

РАССМОТРЕНО

на заседании

научно-методического совета

Протокол № 1 от « 21 » 08. 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

директор школы

Г.Ф. Акимкина

Приказ № 142-ОД от « 28 » 08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по коррекционно-развивающему курсу

Психологическая коррекция «Шаги в будущее»

для 5-9 классов

Государственного общеобразовательного казённого учреждения

Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа города Усть-Илимска»

Составлена

педагогом-психологом

Селищевой Татьяной Викторовной,

высшая квалификационная категория

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), в соответствие с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Обучающиеся с легкой умственной отсталостью испытывают определенные сложности в обучении и, как правило, имеют нарушения поведения. Импульсивность, отвлекаемость, гипердинамический синдром, дефицит внимания, низкая мотивация и активность свидетельствуют о несформированности процессов регуляции собственного состояния и поведения, препятствуют позитивному самовыражению и самореализации подростка. Также подросткам свойственна неадекватно завышенная самооценка, при низком уровне тревожности, неадекватный уровень притязаний - слабость реакции на неуспехи.

Наиболее нарушенной оказывается эмоционально-личностная сфера; отмечаются частые переходы от состояния активности к полной или частичной пассивности, что связано с их нервно-психическими состояниями. Подростки с легкой умственной отсталостью характеризуются моральной незрелостью, отсутствием чувства долга, ответственности, неспособности тормозить свои желания, подчиняться школьной дисциплине и повышенной внушаемостью.

При адекватном подходе к формирующейся личности в учебно-воспитательном процессе можно выявить причины возникновения нарушений в эмоционально-поведенческой сфере и попытаться их устранить. Посредством коррекционно-развивающей программы «Шаги в будущее» создаются специально-организованные условия психолого-педагогического формирования, развития, коррекции, направленные на оптимизацию и нормализацию процесса межличностных отношений с окружающими. Программа направлена на обеспечение коррекции нарушений в развитии личностной сферы подростков 13-16 лет с легкой умственной отсталостью.

В основе программы - личностно-деятельностный подход, предполагающий не только всесторонне развитие личности, но и включение личности в определенный вид той или иной деятельности, которая в свою очередь будет отвечать интересам и способностям личности подростка. В центре обучения находится сам обучающийся - его мотивы, цели, его неповторимый психологический склад, т.е. его личность. Адресованные обучающимся вопросы, замечания, задания в условиях личностно-деятельностного подхода стимулируют их личностную, интеллектуальную активность, поддерживают и направляют их познавательную деятельность без излишнего фиксирования ошибок, промахов, неудачных действий.

Новизной данной программы является то, что в содержании занятий включен «фундамент» или «инструмент, позволяющий формировать у подростков с легкой умственной отсталостью «самоотношение», тогда как в большинство разработанных программ акцентируют внимание на развитии лишь только самооценки подростков. Именно самоотношение является важнейшим компонентом самосознания подростка, сочетает в себе, как когнитивный компонент (знания подростка о самом себе), так и эмоционально-ценностный (отношение к себе, ощущение ценности своего «Я»). Данную программу можно использовать в развивающих, профилактических целях, а также для консультирования и просвещения подростков по вопросам развития самосознания, положительной самооценки, осознания ценности собственной личности оказания психологической помощи и поддержки. Программа рассчитана на 3 года обучения 7 класс (13-14 лет), 8 класс (14-15 лет), 9 класс (15-16 лет), состоит из 3 основных взаимосвязанных и взаимодополняемых блоков.

- 7 класс «Мир эмоций»;

- 8 класс «Встречи с самим собой»;

- 9 класс «Я среди других людей».

Программа строится с учетом возрастных интересов подростков. Обучающимся предлагаются темы, которые важны для них в силу возрастных особенностей развития. Например, отношения в семье, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов. Особое внимание уделяется профессиональной ориентации обучающихся, развитию социальной адаптивности, умению преодолевать жизненные трудности, освоению вербальных и невербальных каналов передачи информации, развитию интереса к познанию собственных возможностей, формированию коммуникативных навыков, умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Коррекционно-развивающие занятия дают возможность проведения эффективной диагностики интеллектуального и личностного развития подростков. Непрерывность мониторинга обусловлена тем, что развивающие игры и упражнения в основном базируются на различных психодиагностических методиках. Следует отметить, что игровой, увлекательный характер заданий, являющихся в то же время психологическими тестами, смягчает ситуацию стресса при проверке уровня развития, что позволяет учащимся продемонстрировать свои истинные возможности в более полной мере.

Принципы реализации программы:

1. **Принцип конструктивного общения.** При объяснении правил игры, при выборе водящего психолог исходит, прежде всего из желания детей, избегая принуждения. Иногда дети пытаются принуждать друг друга к каким-то действиям, тогда психологу приходится блокировать эти попытки. Если дети говорят: «Пусть водящим будет тот-то», психолог отвечает: «Только если этот человек захочет». Необходимо избегать выражений со значением долженствования и побуждать детей заменять слова «должен» и «обязан» словами «хочу» и «могу».
2. **Принцип самодиагностики,** т. е. самораскрытие детей, осознание и формулирование ими лично значимых проблем. В содержании занятий предусматриваются упражнения и процедуры, помогающие подростку познавать себя, особенности своей личности.
3. **Положительный характер обратной связи.** Поскольку большинство подростков в группе нуждаются в поддержке и характеризуются выраженной ориентацией на одобрение окружающих, необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным средством помощи ребенку в преодолении застенчивости и повышении самооценки, снятии напряжения и релаксации.
4. **Принцип неконкурентного характера отношений.** Этот принцип будет соблюден только в том случае, если удалось создать в группе атмосферу доверия, психологической безопасности, обеспечить максимальный психологический комфорт каждому члену группы.
5. **Принцип дистанцирования и идентификации.** Ситуации неуспешности неизбежны. Иногда они бывают полезными, так как побуждают ребенка отказаться от каких-либо стереотипов, освоить новые модели поведения, принять положительный опыт других членов группы.
6. **Принцип включенности.** В предлагаемой программе психолог выполняет традиционную роль участника всех игр, исключая те случаи, когда необходимо следить за временем или регулировать ход игры. Участвуя в игре, психолог, во-первых, своим примером помогает включиться в нее детям и, во-вторых, помогает им осознать, что игры в тренинге проводятся не столько для развлечения, сколько для обучения.

Цель программы:

Оказывать содействие процессу личностного развития, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья реализации творче-

ского потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности подростков с легкой умственной отсталостью.

Задачи программы:

1. Способствовать формированию широкого спектра способностей интереса к себе, стремления разобраться в своих способностях, поступках, формирование первичных навыков самопонимания.

2. Развивать и укреплять чувство взрослости, формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личностной автономии.

3. Развивать чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки.

4. Формировать представления о происходящих изменениях, связанных с ростом и половым созреванием.

5. Развивать самосознание подростков для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений.

Программа рассчитана на недельную нагрузку 1 час в неделю, реализуется на протяжении учебного года. Всего часов в учебный год составляет 34 часа, с учетом 2 часов на проведение диагностических обследований на начало и конец учебного года.

Часов в неделю	Четверть				Всего часов в год
1 час	7 класс				
	8	8	10	8	34
	8 класс				
	8	8	10	8	34
	9 класс				
	8	8	10	8	34

Продолжительность занятий составляет 30 минут. Занятия проходят во вторую половину дня. Рассчитана на проведение занятий в групповой (фронтальной) форме с обучающимися 7-9 классов. Количество участников в групповой работе: 10-12 человек.

Критериями отбора в коррекционную группу являются:

1. Нарушения в эмоционально-волевой сфере:

– несдержанность, грубость, лживость, лицемерие, отсутствие необходимого уровня самокритичности;

– эмоциональная неуравновешенность, дерзость, трусость, озлобленность, вызывающее поведение, демонстративное поведение;

– вредительство, мстительность, оскорбления;

– раздражительность, частые вспышки агрессивности и другое.

2. Проблемы в общении со сверстниками:

– неблагополучная, неформальная референтная группа;

– отверженность ребенка детским коллективом;

– частые ссоры и драки со сверстниками.

3. Проблемы в личностном развитии:

- замкнутость, повышенная тревожность, неуверенное поведение, неадекватный уровень самооценки, низкая мотивация к обучению и т.д.

Программа структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учетом групповой динамики и построена на самопознании, самосознании, саморазвитии личности.

I этап - Вводное занятие (1 час).

Правила техники безопасности на занятиях, выработка и принятие правил индивидуальной и групповой работы, создание атмосферы эмоционального комфорта.

- конфиденциальность (это сложное слово означает, что мы договариваемся не обсуждать за стенами кабинета то, что делали наши одноклассники на уроке психологии);
- уважать того, кто говорит, не перебивать его;
- нельзя никого критиковать, осмеивать, обзывать, потому что это очень неприятно;
- принятие ритуалов приветствия и прощания и т.д.

Правила вырабатываются в обсуждении. Если кто-то не согласен с правилом, он должен это мотивировать.

Правила фиксируются в тетради и скрепляются подписями хозяина тетради и ведущего занятий.

После принятия правил на ведущего ложится сложная задача – следить за их соблюдением.

II этап - Стартовая диагностика личностной и эмоционально-волевой сфер (2ч). Определение уровня личностного развития обучающихся в начале и конце учебного года. Проводится обязательное тестирование уровня утомления и работоспособности, по результатам которого даются рекомендации педагогам и родителям.

III этап – Коррекционно-развивающая работа. (29ч) игры, упражнения, индивидуальная работа в тетради направленные на:

- развитие эмоциональной грамотности, самосознания, ответственности, принятия себя, позитивного самоотношения;
- коррекцию повышенной тревожности, агрессивности, обучение навыкам эмоциональной саморегуляции, личностных установок, социальных позиций, моделей социального взаимодействия, построение партнерских отношений;
- профилактику психоэмоционального и мышечного напряжения.

IV этап - Итоговое занятие. (2ч) Подведение итогов занятий. Рефлексия (лист достижений).

Планируемые результаты освоения программы	
Личностные	Предметные
7 класс	
Формирование чувства необходимости учения. Развитие социальных, учебно-познавательных и внешних мотивов.	Контролировать свою деятельность.
Развитие психических процессов: объем памяти, внимания, особенности мышления, восприятия, воображения.	Проявление особого интереса к школьному содержанию занятий.
Ориентация на содержательные моменты школьной действительности. Осознание своих достоинств и недостатков.	Готовность и развитие способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
Познание собственного эмоционального мира. Понимание необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора.	Освоение социальных норм, правил поведения, формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения; решение типичных задач в области социальных отношений.
Ориентация на понимание причин успеха/неуспеха в деятельности. Познавательный интерес к новому материалу. Развитие	Оценивать своё поведение, черты своей личности с учетом мнения других людей, в том числе для корректировки собственного

самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	поведения в окружающей среде, выполнение в повседневной жизни этических и правовых норм, экологических требований.
Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Понимание необходимости управления своими чувствами.	Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание.
Снятие запрета на выражение отдельных эмоций.	Использование приемов для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.
Осознание своих страхов и собственных особенностей.	Корректировка собственного поведения в окружающей среде, выполнение в повседневной жизни этических и правовых норм, экологических требований. Определение собственного отношения к явлениям современной жизни, формулирование своей точки зрения.
Стремление к совершенствованию своих способностей.	Применять методы саморегуляции.
Осознание психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.	Развитие способов снятия агрессии и злости.
Осознание психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.	Развитие способности к самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентирования в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов.
Формирование позитивного образа жизни, умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения.	Осознание своей индивидуальности и неповторимости. Развитие способности к самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Ориентация в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов.
Ориентация на понимание причин успеха/неуспеха в учебной деятельности. Стремление к совершенствованию своих способностей. Произвольное запоминание с использованием мнемотехнических приемов.	Умение прощать обиду.
Ориентация на понимание причин успеха/неуспеха в учебной деятельности. Стремление к совершенствованию своих способностей. Понимание личностных особенностей в выборе профессии.	Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.
Стремление к совершенствованию своих способностей. Понимание личностных особенностей.	Развитие способности к выбору профиля; Формирование положительной мотивации к изучению профильных предметов в старшей школе. Формирование

	общеучебных и специальных умений, навыков и способов деятельности, необходимых для овладения содержанием профильных предметов в старшей школе.
Способность к оценки своей учебной деятельности. Осознание своих возможностей и способностей.	Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание.
Сформированность умения задавать вопросы; умения излагать свое мнение и оценку событий; умения знакомиться, благодарить и принимать комплименты. Уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.	Анализировать свои и чужие высказывания, воспринимать и воспроизводить основные мысли собеседника.
8 класс	
Развитие познавательных интересов, уверенности в своих силах и навыков совместной деятельности. Владеть приёмами самоконтроля и саморегуляции.	Развитие способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование предпосылок к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования.
	Развитие способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
	Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения; решение типичных задач в области социальных отношений.
Способность к оценке своей учебной деятельности. Анализ соответствия результата требованиям конкретной задачи. Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.	Ставить цель, разрабатывать план для её достижения. Составление краткосрочных и долгосрочных планов
Ориентация на понимание причин успеха/неуспеха в учебной деятельности. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свою деятельность.	Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание.
Развитие самостоятельности и личной ответственности за своё поведение. Адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Корректировка собственного поведения в окружающей среде, выполнение в повседневной жизни этических и правовых норм, экологических требований. Определение собственного отношения к явлениям современной жизни, формулирование своей точки зрения.
Развитие познавательных интересов, социальной восприимчивости.	Умение контролировать свои эмоции, применять методы саморегуляции. Распознавать эмоциональное состояние других людей.
Развитие самопознания и рефлексии.	Развитие способности к саморазвитию.

Развитие социального интеллекта и навыков внимательного отношения к другому человеку	Развитие способности к саморазвитию.
Самоанализ собственных достоинств и недостатков.	Адекватно оценивать свои достоинства и недостатки.
Самоанализ собственных ценностей.	Развитие способности к саморазвитию.
Развитие рефлексии.	Развитие способности к саморазвитию.
Осознание особенностей организации собственного времени.	Умение планировать своё время.
Составление перспективного плана.	Освоение основ тайменеджмента.
Знание прав и обязанностей различных членов семьи, формирование представлений о партнерстве в отношениях родителей и детей.	Умение слушать и слышать. Выполнять обязанности в независимости от желания.
Формирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих.	Развитие способности к саморазвитию.
Осознание своего отношения к риску и состоянию азарта.	Разрядка стремления к необдуманному риску.
Формирование «культуры отказа». Осознания необходимости защищать себя, свою жизненную позицию.	Умения противостоять групповому давлению.
Ориентация на содержательные моменты школьной действительности. Осознание своих достоинств и недостатков.	Развитие способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентирования в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов; развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей.
9 класс	
Осознание собственного влияния на других людей и значимости их в своей жизни; поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата для отношений.	Расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения; развитие базовых коммуникативных умений.
Четко формулировать то, что узнали из мультимедийного информационного источника. Отличать корректную аргументацию от некорректной, принимать личностную позицию по отношению к скрытому смыслу.	Устанавливать ассоциативные и практически целесообразные связи между информационными сообщениями, включать информацию из Сети и других источников в систему формируемых в школе знаний, использование этих знаний при восприятии и критическом осмыслении информации.

Четко формулировать то, что узнали из мультимедийного информационного источника. Отличать корректную аргументацию от некорректной, принимать личностную позицию по отношению к скрытому смыслу.	Устанавливать ассоциативные и практически целесообразные связи между информационными сообщениями, включать информацию из Сети и других источников в систему формируемых в школе знаний, использование этих знаний при восприятии и критическом осмыслении информации.
Анализировать собственный стиль общения и вносить необходимые коррективы.	Выбирать правильный стиль общения в зависимости от ситуации. Высказывать собственное мнение, вести диалог.
Формирование отношения к конфликтам, как к новым возможностям творчества и самосовершенствования. Применять правила эффективного общения, способствующие достижению взаимопонимания	Применение способов управления межличностными конфликтами, предупреждать конфликтные ситуации.
Осознание своих особенностей.	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.
Разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Развитие способности сделать выбор.

Базовые учебные действия:
Личностные базовые учебные действия

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
- определять и формулировать цель в совместной работе;
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;
- формировать личностный смысл учения;
- достойно выражать свои чувства;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- сформированность самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием;
- этические чувства - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.

Коммуникативные базовые учебные действия

- развивать самостоятельность и личную ответственность в информационной деятельности;
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми,
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении;

- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
- формулировать своё собственное мнение и позицию;
- учиться грамотно, задавать вопросы и участвовать в диалоге;
- учиться толерантному отношению к другому мнению;
- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- овладеть способами общения и сотрудничества.

Регулятивные базовые учебные действия

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- контролировать своё поведение в зависимости от ситуации;
- готовность совершить дальнейший профессиональный выбор, соответствующий интересам, склонностям, состоянию здоровья;
- сознательно планировать и организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата);
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные базовые учебные действия

- умения формировать структурированной системой знаний о возможных способах и формах преобразования вербального материала;
- запоминать развивающий материал, способность переносить на другие задания;
- сохранять устойчивость и переключать внимания;
- умения переключать внутренний план действия, пространственных представлений;
- активизировать приемы учебной деятельности;
- умения ставить цели и планировать свою деятельность, в том числе учебную.

Методы:

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- «универсализация» подростковых трудностей через использование проективных форм «Один мальчик...», «Большинство подростков...»;
- обращение к личному опыту учащихся 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» учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний);
- активное и эмпатическое слушание;
- игровая, песочная терапия;
- психогимнастика;
- элементы нейропсихологической коррекции;
- релаксационные упражнения;
- упражнения для развития познавательных процессов.

Примерная структура занятия.

В структуре каждого занятия выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с подростками:

1. Ритуал приветствия. Ритуал, как правило, придумывается группой ребят на первом занятии. Его может предложить и сам психолог. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

2. Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение (в том числе — иногда — домашних заданий), благодаря которому ребята получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.

3. Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Эти приемы в большинстве довольно широко известны. Самое главное в их использовании — это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.

4. Подведение итогов занятия. Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников урока в общий результат. Одна из целей подведения итогов — создание мотивации на работу по следующей теме. Часть этого этапа проходит в форме открытого обсуждения, часть — в форме письменной работы в тетради. Время на выполнение письменной работы оговаривается до начала ее выполнения.

5. Ритуал завершения занятия (см. ритуал приветствия).

Оценка эффективности (результативности) программы.

- методика эмоционально-психологического климата в классе (авторы Г.А. Карпова, Т. П. Артемьева) с целью изучения эмоционально-психологического климата классного коллектива и эмоциональное самочувствие каждого обучающегося;

- методика «Цветные письма» с целью определения психологической комфортности учащихся на разных уроках;

- проективная методика «Карта эмоциональных состояний» с целью выявления эмоционального фона настроения развития обучающихся;

- методика «Какой Я?»;

- методика для изучения социализированности личности учащегося (разработана профессором М.И. Рожковым);

- Модифицированный вариант опросника «Эмоциональный интеллект» Т. Д. Марцинковской;

- тест «Самооценка уверенности в себе»;

- методика «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Сиявский, В.А. Федорошин (КОС);

- опросник Басса-Дарки;

- модифицированный вариант методики VASA для диагностики тревожности подростков;

- методика «Лесенка».

Содержание программы

Содержание программы направлено на создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений, формирование навыка распознавания эмоций другого человека, создание условий для анализа подростками необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора, самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики и условий для рефлексии собственных достижений.

Блок реализации программы	Направления работы
7 класс «Мир эмоций (1 год).	Формирование учебной мотивации. Развитие навыков совместной деятельности и чувства ответственности за

	<p>принятое решение. Формирование навыков построения внутреннего плана действий, овладение приемами самоконтроля и саморегуляции. Развитие рефлексивной деятельности. Формирование адекватной самооценки. Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонации) и формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека. Создание условий: для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций, к особенностям собственного эмоционального мира; для осознания подростками амбивалентности эмоций; для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций; для осознания необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора. Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами. Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта. Создание условий для самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме. Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства. Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги). Обучение способам безопасной разрядки агрессии.</p>
<p align="center">8 класс «Встречи с самим собой» (2 год).</p>	<p>Формирование позитивной мотивации к занятиям путем обращения к жизненному опыту обучающихся. Создание условий для понимания подростками необходимости соблюдения правил работы на занятиях. Создание условий для самоанализа обучающимися собственного «Я-образа». Развитие рефлексии путем обращения к проективным формам и обратной связи от одноклассников. Развитие социального интеллекта и навыков внимательного отношения к другому человеку. Создание условий: для самоанализа собственных достоинств и недостатков; для повышения уровня самопринятия; для обращения подростков к собственной ценностно - смысловой сфере; для исследования особенностей организации времени и обращения подростков к собственным перспективным планам. Актуализация опыта семейного взаимодействия, осознание позитивного семейного опыта и наиболее часто встречающихся затруднений в отношениях с родителями. Формулирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих, анализ собственных стереотипов в понимании дружбы как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми. Создание условий для осознания подростками степени принятия себя как мужчины / женщины (поло-ролевая самоидентификация). Обращение к существующим у</p>

	<p>подростков гендерным стереотипам. Создание условий: для осознания подростками своего отношения к риску, состоянию азарта и разрядки стремления к необдуманному риску, формирования представлений об осознанном риске; осознания подростками необходимости защищать себя, свою жизненную позицию. Формирование «культуры отказа».</p>
<p>9 класс «Я среди других людей» (3 год)</p>	<p>Создание условий: для обращения подростков к собственному опыту общения на модели игровой ситуации; для анализа обучающимися собственного опыта общения и формулирования правил эффективной подачи информации и самооценки; для исследования подростками информационных барьеров в общении. Ознакомление обучающихся с видами каналов приема и передачи информации. Самодиагностика ведущего канала восприятия и тренировка навыка передачи информации в различных репрезентативных системах, анализ значения стереотипов в общении с людьми, исследование собственных стереотипов. Изучение психологического содержания доминантной и недоминантной позиции в общении, а также самоанализа по выделенным признакам. Знакомство с различными стилями общения и их эффективностью. Тренировка способности определять стиль общения, выбранный партнером. Формулирование понятия конфликта, понимание амбивалентного смысла конфликта (отрицательного и положительного). Демонстрация значимости эмоциональной сферы человека и ее влияния на общение в ходе конфликта. Развитие способности анализировать собственное эмоциональное состояние в конфликте. Актуализация личного опыта, связанного с использованием различных стилей поведения в конфликте, на модели игровой ситуации. Самоанализ стилей поведения в конфликте и умения слушать и слышать другого человека. Актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «зануда». Обобщение опыта общения с «трудными людьми» – людьми, для которых характерны особенности общения, являющиеся коммуникативными барьерами. Оценка подростками своих достижений в овладении навыками общения на модели игровой ситуации.</p>

Учебно-тематический план 7 класс

№	Тема, название занятия	Количество часов (количество занятий)	Цели, задачи	Формы и методы работы	Необходимые материалы
1.	Вводное занятие	1	Правила техники безопасности на занятиях, выработка и принятие правил индивидуальной и групповой работы, создание атмосферы эмоционального комфорта. Принятие ритуалов приветствия и прощания.	Беседа, стандартизированное интервью	Рабочие тетради
2.	Стартовая диагностика личностной и эмоционально-волевой сфер	1	Определение уровня личностного развития обучающихся в начале учебного года. Проводится обязательное тестирование уровня утомления и работоспособности, по результатам которого даются рекомендации педагогам и родителям.	Беседа, наблюдение, устный и письменный опрос	Диагностические методики
3.	Что значит «Я– подросток»?	1	Обсуждение правил групповой работы. Создание условий для осознания подростками психологических изменений, происходящих с ними.	Определяют основные способы распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонации). Обсуждение. Как мы можем узнать, какие чувства испытывает человек? Упражнение «Угадай эмоцию». Чтение притчи Н. Пезешкяна «Легкое лечение»: Индивидуальная работа в тетради.	Рабочие тетради, ручки, карандаши
4.	Как узнать эмоцию?	1	Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика,	Обсуждение. Как мы можем узнать, какие	Карточки для игры «Угадай эмоцию»

			пантомимика, интонации) и формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.	чувства испытывает человек? Вывод: по его жестам, позе, мимике, интонациями и т.д. Упражнение «Угадай эмоцию». Индивидуальная работа в тетради:	(два варианта) – см. приложение.
5.	Я наблюдатель	1	Создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.	Определяют основные способы распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонации). Обсуждение. Как мы можем узнать, какие чувства испытывает человек? Упражнение «Угадай эмоцию». Чтение притчи Н. Пезешкяна «Легкое лечение»: Индивидуальная работа в тетради.	Пиктографические изображения эмоций (методика К.Изарда) – см. приложение
6.	Мои эмоции	1	Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.	Анализируют особенности собственного эмоционального мира. Используют социальную информацию, осуществляют мини-исследование, работают с интернет - источниками. Упражнение «Словарь чувств». Работают со словарём.	Цветные карандаши

7.	Сказка «Страна чувств»	1	Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.	Приветствие. Сказка «Страна Чувств» (Т.Зинкевич-Евстигнеева) Индивидуальная работа в тетрадях: Рисунок по мотивам услышанной истории.	Цветные карандаши
8.	Чувства «полезные» и «вредные»	1	Создание условий для осознания подростками амбивалентности эмоций.	Обсуждение. Бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда? Упражнение «Польза и вред эмоций». Индивидуальная работа в тетради.	Карточка с заданием для упражнения «Польза и вред эмоций» - см. приложение.
9.	Что такое «запретные» чувства?	1	Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.	Обсуждение. Все ли свои чувства человек показывает другим людям? Почему люди иногда скрывают свои чувства? Чтение и обсуждение сказки «Страна Чувств» (Т.Зинкевич-Евстигнеева). Индивидуальная работа в тетради.	Цветные карандаши
10.	Злость и агрессия	1	Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.	Приветствие. Обсуждение. Чем полезна и чем вредна злость? В каких ситуациях люди чаще всего злятся? В чем это проявляется?	

				Упражнение «Как я зол!». Индивидуальная работа в тетради. Как я пережил упражнение «Как я зол!»? Что я чувствовал во время него?	
11.	Как справиться со злостью	1	Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.	Приветствие. Упражнение «Кошки – собаки». Работа в малых группах. Индивидуальная работа в тетради: Составляется памятка по способам «спуска пара». В нее можно включить пять пунктов из перечисленных на доске или же собственные приемы, которые по разным причинам не попали на доску.	Карточки для игры «Кошки – собаки». Бумага для записей.
12.	Лист гнева	1	Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.	Приветствие. Обсуждение. Какие способы косвенной разрядки агрессии вы знаете? Желательно, чтобы ваша разрядка не приводила к поломке чужих вещей, да и ваших, в принципе, тоже. На доске составляется список таких корректных	Бумага для рисования. Цветные карандаши. Известные «Листы гнева». Клей.

				<p>приемов. Чаще всего в него входит традиционное битье подушки, компьютерные игры, поход в спортзал, где есть боксерская груша и т.д. Упражнение «Лист гнева».</p>	
13.	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1	<p>Создание условий для осознания резидентами необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора. Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами. Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.</p>	<p>Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник». Обсуждение. Зачем нужно управлять своими эмоциями? Кому это нужно? Индивидуальная работа в тетради.</p>	Цветные карандаши
14.	Какие чувства мы скрываем?	1	<p>Создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующее их выражение с помощью невербальных и вербальных средств. Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.</p>	<p>Определяют основные причины, по которым люди скрывают свои чувства. Анализ сказки В. Симонова «Емелино настроение». Индивидуальная работа в тетради.</p>	Карточки для упражнения «Подвиг искренности» (см. предыдущий урок).
15.	Я в «бумажном зеркале»	1	<p>Создание условий для самоанализа учащимися собственной эмоционально-личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).</p>	<p>Анализировать, формулировать выводы. Обращение к собственному опыту агрессии. Обсуждение. Чем полезна и чем вредна</p>	Сокращенный опросник Басса-Дарки.

				<p>злость? В каких ситуациях люди чаще всего злятся? В чем это проявляется? Упражнение «Как я зол!». Индивидуальная работа в тетради.</p>	
16.	«Бумажное отражение»	1	<p>Создание условий для самоанализа учащимися собственной эмоционально-личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).</p>	<p>Анализировать, формулировать выводы. Обращение к собственному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии. Упражнение «Кошки – собаки». Индивидуальная работа в тетради.</p>	<p>Бумага для записей. Карточки с заданиями для работы в малых группах (см. приложение).</p>
17	Что такое страх?	1	<p>Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).</p>	<p>Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Обсуждение. Что такое страх? Упражнение «Чего боятся люди». Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).</p>	<p>Цветные карандаши</p>

18.	Страхи и страшилки	1	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	Приветствие. Разминка «Клопы». Упражнение «Страшилка». Индивидуальная работа в тетради.	Бумага для записей
19.	Страшная-страшная сказка	1	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. <input type="checkbox"/> Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	Приветствие. Обсуждение: чем страшилка отличается от сказки? В сказке всегда есть волшебство и волшебники, есть препятствия, а кроме того, сказка всегда заканчивается хорошо. Можно вспомнить любую сказку и пересказать ее, например, упомянутое выше «Емелино» настроение». Упражнение «Превращение». Индивидуальная работа в тетради. Краткое изложение сюжета своей сказки.	Бумага для записей Настольная игра «Страшная сказка»
20.	Побеждаем все тревоги	1	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. <input type="checkbox"/> Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	Приветствие. Игра «Гражданская оборона». Упражнение «Как справиться со страхом». Индивидуальная работа в тетради:	Бумага для записей Настольная игра «Я герой»

				Составляется памятка по борьбе с тревогой и страхом. В нее можно включить пять пунктов из перечисленных на доске или же собственные «необнародованные» приемы.	
21.	А что они обо мне думают?	1	Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к собственному личному опыту игровой форме.	Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к собственному личному опыту. Обсуждение: «Когда люди обижаются друг на друга?», «За что?», «Почему мы обижаемся?». Формулирование выводов. Индивидуальная работа в тетради: Описать свои собственные ощущения во время упражнения «Гримаса».	
22.	Страх оценки	1	Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.	Приветствие. Разминка. В качестве разминки перед этим уроком очень хорошо подходит широко известное упражнение «Крокодил». Упражнение «Клоун».	Карточки для упражнения «Клоун»

				Индивидуальная работа в тетради: Мои способы справиться с мыслью «А что они обо мне подумают?»	
23.	Как простить обиду?	1	Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.	Анализировать, формулировать выводы. Обращение к собственному опыту. Обсуждение. Бывает ли так, что одна и та же ситуация одного человека обижает, а другого - нет? Можно ли привести такие примеры из жизни? Рисование обиды. Разрядка обиды. Письмо обидчику.	
24	Ах, чем я виноват?	1	Экспресс-диагностика уровня развития эмпатических тенденций. Создание условий для тренинга эмпатических навыков.	Обсуждение. С помощью чего люди могут понимать друг друга? Зачем нужна эмпатия? Чтение стихотворение Ю. Саакяна «Горе козла». Знакомство с понятием эмпатия. Исследование уровня собственной эмпатии в режиме развивающей психодиагностики. Упражнение «Мигалки». Индивидуальная работа в тетради.	

25	Зачем мне нужна эмпатия?	1	Создание условий для исследования учащимися уровня собственной эмпатии в режиме развивающей психодиагностики.	Приветствие. Диагностика уровня эмпатии. Обсуждение. В чем проявляется эмпатия? Список «эмпатийных проявлений» составляется на доске. Индивидуальная работа в тетради: Совпали ли результаты тестирования с моим предположением? Почему?	Тест «Диагностика уровня эмпатии» (автор И.М.Юсупов).
26	Развиваем эмпатию	1	Создание условий для развития эмпатии учащихся.	Обсуждение. Все, что мы делали по поводу эмпатии раньше, было как будто в лаборатории. Как проверить и развить свою эмпатию по жизни? Игровые модели межличностного взаимодействия. Упражнения «Лицом к лицу», «Фотографии», «Кто сказал мяу?». Индивидуальная работа в тетради.	Карточки для упражнения «Фотографии» (см. М.Гамезо, А.Домашенко «Атлас по психологии», М., 1986). Используемые в рамках урока карточки приведены в приложении.
27	Еще раз про эмпатию	1	Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.	Приветствие. Упражнение «Кто сказал мяу?».	

				Упражнение «Кто дотронулся?». Индивидуальная работа в тетради.	
28	Эмпатия в действии	1	Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.	Приветствие. Обсуждение. Упражнение «Сыщик» Индивидуальная работа в тетради.	Карточки с именами присутствующих подростков. Мячик.
29	Маска	1	Создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.	Приветствие. Упражнение «Копилка ситуаций». Упражнение «Маска». Индивидуальная работа в тетради. Ситуация, которую я выбрал Лицевая сторона маски, обратная сторона маски.	Цветные карандаши. Ножницы.
30	Тренировка «я-высказываний»	1	Создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования Я-высказываний.	Приветствие. Упражнение «Формулировка». Упражнение «Я-послания». Индивидуальная работа в тетради: Попробуем описать свое состояние в последнем упражнении с двух позиций: -Я говорил кому-то приятно.	Карточки для упражнения «Формулировка». Карточки с именами присутствующих на уроке подростков.

				-Я слушал приятное про себя.	
31	Комплименты	1	Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.	Приветствие. Упражнение «Комплимент». Работа в малых группах.	Бумага для записей
32-33	Итоговое занятие	2	Создание условий для рефлексии подростками собственных достижений на уроках психологии в 7 классе.	Приветствие. Обсуждение. Чем мы занимались на психологии в этом году? Зачем? Что мы узнали? Упражнение «Рисуем «психологию» Работа в малых группах Рефлексия (лист достижений).	Цветные карандаши. Бумага для рисования Клей.
34	Стартовая диагностика личностной и эмоционально-волевой сфер	1	Определение уровня личностного развития обучающихся в конце учебного года.	Беседа, наблюдение, устный и письменный опрос	Диагностические методики

Учебно-тематический план 8 класс

№	Тема, название занятия	Количество часов (количество занятий)	Цели, задачи	Формы и методы работы	Необходимые материалы
1.	Вводное занятие	1	Правила техники безопасности на занятиях, выработка и принятие правил индивидуальной и групповой работы, создание атмосферы	Беседа, стандартизированное интервью	Рабочие тетради

			эмоционального комфорта. Принятие ритуалов приветствия и прощания.		
2.	Стартовая диагностика личностной и эмоционально-волевой сфер	1	Определение уровня личностного развития обучающихся в начале учебного года. Проводится обязательное тестирование уровня утомления и работоспособности, по результатам которого даются рекомендации педагогам и родителям.	Беседа, наблюдение, устный и письменный опрос	Диагностические методики
3.	Наедине с собой?	1	Формирование позитивной мотивации к урокам психологии путем обращения к жизненному опыту учащихся. Создание условий для понимания подростками необходимости соблюдения правил работы на уроках психологии. Создание психологически безопасной атмосферы путем подписания контакта.	Обсуждение. Что происходило на уроках психологии в прошлом году? Какие правила мы вводили? Для чего? Упражнение «Гомеостат», «Герб». Индивидуальная работа в тетради. Какую информацию несет в себе мой герб?	Цветные карандаши
4.	Что я знаю о себе	1	Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонации) и формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.	Самоанализ собственного «Я-образа». Упражнения «Считаем вместе», «Двадцать Я». Индивидуальная работа в тетради. Что говорят обо мне результаты упражнения «Двадцать Я»? Согласен ли я с ними? Почему?	Рабочие тетради
5.	Мое имя	1	Создание условий для осознания подростками ресурсного значения собственного имени и его различных форм.	Обсуждение. Самое первое, что мы узнаем о новом для нас человеке – это его имя. Зачем нам	Информация о традиционных значениях имен подростков.

			Создание условий для обращения подростков к архетипическому содержанию собственных имен.	имена? Что они значат? В качестве иллюстраций можно привести примеры разнообразных обрядов, связанных с именами, которые существовали в древности (инициации, «тайные имена», «похищение имен» и т.д.) Упражнение «Сочинение сказки».	
6.	Мои имена	1	Создание условий для самоанализа подростками отношения к имени как проекции самоотношения; создание условий для осознания подростками ограничительного значения собственного имени и его различных форм.	Приветствие. Упражнение «Мои имена». Ребятам предлагается дополнить предложения, приведенные в их рабочих тетрадях. Упражнение «Что в имени тебе моем». Индивидуальная работа в тетради: Заполняется табличка.	Бумага для записей; <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> цветные карандаши.
7.	Мое уникальное «Я»	1	Создание условий для развития рефлексии подростков. Развитие рефлексии подростков путем обращения к проективным формам и обратной связи от одноклассников.	Обсуждение. Чем люди отличаются друг от друга? Внешностью, одеждой... чем-нибудь еще? А еще чертами характера, стремлениями, желаниями и мечтами. Упражнение «Добрая волшебница». Индивидуальная работа в тетрадях:	Картинки для обсуждения «Чем люди отличаются друг от друга».

8.	Я глазами других	1	<p>Создание условий для самоанализа подростков на основе значимой обратной связи.</p> <p>Развитие социального интеллекта подростков и навыков внимательного отношения к другому человеку.</p>	<p>Самоанализ на основе значимой обратной связи.</p> <p>Упражнения «Постройся по...», «Кто ты?», «Глазами других».</p> <p>Индивидуальная работа в тетрадах. Обсуждение.</p> <p>Можно ли по портрету судить о психологических особенностях человека, отличающих его от других людей?</p> <p>Индивидуальная работа в тетрадах:</p> <p>Нравится ли мне это описание? Почему?</p> <p>С чем я не согласен? Почему?</p>	
9.	Как меня видят другие?	1	<p>Создание условий для самоанализа подростков на основе значимой обратной связи.</p> <p>Развитие социального интеллекта подростков и навыков внимательного отношения к другому человеку.</p>	<p>Обсуждается вопрос: можно ли по портрету судить о психологических особенностях человека, отличающих его от других людей? В качестве иллюстраций можно предложить ребятам репродукции портретов известных людей, желательно не только «классических», но и шаржевых, символических.</p>	<p>Репродукции разнообразных портретов известных людей.</p> <p>Бумага для рисования.</p> <p>Скотч.</p> <p>Цветные карандаши.</p> <p>Клей.</p>

				<p>Упражнение «Глазами других» Индивидуальная работа в тетради. Проводится по-разному: «Натурщики» оценивают новую информацию о себе по принципу «Что я узнал о себе глазами других». Для этого в тетради есть строчки. «Художники» пытаются изобразить свой «глазами других», для чего в тетради есть рамка для картины.</p>	
10.	Мои достоинства и недостатки	1	Создание условий для самоанализа подростками собственных достоинств и недостатков.	<p>Обсуждение. Что такое достоинства и недостатки? У кого они есть и кого их нет? Упражнения «Мои достоинства и недостатки», «Соринка в чужом глазу».</p>	Бумага для записей.
11.	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны	1	<p>Предоставление подросткам обратной связи об их достоинствах и недостатках глазами других людей. Создание условий для повышения уровня самопринятия подростков.</p>	<p>Приветствие. Упражнение «Что обо мне сказали» Обсуждается вопрос: что проще было писать о себе – достоинства или недостатки? Почему большинству людей проще перечислить</p>	Списки достоинств и недостатков каждого подростка, составленные психологом по результатам анкетирования Клей.

				<p>свои недостатки, чем достоинства? Упражнение «Обратная связь». Упражнение «Скажи о себе что-нибудь хорошее» Индивидуальная работа в тетрадях: Как я себя чувствовал, говоря при всех о своих положительных качествах?</p>	<p>Карточки с незаконченными предложениями (см. приложение)</p>
12.	Мои недостатки	1	<p>Создание условий для обращения подростков к собственным недостаткам как нормальным особенностям личности любого человека. «Нормализация», связанная с субъективными переживаниями собственных недостатков подростками. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способу саморазвития личности.</p>	<p>Приветствие. Обсуждение. Прошлый урок мы закончили, называя собственные положительные черты. Это было для многих нелегким испытанием. Сегодня на повестке дня противоположный по сути вопрос: зачем человеку нужны недостатки? Упражнение «Сказка по кругу». Упражнение «Карикатура». Индивидуальная работа в тетради: Что изображено на моей карикатуре? Какой в ней подтекст?</p>	<p>Цветные карандаши. Бумага для записей.</p>

13.	Как превратить недостатки в достоинства	1	Создание условия для осознания подростками развивающих возможностей собственных недостатков; Создание условий для развития позитивного самоотношения учащихся.	Приветствие. Обсуждение. Можно ли недостатки превратить в достоинства? Упражнение «Превращение». Упражнение «Брачное объявление». Индивидуальная работа в тетради: Что я испытывал, когда слышал со стороны столько своих хороших качеств?	Цветные карандаши
14.	Мои ценности	1	Создание условий для обращения подростков к собственной ценностно-смысловой сфере.	Обсуждение. Почему «один мальчик» посчитал своим недостатком то, что он плохо одевается, а «одна девочка» – то, что она не знает английского языка? Что такое ценности? Чем материальные ценности отличаются от нематериальных? Что в жизни может быть ценного? На доске фиксируется «Копилка ценностей». Упражнение «Мои ценности». Индивидуальная работа в тетради.	Карточки для упражнения «Подвиг искренности» (см. предыдущий урок).

				Что я положил в сейфы? Почему? (в большой, в средний и в маленький)	
15.	Наши ценности	1	Создание условий для обращения подростков к собственной ценностно-смысловой сфере. Предоставление подросткам информации о ценностях одноклассников для развития навыков децентрации в общении.	Приветствие. Обсуждение. Оглашается рейтинг ценностей, полученный на прошлом уро-ке. Упражнение «Дом». Индивидуальная работа в тетради. Что нового я узнал о своих ценностях?	Списки ценностей из большого, среднего и маленького сейфов.
16.	Я в бумажном зеркале	1	Оценка личностного потенциала, лидерских качеств, стрессоустойчивости, творческих способностей, умения коммуницировать, готовности рисковать.	Приветствие. Процедура тестирования.	Тестирование по методике Кэттелла, рефлексия на основе результатов тестирования.
17	Отражение	1	Создание условий для развития рефлексии учащихся в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).	Приветствие. Упражнение «Угадай-ка!» Индивидуальная работа в тетрадях: Что говорят обо мне результаты тестирования? Нужно выписать из «обратной связи» то, что кажется самым важным. С чем я согласен, а с чем – нет? Почему?	Результаты тестирования (см. прошлый урок) для каждого учащегося. Клей.
18.	Планирование времени	1	Создание условий для исследования подростками особенностей организации собственного времени.	Обсуждение. Сколько лет, месяцев, и дней прожил каждый из нас? Может	Бумага для записей

				<p>быть, кто-то знает и количество прожитых часов? Какими делами были заполнены эти годы, месяцы, дни часы? Составляется список событий «обычного учебного дня». Упражнение «Мое настоящее». Индивидуальная работа в тетради. Что можно «перепланировать» в моем обычном школьном дне?</p>	
19.	Время взрослеть	1	Создание условий для обращения подростков к собственным перспективным планам.	<p>Обсуждение. Что значит повзрослеть? Это хорошо или плохо? Чем может грозить взросление? Чтение сказки Д. Соколова «Фиолетовый котенок». Упражнение «Перспективы» Индивидуальная работа в тетради. Какие из моих жизненных перспектив меня более всего привлекают? Насколько они реалистичны, и что для этого необходимо сделать?</p>	Цветные карандаши

20.	Моя будущая профессия	1	Создание условий для осознания подростками сформированности собственных профессиональных планов.	Приветствие Игра «Профессиональные ассоциации». Упражнение «Журналист» Индивидуальная работа в тетради □ □ Есть ли у меня на примете интересные профессии? А учебные заведения, где их можно получить?	Бумага для записей
21.	Как я выгляжу?	2	Создание условий для осознания подростками собственных стереотипов «идеальной внешности»; Создание условий для объективной оценки учащимися своей внешности. Разрядка негативных чувств, связанных у подростков с переживанием собственных недостатков внешности; Поиск ресурсов самопринятия с помощью анализа ребятами собственных достоинств.	Приветствие. Игра «Встаньте те, кто...». Упражнение «Идеал» Индивидуальная работа в тетради. Подросткам предлагается описать собственный идеал внешности девушки (для девочек) и юноши (для мальчиков). Для этого предлагается форма таблицы. Упражнение «Кривое зеркало». Упражнение «Недостатки внешности и ее достоинства». Домашнее задание: к следующему уроку нужно принести свои семейные фотографии. Поскольку домашнее задание по	Фотографии известных мужчин и женщин (например, постеры из подростковых журналов). Бумага для записей

				психологии – дело редкое, нужно проследить, что оно записано всеми в дневники. Нужно также рассказать ребятам о содержании упражнения «Старые фотографии» для того, чтобы они смогли дома продумать свое выступление	
22.	Моя семья	1	Актуализация опыта семейного взаимодействия у подростков. Создание условий для осознания подростками позитивного семейного опыта.	Актуализация опыта семейного взаимодействия. Анализ наиболее часто встречающихся затруднений в отношениях с родителями. Поиск причин трудностей в отношениях с родителями. Обсуждение. «Копилка семейных трудностей». Упражнения «Генеалогическое дерево», «Семейные фотографии», «Трудные родители и трудные дети». Индивидуальная работа в тетради Понравилось ли мне рассказывать о своей семье? Почему?	Цветные карандаши. Фотографии, принесенные ребятами и ведущим.

23.	Трудные «родители» и «трудные» дети.	1	<p>Анализ наиболее часто встречающихся затруднений в отношениях подростков с родителями.</p> <p>Создание условий для поиска подростками причин трудностей в отношениях с родителями.</p>	<p>Обсуждение «Копилка семейных трудностей».</p> <p>Обсуждается вопрос: каковы наиболее распространенные трудности в отношениях подростков и родителей?</p> <p>Упражнение «Трудные родители и трудные дети».</p> <p>Индивидуальная работа в тетради □ □</p> <p>Можно ли назвать моих родителей «трудными»? Почему?</p> <p>Можно ли назвать «трудным ребенком» меня самого? Почему?</p>	
24	Мои права в семье	1	<p>Актуализация чувств, связанных с семейной ситуацией;</p> <p>анализ прав и обязанностей различных членов семьи;</p> <p>формирование представлений о партнерстве в отношениях родителей и детей.</p>	<p>Приветствие.</p> <p>Обсуждение. «Идеальные отношения в семье».</p> <p>Упражнение «Мои права».</p> <p>Индивидуальная работа в тетради.</p> <p>Мое отношение к результатам упражнения «Мои права».</p> <p>Реалистичный список прав и обязанностей (!), которые могу выполнять и я, и мои родители (с учетом</p>	

				сформулированных в начале урока принципов).	
25	Что такое дружба?	1	<p>Формулирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих;</p> <p>создание условий для анализа подростками собственных стереотипов в понимании дружбы как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми.</p>	<p>Анализ собственных стереотипов в понимании дружбы как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми. Обсуждение. Какими должны быть мужчины и женщины?</p> <p>Упражнения «Ассоциации», «Ищу друга», «Коллаж».</p> <p>Индивидуальная работа в тетради.</p>	<p>Бумага для записей.</p> <p>Скотч.</p> <p>Цветные карандаши.</p> <p>Клей.</p>
26	Мужчины и женщины	1	<p>Создание условий для осознания подростками степени принятия себя как мужчины / женщины (поло-ролевая самоидентификация).</p> <p>Обращение к существующим у подростков гендерным стереотипам.</p>	<p>Приветствие.</p> <p>Обсуждение. Какими должны быть мужчины и женщины? Мужчины – сильными, с деньгами, смелыми, умными; женщины – красивыми, женственными, мягкими, взбалмошными, кокетливыми... Откуда мы это знаем?</p> <p>Упражнение «Коллаж»</p> <p>Индивидуальная работа в тетради.</p> <p>Как ты думаешь, бывают ли люди, которые подходят под описание</p>	<p>Бумага для записей.</p> <p>Цветная бумага, картон, фольга, старые журналы, газеты и книги с картинками.</p> <p>Клей, ножницы.</p> <p>Скотч для упражнения «Коллаж».</p> <p>Цветные карандаши.</p>

				«типичных» мужчин и женщин? Почему?	
27	Я - ... (тема дописывается каждым индивидуально: «Я-мужчина», «Я-женщина»)	1	Создание условий для полоролевой идентификации учащихся.	Приветствие. Упражнение «Кино про жизнь». Упражнение «Открытки».	Бумага для записей. Картинки с изображением мужчин и женщин, юношей и девочек, мальчиков и девочек, стариков и старушек для упражнения «Открытки» (в количестве примерно в два раза превосходящем число подростков).
28	Что такое любовь?	1	Создание условий для анализа собственных стереотипов в понимании любви как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми.	Обсуждение. Что такое любовь? На доске составляется словарь определений: чувство, симпатия, страсть, хорошее отношение, секс, свадьба, мечта, неправда... Упражнение «Сиамские близнецы» Индивидуальная работа в тетради. Что такое любовь?	Коробки, упаковочная бумага и ленточки .
29	Рисковать или не рисковать?	1	Создание условий для осознания подростками своего отношения к риску и состоянию азарта.	Обсуждение. Что значит «рисковать»? Зачем люди рискуют. Упражнение	Цветные карандаши. Альбомные листы.

			Создание условий для разрядки стремления к необдуманному риску и формирования представлений об осознанном риске.	«Казино». Индивидуальная работа в тетради. Насколько оправдан этот риск? Можно ли «просчитать» его последствия?	
30	Что такое уверенность в себе?	1	Обращение к опыту неуверенного поведения подростков, описание особенностей неуверенного поведения и его психологических причин. Формулирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением. Создание условий для оценки подростками собственного уровня уверенности в себе.	Приветствие Упражнение «Пальцы» Упражнение «Три портрета». Упражнение «Геометрия уверенности». Рефлексия упражнения. Доволен ли я той «геометрией уверенности», которая у меня получилась? Почему? Как моя неуверенность в тех или иных ситуациях мне мешает? А может быть, она мне как-то помогает?	Цветные карандаши. Бумага для рисования для упражнения «Три портрета». Кнопки или скотч.
31	Тренируем уверенность в себе	1	Создание условий для тренировки подростками уверенного поведения на модели игровой деятельности. Формулирование правил уверенного поведения и тренировка навыка их соблюдения.	Приветствие. Обсуждение. Для чего человеку нужна уверенность в себе? Может ли она ему мешать? Помогать? Список признаков	Перечень признаков уверенного и неуверенного поведения (см. прошлый урок)

				уверенного поведения дополняется новыми идеями ребят. Упражнение «Лошадь». Индивидуальная работа в тетради. Необходимо оценить: насколько уверенным было мое поведение в этой игре (для этого используется аналог методики Дембо-Рубинштейн).	- «Копилка трудных ситуаций» (см. прошлый урок). - Игровые карточки для упражнения «Лошадь».
32-33	Итоговое занятие	2	Создание условий для рефлексии подростками собственных достижений на уроках психологии в 8 классе.	Приветствие. Обсуждение. Чем мы занимались на психологии в этом году? Зачем? Что мы узнали? Упражнение «Я желаю сам себе...». Упражнение «Комплимент».	Цветные карандаши. Бумага для рисования Клей.
34	Стартовая диагностика личностной и эмоционально-волевой сфер	1	Определение уровня личностного развития обучающихся в конце учебного года.	Беседа, наблюдение, устный и письменный опрос	Диагностические методики

Учебно-тематический план 9 класс

№	Тема, название занятия	Количество часов (количество занятий)	Цели, задачи	Формы и методы работы	Необходимые материалы
---	------------------------	---------------------------------------	--------------	-----------------------	-----------------------

1.	Вводное занятие	1	Правила техники безопасности на занятиях, выработка и принятие правил индивидуальной и групповой работы, создание атмосферы эмоционального комфорта. Принятие ритуалов приветствия и прощания.	Беседа, стандартизированное интервью	Рабочие тетради
2.	Стартовая диагностика личностной и эмоционально-волевой сфер	1	Определение уровня личностного развития обучающихся в начале учебного года. Проводится обязательное тестирование уровня утомления и работоспособности, по результатам которого даются рекомендации педагогам и родителям.	Беседа, наблюдение, устный и письменный опрос	Диагностические методики
3.	Общаться – это так легко.	1	Создание условий для обращения подростков к собственному опыту общения на модели игровой ситуации.	Знакомство с приемами общения; продолжение работы по самоанализу, совершенствованию умений эффективного общения, коммуникативных навыков. Моделирование ситуаций. Поиск необходимой информации в различных источниках. Составление правил «Эффективного общения». Индивидуальная работа в тетради. С какими трудностями в этой игре столкнулся лично я?	Цветные карандаши
4.	Какая бывает информация	1	Формирование у учащихся представление о вербальной и невербальной информации в общении.	Осуществлять самостоятельный информационный поиск, систематизировать ее по	Рабочие тетради

			Создание условий для анализа учащимися собственного опыта общения.	<p>заданным признакам, видеть информацию в целом, а не фрагментарно, выделять главное в информационном сообщении.</p> <p>Интерпретировать информацию, понимать ее суть, адресную направленность, цель информирования.</p> <p>Визуальную информацию переводить в вербальную знаковую систему и наоборот.</p> <p>Индивидуальная работа в тетради.</p> <p>Нужно описать, как в общении уживается вербальная и невербальная информация, проанализировав какой-нибудь пример:</p> <p>Ситуация общения</p> <p>Вербальная информация</p> <p>Невербальная информация</p>	
5.	Невербальная информация	1	<p>Формирование представления у учащихся о соотношении вербальной и невербальной информации в общении.</p> <p>Создание условий для развития у учащихся навыка понимания невербальной информации.</p>	<p>Приветствие.</p> <p>Игра «Колпачок».</p> <p>Упражнение «Таможня».</p> <p>Индивидуальная работа в тетради.</p>	<p>Колпачок от шариковой ручки или фломастера.</p> <p>.</p>

				<p>Необходимо привести два примера из жизни: Несогласованность вербальной и невербальной информации у человека, с которым я общаюсь. Что это значит?</p> <p>Несогласованность вербальной и невербальной информации в моем поведении.</p>	
6.	О чем говорит наша мимика	1	Создание условий для анализа учащимися роли мимики и контакта глаз в общении с людьми.	<p>Приветствие. Упражнение «Отгадай-ка».</p> <p>В рабочих тетрадях приведены рисунки, по которым можно догадаться о том, какую эмоцию они отображают.</p> <p>Упражнение «Разговор спина к спине».</p> <p>Что я чувствовал, когда разговаривал с товарищем, повернувшись к нему спиной?</p>	Рабочая тетрадь цветные карандаши.
7.	О чем говорят наши жесты	1	<p>Создание условий для анализа учащимися собственным пантомимических проявлений.</p> <p>□□ Ознакомление учащихся с основным закономерностями «языка жестов».</p>	<p>Приветствие.</p> <p>Упражнение «Крест-параллель».</p> <p>Упражнение «Получился человечек».</p> <p>Индивидуальная работа в тетрадях:</p>	В рабочих тетрадях приведены схематические изображения людей в разных позах.

				<p>Теперь ребята могут заполнить вторую и третью колонки таблицы: Что может означать эта поза? Согласен / не согласен. Почему?</p>	
8.	Как лучше подать информацию?	1	Создание условий для формулирования подростками правил эффективной подачи информации и самооценки сформированности этого навыка.	<p>Аргументировать собственные высказывания, находить ошибки в получаемой информации и вносить предложения по их исправлению. Воспринимать альтернативные точки зрения и высказывать обоснованные аргументы за и против каждой из них. Самостоятельно трансформировать, представлять информацию, видоизменять ее объем, форму, знаковую систему, носитель и др. Приветствие. Упражнение «Собираемся в поход». Работа в малых группах. Упражнение «Пересказ». Индивидуальная работа в тетради.</p>	Тексты для упражнения «Пересказ» (см. приложение).

				Ребята заполняют таблицу, оценивая свою работу по классической пяти-балльной шкале: Доволен ли я своей работой по пересказу? Почему?	
9.	Как лучше понять информацию?	1	Создание условий для формулирования подростками правил эффективного приема информации и самоанализа сформированности этого навыка.	Приветствие. Упражнение «Диктант» Упражнение «Я – известная персона» Индивидуальная работа в тетради. Анализируются результаты игры «Я – известная персона»: Как я себя чувствовал, задавая закрытые вопросы и получая ответы на них? Рамка для картины.	Рисунки для упражнения «Диктант» (см. приложение). Скотч и листочки для упражнения «Я – известная персона».
10.	Барьеры на пути информации	1	Создание условий для исследования учащимися информационных барьеров в общении.	Приветствие. Упражнение «Сообщение» Упражнение «Испорченный телефон». Индивидуальная работа в тетради: Нужно проанализировать собственный опыт общения и привести пример столкновения с собственным барьером словаря, собственным	Бумага для упражнения «Испорченный телефон».

				барьером внимания в общении с другим человеком и с барьером словаря у собеседника. Барьер памяти для ребят понятен и так.	
11.	Барьеры, которые создаю я сам	1	Создание условий для анализа учащимися механизмов работы коммуникативных барьеров.	Приветствие. Обсуждается притча Н. Пезяшкяна «Не все сразу» Упражнение «Барьеры». Индивидуальная работа в тетради: Это довольно длительная работа. Ребята заполняют таблицу.	Карточки с незаконченными предложениями (см. приложение)
12.	Каналы обработки информации	1	Ознакомление ребят с видами каналов приема и передачи информации. Создание условий для самодиагностики ведущего канала восприятия и тренировки навыка передачи информации в различных репрезентативных системах	Приветствие. Упражнение «Самодиагностика». Упражнение «Догадайся по глазам» Упражнение «Догадайся по словам» Индивидуальная работа в тетради: нужно охарактеризовать свой способ переработки информации и пояснить, почему это именно так. Мой ведущий канал обработки информации .	Карточки для упражнения «Догадайся по глазам» (см. приложение).
13.	Стереотипы в общении	1	Создание условий для анализа учащимися значения стереотипов в общении с людьми.	Приветствие. Упражнение «Кто это?»	Цветные карандаши

			Создание условий для исследования учащимися собственных стереотипов.	Упражнение «Фойманы и Цейманы» Индивидуальная работа в тетради: Необходимо вспомнить такой случай, когда ребята заочно представляли человека стереотипно, а при встрече он оказался совсем другим: Жизнь, не совпадающая со стереотипом (пример).	
14.	Позиции в общении	1	Формирование у учащихся представлений о позициях в общении; Создание условий для исследования учащимися предрасположенности к тем или иным позициям в общении.	Приветствие. Упражнение «Разговор». Упражнение «А я ему говорю...» Индивидуальная работа в тетради. Необходимо описать три ситуации, в которых подросток занимал бы ту или иную позицию: Доминантная На равных Недоминантная	Карточки для упражнения
15.	Доминантность и недоминантность	1	Создание условий для анализа учащимися психологического содержания доминантной и недоминантной позиции в общении, а также самоанализа по выделенным признакам.	Приветствие. Упражнение «Администратор гостиницы». Индивидуальная работа в тетради: Ребятам необходимо подумать о том, какова их	Макет города.

				типичная позиция в общении с разными людьми, и прокомментировать свои размышления примерами.	
16.	Стили общения	1	Создание условий для анализа подростками различных стилей общения и их эффективности. Тренировка способности учащихся определять стиль общения, выбранный партнером.	Приветствие. Обсуждение. Отличается ли общение одного человека от общения другого? Чем? Выясняется, что люди различаются по стилю общения – устойчивым характеристикам общения в различных ситуациях. Упражнение «Угадай стиль общения». Индивидуальная работа в тетради. Ребята заполняют таблицу, описывая свои впечатления от взаимодействия с людьми, общающимися в разных стилях:	Игровые карточки для упражнения «Угадай стиль общения» (см. приложение). Бумага для записей.
17	Подходящий стиль общения	1	Создание условий для анализа учащимися эффективности различных стилей общения и последствий их использования.	Приветствие. Упражнение «Алло, я вас слушаю». Упражнение «Наоборот». Индивидуальная работа в тетради. Какие стили общения у меня преобладают в общении с друзьями, с	Записи ситуаций-сценок по мотивам упражнения «Угадай стиль общения». Карточки с заданиями для

				родителями, с остальными одноклассниками, с учителями? Необходимо привести примеры.	упражнения «Алло, я вас слушаю». Бумага для записей.
18.	Что такое конфликт?	1	Формулирование понятия конфликта. Создание условий для понимания амбивалентного смысла конфликта (отрицательного и положительного).	Приветствие. Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Снежинки». Индивидуальная работа в тетради. История на тему «Мир без конфликтов».	Бумага для упражнения «Снежинки».
19.	Причины конфликтов	1	Создание условий для понимания учащимися амбивалентного значения конфликтов, анализа собственного опыта конфликтного взаимодействия с точки зрения его конструктивности.	Приветствие. Упражнение «Копилка». Обсуждаются возможные причины конфликтов. Все они перечисляются и записываются на доске. Упражнение «Вред и польза конфликтов». Индивидуальная работа в тетради: Ребятам нужно вспомнить такие ситуации, в которых они были участниками «вредных» и «полезных» конфликтов.	Картонная коробка
20.	Человек в конфликте	1	Демонстрация значимости эмоциональной сферы человека и ее влияния на общение в ходе конфликта.	Приветствие. Упражнение «Ассоциации-2». Упражнение «Конфликт на бумаге».	Бумага для записей

			Создание условий для развития у учащихся способности анализировать собственное эмоциональное состояние в конфликте.	Индивидуальная работа в тетради: Какие чувства наиболее характерны для меня в конфликте? Их нужно подчеркнуть в «шпаргалке» или добавить свои.	
21.	Конфликтные эмоции	1	Создание условий для развития у учащихся способности анализировать собственное эмоциональное состояние в конфликте. <input type="checkbox"/> Систематизация представлений, связанных с индивидуальным опытом подростков по преодолению негативных эмоциональных состояний.	Приветствие. Упражнение «Алфавит эмоций». Упражнение «Эмоции в конфликте». Индивидуальная работа в тетради: Как проявляются мои эмоции в конфликтах с разными людьми? Как это влияет на мое общение с ними?	Карточки с названиями эмоций для упражнения «Эмоции в конфликте»
22.	Эмоциональная тропинка	1	Создание условий для развития у учащихся способности анализировать собственное эмоциональное состояние на различных этапах развития конфликта.	Приветствие. Упражнение «Сюжет». Упражнение «Эмоциональная тропинка». Индивидуальная работа в тетради: Как изменение эмоций в этом конфликте повлияло на его завершение?	Картинки для упражнения «Сюжет» (см. карточки из приложений для уроков по программе 7 класса)

23.	Стили поведения в конфликте	1	Актуализация личного опыта участников, связанного с использованием различных стилей поведения в конфликте, на модели игровой ситуации. Самоанализ стилей поведения в конфликте	Приветствие. Упражнение «Рисунок вдвоем».? Упражнение «Кулак». Индивидуальное тестирование Индивидуальная работа в тетради: Согласен ли я с результатами тестирования? Почему?	Бумага для рисования. Ножницы. Клей. Тест Томаса.
24	«Плюсы» и «минусы» различных стратегий поведения в конфликт	1	Создание условий для анализа подростками сильных и слабых сторон поведения, основанного на использовании того или иного стиля поведения в конфликте.	Приветствие. Упражнение «Девиз». Упражнение «Плюс-минус». Индивидуальная работа в тетради: Необходимо проанализировать, как типы поведения конфликта используются нами по жизни. Для этого заполняется следующая табличка:	Магнитная доска
25	Все дело в шляпе!	1	Создание условий для апробирования подростками алгоритма анализа конфликтной ситуации и своей роли в ней.	Апробирование алгоритма анализа конфликтной ситуации и своей роли в ней. Обсуждение «Притча о старом Шляпнике» (Т. Зинкевич–Евстигнеева). Индивидуальная работа в тетради.	Бумажные шляпы

				Необходимо проанализировать недавний или актуальный конфликт с помощью «шляп».	
26	А зачем мне это?	1	Создание условий для поиска подростками стратегии рационального целеполагания в конфликте.	Поиск стратегии рационального целеполагания в конфликте. Обсуждение. Зачем люди конфликтуют? Упражнение «Красное и черное». Индивидуальная работа в тетради. Необходимо разобрать какой-нибудь актуальный или возможный конфликт по сформулированному алгоритму: 1. Что я делаю? 2. Зачем? 3. Какого результата я жду? 4. Как я узнаю, что я его достиг	Картонные карточки красного и черного цветов (по 20 штук) для упражнения «Красное и черное». Рабочие листы для упражнения «Красное и черное».
27	Доверие в общении.	1	Создание условий для обращения подростков к собственному опыту доверия-недоверия.	Приветствие. Обсуждение. Когда мы с кем-то конфликтует, мы часто ждем от «противника» подвоха, или, попросту говоря, не	Цветные карандаши

				<p>доверяем ему. Что значит «доверять людям»?</p> <p>Экспресс-диагностика собственного уровня доверия другим людям</p> <p>Упражнение «Падение в парах».</p> <p>Индивидуальная работа в тетради: изобразить состояние доверия на бумаге. Если останется время, рисунки можно показать друг другу и обсудить</p>	
28	Доверительный урок	1	Создание условий для развития у подростков способности доверительно относиться к людям.	<p>Самоанализ умения слушать и слышать другого человека.</p> <p>Обсуждение. В чем разница между выражениями «слушать человека» и «слышать человека»? Упражнение-тест «Умею ли я слушать?».</p> <p>Приветствие.</p> <p>Разминка «Лабиринт вслепую»</p> <p>Упражнение «Слепой и поводырь».</p> <p>Индивидуальная работа в тетради.</p>	<p>Косынки для упражнений «Диктант» и «Слепой и поводырь».</p> <p>Карточки с заданиями «Лабиринт» (см. приложение)</p>

				<p>Как я чувствовал себя в роли «слепого»?</p> <p>Как я чувствовал себя в роли «поводыря»?</p>	
29	Умею ли я слушать?	1	Создание условий для самоанализа подростками умения слушать и слышать другого человека.	<p>Приветствие.</p> <p>Обсуждается вопрос: в чем разница между выражениями «слушать человека» и «слышать человека»? Упражнение-тест «Умею ли я слушать?»</p> <p>Упражнение «Хороший слушатель»</p> <p>Индивидуальная работа в тетради:</p> <p>Свойственно ли мне проявлять качества «хорошего слушателя»? конечно, со стороны виднее. Поэтому за каждого отвечает сосед по парте (для этого нужно поменяться тетрадями), а потом хозяин тетради может согласиться или не согласиться с его мнением на основании собственного жизненного опыта и / или результатов экспресс-тестирования.</p>	<p>Цветные карандаши.</p> <p>Альбомные листы.</p> <p>Бланк теста.</p>

				Согласен ли я с такой характеристикой? Почему?	
30	Бесконфликтное общение с «трудными людьми».	1	Актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «зануда»; Обобщение опыта общения с «трудными людьми» – людьми, для которых характерны особенности общения, являющиеся коммуникативными барьерами.	Приветствие. Обсуждение. С какими людьми трудно общаться? На прошлом уроке мы выяснили, что с теми, кто не умеет слушать. Но «не уметь слушать» можно по-разному: как зануды, которые всегда задают массу ненужных вопросов, как самовлюбленные эгоисты, которые все переводят на себя, как злобные, агрессивные люди, во всем подмечающие обидные вещи и т.д. Об общении с такими людьми мы будем говорить на нескольких следующих уроках. Упражнение «Зануда». Индивидуальная работа в тетради: Положа руку на сердце, бываю ли я когда-нибудь «занудой»? Как я общаюсь с людьми, которых можно назвать	Цветные карандаши. Бумага для рисования для упражнения «Три портрета». Кнопки или скотч.

				«занудами» и к чему это приводит?	
31	Трудные люди	1	<p>Актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «эгоцентрик».</p> <p>Обобщение опыта общения с «трудными людьми» – людьми, для которых характерны особенности общения, являющиеся коммуникативными барьерами.</p>	<p>Приветствие.</p> <p>Обсуждение. Любить себя – это хорошо или плохо? Что значит любить себя? Упражнение «Это что! А я...».</p> <p>Индивидуальная работа в тетради:</p> <p>Бывает ли так, чтобы я сам говорил только о себе?</p> <p>Как я общаюсь с людьми, которых можно назвать «самовлюбленными» и к чему это приводит?</p>	Карточки для упражнения «Дай совет».
32-33	Итоговое занятие. Завершающий урок.	2	Создание условий для оценки подростками своих достижений в овладении навыками общения на модели игровой ситуации.	<p>Приветствие.</p> <p>Обсуждение. Что мы проходили в этом году? Можно полистать тетрадь и вспомнить. Для следующего упражнения нужно выбрать три наиболее симпатичных темы и соблюдать в упражнении выявленные там закономерности.</p> <p>Упражнение «Потерпевшие кораблекрушение».</p> <p>Индивидуальная работа в тетради:</p>	<p>Бумага для завершения занятий.</p> <p>Фломастеры.</p> <p>Скотч.</p>

				Какие «сильные» стороны я заметил (а) в своем общении на этом уроке?	
34	Стартовая диагностика личностной и эмоционально-волевой сфер	1	Определение уровня личностного развития обучающихся в конце учебного года.	Беседа, наблюдение, устный и письменный опрос	Диагностические методики

Материально-техническое обеспечение.

Методическое обеспечение

1. Карточки для игры «Угадай эмоцию»
2. Пиктографические изображения эмоций (методика К.Изарда)
3. Карточка с заданием для упражнения «Польза и вред эмоций» Разрезные картинки
4. Косынки для экспресс-эксперимента. Карточки с незаконченными предложениями для упражнения «Подвиг искренности» «Дорисуй девятое»
5. Карточки с заданиями для работы в малых группах
6. Карточки для упражнения «Клоун»
7. Карточки для игры «Кошки – собаки»
8. Карточки для упражнения «Фотографии»
9. Карточки с заданиями для упражнения «Поиск способов безопасного выражения чувств»
10. Картинки для обсуждения «Чем люди отличаются друг от друга»
11. Репродукции разнообразных портретов известных людей
12. Игровые карточки для упражнения «Лошадь»
13. Игровые карточки для упражнения «Шуточный экзамен»: билеты и экзаменационные листы
14. Игровые карточки для упражнения «Волк и семеро козлят»
15. Рисунки для упражнения «Диктант»
16. Игровые карточки для упражнения «Угадай стиль общения»

Электронные учебные пособия (CD-диски) по всем блокам (классам) программы Микляевой А., «Я - подросток. Программа уроков психологии».

- CD: «Мои эмоции» (VII класс): Электронное учебное пособие. – СПб Речь, 2006.
- CD: «Встречи с самим собой» (VIII класс): Электронное учебное пособие. – СПб Речь, 2006.
- CD: «Я среди других людей» (IX класс): Электронное учебное пособие – СПб Речь, 2006.

Литература.

1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Людмила Анн. – СПб.: Питер, 2006. – 271 с. – (Эффективный тренинг).
2. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М.: ВЛАДОС, 1995.
3. Микляева А. «Я - подросток. Программа уроков психологии». – СПб.: Речь, 2012. – 336 с.
4. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать? Ч.1-4. – М., 2003.