаций избирать путь, связанный с минимальным риском.
28.	Какой я на самом деле?	1	Формировать представлений о разнице в восприятии людьми одних и тех же явлений, о возможности возникновения непонимания; актуализация умения видеть в других людях не только недостатки, но и достоинства.
29.	Моя линия жизни.	1	Формирование способности видеть положительную перспективу жизни, адекватной самооценки, осознания необходимости личностного роста, стремления реализовать себя в жизни.
30.	Каким тебя видят другие.	1	Формирование стремление конструктивному взаимодействию с людьми, прививать привычку в случае необходимости конструктивно взаимодействовать с самыми разными людьми.
31.	Как мы общаемся.	1	Формирование адекватных навыков повседневного общения; показать значение соблюдения принятых норм общения, содержание этих норм, причины, затрудняющие и облегчающие общение.
32.	Активное слушание.	1	Формирование коммуникативных навыков активного слушания для успешного развития себя как личности, развивать внимание в процессе общения; показать важность умения слушать.
33.	Не смущение красит человека.	1	Формирование коммуникативных навыков умения начинать, поддерживать и заканчивать разговор; показать характерные причины, затрудняющие процесс общения и способы, помогающие их преодолеть.
34	Психологическая игра «Все вместе»	1	Осмысление опыта, полученного в ходе занятий; развитие навыков группового сплочения, умения работать в группе.
Итого:		34	
2 блок		7 класс «Найди себя»	

1.	Что такое 7-й класс?	1	Профилактика проблем подросткового возраста, обозначение основных моментов жизни учеников 7-го класса, осознание возможных трудностей и проблемных моментов, мобилизация внутренних ресурсов обучающихся, умения понимать особенности своего возраста и поведения.
2.	Я – удивительное существо	1	Создание условий для формирования уважения и принятия самих себя, повышение самооценки.
3.	Я не такой как все и все мы разные.	1	Создание условий для осознания собственной индивидуальности и сопоставление себя с окружающими
4.	Что я знаю о себе?	1	Создание условий для развития навыка самоанализа, принятия себя.
5.	Я в глазах других людей.	1	Создание условий для закрепления навыков самоанализа, повышение самооценки, развитие умения давать обратную связь другому человеку.
6.	Мои драконы.	1	Создание условий для развития умения способности выявлять, анализировать свои недостатки, умение относиться к ним как к нормальным особенностям человека, находить пути их преодоления.
7.	Как победить своего дракона?	1	Создание условий для развития умения способности находить пути преодоления своих недостатков.
8.	Я могу...	1	Создание условий для самораскрытия и осознания своих сильных сторон личности, осознание собственного потенциала.
9.	Мои сильные стороны.	1	Создание условий для осознания своих качеств, на которые можно положиться в жизни; формирование способности опираться на сильные стороны своей личности.
10.	Как достичь цели.	1	Создание условий для развития способности формулировать свои цели, находить способы достижения этих целей.
11.	Я – творец своей жизни.	1	Создание условий для формирования способности планировать свой день, события на месяц, год; повышение уверенности в себе; ориентация на достижение цели.
12.	Мысли, чувства и поведение людей.	1	Создание условий для осознания понятий «чувства», «мысли», «поведение», умение различать их внутри себя.
13.	Какие бывают эмоции?	1	Создание условий для актуализации представлений о эмоциональных проявлениях человека.
14.	Где живут эмоции?	1	Создание условий для осознания важности эмоций, изучение телесных проявлений и внутренних переживаний.
15.	Как помочь себе?	1	Создание условий для формирования способности саморегуляции. Занятие в сенсорной комнате.
16.	Представьте себе...	1	Создание условий для самопознания и развития умения релаксации.
17.	Обида и досада.	1	Создание условий для актуализации представлений о эмоциональных проявлениях человека; осознание собственных детских обид.
18.	Я злюсь.	1	Создание условий для осознания своей агрессивности; обучение способам разрядки.
19.	Как управлять своими эмоциями?	1	Создание условий для осознания своих чувств; обучение конструктивным способам управления своим эмоциональным состоянием.

20.	В поисках достойных путей выражения чувств.	1	Создание условий для развития способности выражать свои чувства в неагрессивной, безоценочной манере, актуализация «Я - высказывания».
21.	Сказки в нашей жизни.	1	Создание условий для осознания своих чувств; сказка как конструктивный способ управления своим эмоциональным состоянием.
22.	Написание сказки	1	Создание условий для осознания сказки как конструктивный способ управления своим эмоциональным состоянием; выработка умения выразить через метафору свой внутренний мир.
23.	Копилка моих успехов.	1	Создание условий для формирования способности концентрации сил и внимания для достижения уверенности в себе, осознание своих достижений; повышение самооценки и актуализация уверенного поведения.
24.	Как не утонуть в мире проблем?	1	Создание условий для формирования способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях; развитие умения нести ответственность за свои поступки.
25.	Наши ценности	1	Создание условий для актуализации мотивации к сохранению здоровья, осознание основных ценностей своей жизни.
26.	Опасные последствия	1	Создание условий для осознания последствий «экспериментов» со своим здоровьем; отрицательное отношение к ПАВ.
27.	Соппротивление насилию.	1	Создание условий для умения решать проблемы, соотносясь с ценностями здоровья и уважительного отношения к другому человеку.
28.	Моя жизнь в рисунке	1	Создание условий для осознания ценностей своей жизни через метафору рисунка.
29.	Воздействия средств массовой информации	1	Создание условий для формирования представлений об опасности на первый взгляд безопасных форм рекламной продукции; понимание необходимости критического выбора и отношения к потребительству.
30.	Я в «бумажном зеркале».	1	Создание условий для самодиагностики стиля поведения в конфликте; рефлексия собственных стилей поведения в конфликте.
31.	Доверие в общении.	1	Создание условий для обращения к собственному опыту доверия-недоверия в общении; экспресс-диагностика своего уровня доверия к другим людям.
32.	Умею ли я слушать?	1	Создание условий для самоанализа умения слушать и слышать другого человека.
33.	Семья.	1	Создание условий для осознания ценностей своей жизни.
34	Психологическая игра «Профессия - репортёр», автор – М.Р. Битянова.	1	Обобщение полученного опыта, оценка эффективности проведенного курса занятий, развитие навыков группового взаимодействия, творческой инициативы, воображения. Формирование дружеской атмосферы в коллективе, умения оказывать поддержку другим и самому пользоваться поддержкой других.
Итого:		34	
3 блок 9 класс «Утверждай себя»			
1.	Что такое 9-й класс?	1	Профилактика проблем подросткового возраста, обозначение основных моментов жизни учеников 9-го класса, осознание возможных трудностей и проблемных моментов, мобилизация внутренних ресурсов обучающихся, умения понимать особенности своего возраста и поведения.

2.	Я – уникальный.	1	Создание условий для развития социальных навыков конструктивного взаимодействия с другими людьми; актуализация представления о собственной индивидуальности, ее проявлениях, неповторимости; отработка личной стратегии взаимодействия с другими людьми и их индивидуальностью.
3.	Красота – страшная сила.	1	Создание условий для дальнейшего развития эстетического вкуса, культуры отношения к собственному телу и внешнему виду.
4.	Зачем так много правил?	1	Создание условий для развития убежденности и необходимости знания законов и моральных норм и их соблюдения; формирование ценностного отношения к взаимоотношениям людей; представление о смысле законов и норм как гаранте сотрудничества; преодоление подросткового эгоцентризма.
5.	Конфликты и компромиссы.	1	Создание условий для развития представлений о конфликтах, умения распознавать и прогнозировать конфликтные ситуации, способности идти на компромисс; показать неизбежность возникновения конфликтов в жизни людей.
6.	С точки зрения...	1	Создание условий для развития навыков конструктивного поведения при общении с людьми, имеющими разные точки зрения; формирование умения увидеть ситуацию глазами другого человека.
7.	Уверенный в себе.	1	Формирование адекватной социальной позиции; актуализация знания о признаках уверенного, неуверенного, «крутого» поведения; формировать представление о способах приобретения уверенности в себе; снижение уровня социальной тревожности.
8.	Стресс и саморегуляция	1	Создание условий для развития навыков саморегуляции для снятия негативных последствий стресса, умения противостоять перегрузкам.
9.	Защити себя.	1	Создание условий для развития умения находить помощь в случае жестокого обращения; обучение конструктивному решению конфликтных ситуаций; развитие побуждения оказывать помощь и сочувствие.
10.	Всегда ли можно говорить «Да»?	1	Формировать убеждение, что каждый человек несет персонально ответственность за свое решение, понимание того, что решение, принимаемое «за компанию», нбе всегда самое верное; актуализировать умение противостоять групповому мнению, способность делать самостоятельный выбор; расширить поведенческий репертуар в процессе конфронтации с группой.
11.	Умей сказать «Нет»!	1	Формирование навыка отказа от участия в негативных ситуациях и ситуациях употребления ПАВ; понимание необходимости противостоять этому.
12.	Общаться – это легко.	1	Создание условий для обращения к своему опыту модели общения.
13.	Какая бывает информация?	1	Формирование представления о вербальной и невербальной информации в общении; создание условий для анализа собственного опыта общения.
14.	Невербальна я информация.	1	Формирование представления о соотношении вербальной и невербальной информации в общении; создание условий для развития навыка понимания невербальной информации.

15.	О чем говорит наша мимика?	1	Создание условий для анализа роли мимики и контакта глазами в общении между людьми.
16.	О чем говорят наши жесты?	1	Создание условий для анализа пантомимических проявлений в поведении людей и своих собственных; знакомство с основными закономерностями «языка жестов».
17.	Как лучше подать информацию.	1	Создание условий для формулирования правил эффективной подачи информации и самооценки сформированности этого навыка у самого себя.
18.	Как лучше понять информацию?	1	Создание условий для формулирования правил эффективного приёма информации и самооценки сформированности этого навыка у самого себя.
19.	Барьеры на пути информации.	1	Создание условий для исследования информационных барьеров в общении.
20.	Барьеры, которые создаю я сам.	1	Создание условий для анализа коммуникативных барьеров.
21.	Каналы обработки информации.	1	Ознакомление ребят с каналами приема и передачи информации; создание условий для самодиагностики ведущего канала приема и передачи информации, тренировка умения передачи информации в различных репрезентативных системах.
22.	Стереотипы в общении.	1	Создание условий для анализа значения стереотипов в общении с людьми; создание условий для исследования собственных стереотипов общения.
23.	Позиции в общении.	1	Формирование представлений о позициях в общении; создание условий для исследования собственных позиций в общении.
24.	Доминантность и недоминантность в общении.	1	Создание условий для анализа психологического содержания доминантной и недоминантной позиции в общении; самоанализ позиций.
25.	Стили общения.	1	Создание условий для анализа психологического содержания стилей в общении; самоанализ стилей.
26.	Что такое конфликт?	1	Создание условий для понимания конфликта и амбивалентного смысла конфликтных ситуаций.
27.	Причины конфликтов.	1	Создание условий для актуализации понимания амбивалентного значения конфликта; анализ собственного опыта конфликтного взаимодействия с точки зрения его пользы и конструктивности.
28.	Конфликтные эмоции.	1	Создание условий для развития способности анализировать свое эмоциональное состояние в конфликте; анализ индивидуального опыта преодоления негативных эмоциональных состояний.
29.	Эмоциональная тропинка.	1	Создание условий для развития способности анализировать своё эмоциональное состояние на различных этапах развития конфликта.
30.	Стили поведения в конфликте.	1	Актуализация личного опыта использование различных стилей поведения в конфликте.
31.	Экзамены – проблема или испытание	1	Мобилизация личностного ресурса, повышение самооценки, предоставление возможности увидеть свои сильные стороны; снижение тревожности в связи с предстоящими экзаменами, формирование уверенности в себе и своих силах.

32.	Как готовиться к экзаменам?	1	Мобилизация личного ресурса, повышение самооценки, предоставление возможности увидеть свои сильные стороны; развитие умения оптимизировать рабочее время; снижение тревожности в связи с предстоящими экзаменами, формирование уверенности в себе и своих силах.
33.	Перед экзаменом.	1	Мобилизация личного ресурса, повышение самооценки, предоставление возможности увидеть свои сильные стороны; снижение тревожности в связи с предстоящими экзаменами, формирование уверенности в себе и своих силах.
34	Психологическая игра «Экзамены».	1	Обобщить опыт, полученный в ходе занятий, развитие навыков группового взаимодействия, мобилизация личного ресурса, повышение самооценки, предоставление возможности увидеть свои сильные стороны; снижение тревожности в связи с предстоящими экзаменами, формирование уверенности в себе и своих силах. Выработка «Памятки сдающему экзамен».
Итого:		34	