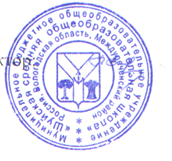
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Шуйская средняя общеобразовательная школа»

Междуреченского района

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на педагогическом совете  Протокол №1 от 29.08.2023 | УТВЕРЖДАЮ:  Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_Е.Н.Житкова Приказ №73 от.29.08.2023г. |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

СОЦИАЛЬНО- ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Тропинка к своему Я»

Разработана:

Педагогом дополнительного образования

**Романюк М.О.**

Первая квалификационная категория

Срок реализации программы:5 лет

для детей в возрасте 11-17лет

с. Шуйское

2023 год

# Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Тропинка к своему «Я» разработана на основе следующих документов:

* Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 февраля 2010 г. регистрационный N 19644);
* Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
* Программы Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему «Я»: Уроки психологии в средней школе (5-6 кл.). - Москва: Генезис, 2012.
* Программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе 7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.
* Рабочей программы Д.С. Девяткиной, О.С. Челноковой «Познай себя» для старшеклассников (© Материал из Справочной системы «Образование»: [http://vip.1obraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60](http://vip.1obraz.ru/%23/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60)).

Рабочая программа «Тропинка к своему Я» для 5-9 классов, рассчитана на 5 лет, по 1 часу в неделю для каждого класса – по 34 часа в год (всего 170 часов), реализуется в рамках организации внеурочной деятельности (ФГОС). Направленность: социальная.

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

# Задачи курса:

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

# Результаты освоения программы

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

# 5-6 классы

## Предметные результаты:

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

* *нормы и правила, существующие в мире;*
* *начальные понятия социальной психологии;*
* *начальные понятия конфликтологии.*
* свои качества и повышать самооценку
* свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
* ответственность человека за свои чувства и мысли
* свои возрастные изменения
* различия между агрессией и агрессивностью

-собственное агрессивное поведение

* роль конфликтов в жизни человека
* как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
* собственные жизненные ценности

## Познавательные УУД:

* + учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
  + планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
  + адекватно воспринимать оценки учителей;
  + уметь распознавать чувства других людей;
  + обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
  + уметь формулировать собственные проблемы

## Регулятивные УУД:

* + осознавать свои личные качества, способности и возможности;
  + осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
  + овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
  + научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
  + осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
  + учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

## Коммуникативные УУД:

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

# 7-9 классы

## Предметные результаты:

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

* нормы и правила, существующие в мире;
* основные понятия социальной психологии;
* основные понятия конфликтологии.
* важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни

*-* важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования

* основные состояния человека и их поведенческие проявления
* правила эффективного общения с окружающими
* свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
* важность профессионального и жизненного самоопределения

## Познавательные УУД:

* находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
* анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
* обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
* обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

## Регулятивные УУД:

*-* определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)

* выдвигать версии в группе и индивидуально
* определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
* планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
* прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

## Коммуникативные УУД:

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

# Личностные универсальные учебные действия

*Выпускники получат возможность научиться:*

* + усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
  + учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
  + повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
  + формировать адекватную самооценку
  + учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
  + развивать рефлексию
  + оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
  + осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
  + осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
  + понимать чувства других людей
  + идти на взаимные уступки в разных ситуациях
  + осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

# Содержание программы

**5 класс “Я начинаю меняться» (34 часа)**

# Раздел 1. Введение в мир психологии (1 час)

Зачем человеку занятия психологией

# Раздел 2. Я – это Я (8 часов)

1. Кто я, какой я?
2. Я – могу.
3. Я нужен!
4. Я мечтаю.
5. Я – это мои цели.
6. Я – это мое детство.
7. Моя семья.
8. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

# Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (4 часа)

1. Чувства бывают разные.
2. Стыдно ли бояться?
3. Имею ли я право сердиться и обижаться?
4. Мои чувства.

# Раздел 4. Я и мой внутренний мир (3 часа)

1. Каждый видит мир и чувствует по-своему.
2. Любой внутренний мир ценен и уникален.
3. Мой внутренний мир.

# Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир (3 часа)

1. Трудные ситуации могут научить меня.
2. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.
3. Личный опыт преодоления трудностей.

# Раздел 6. Я и Ты (7 часов)

1. Я и мои друзья.
2. У меня есть друг.
3. Мои друзья.
4. Я и мои «колючки».
5. Что такое одиночество
6. Я не одинок в этом мире.
7. Счастье.

# Раздел 7. Мы начинаем меняться (8 часов)

1. Нужно ли человеку меняться?
2. Зачем человеку меняться?
3. Самое важное – захотеть меняться.
4. Цель самоизменения.
5. Ресурсы самоизменения.
6. План самоизменения.
7. Изменения в жизни человека.
8. Заключительное занятие.

**6 класс**

**Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека (12 часов)**

1. Мир чувств.
2. Я повзрослел.
3. Я повзрослел (продолжение).
4. У меня появилась агрессия.
5. Как выглядит агрессивный человек?
6. Как звучит агрессия?
7. Конструктивное реагирование на агрессию.
8. Конструктивное реагирование на агрессию (продолжение).
9. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.
10. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (продолжение).
11. Учимся договариваться.
12. Учимся договариваться (продолжение).

# Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (13 часов)

1. Зачем человеку нужна уверенность в себе?
2. Источники уверенности в себе.
3. Источники уверенности в себе (продолжение).
4. Какого человека мы называем неуверенным в себе?
5. Какого человека мы называем неуверенным в себе? (продолжение)
6. Я становлюсь увереннее.
7. Уверенность и самоуважение.
8. Уверенность и самоуважение (продолжение).
9. Уверенность и уважение к другим.
10. Уверенность и уважение к другим (продолжение).
11. Уверенность в себе и милосердие.
12. Уверенность в себе и непокорность.
13. Уверенность в себе. Игры с именем.

# Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я (5 часов)

1. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.
2. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.
3. Конструктивное разрешение конфликтов.
4. Конфликт как возможность развития.
5. Готовность к разрешению конфликта.

# Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека (4 часа)

1. Что такое ценности?
2. Ценности и жизненный путь человека.
3. Мои ценности.
4. Заключительное занятие.

**7 класс**

**Раздел 1. Эмоциональная сфера человека (9часов)**

1. Почему нам нужно изучать чувства.
2. Основные законы психологии эмоций.
3. Основные законы психологии эмоций.
4. Запреты на чувства.
5. Запреты на чувства. Страх
6. Запреты на чувства. Гнев и агрессия
7. Запреты на чувства. Обида
8. Эффект обратного действия. Передача чувств по наследству
9. Психогигиена эмоциональной жизни. Властелин эмоций

# Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека (16 часов)

1. Как мы получаем информацию о человеке.
2. Учимся понимать жесты и позы.
3. Учимся понимать жесты и позы.
4. Жесты.
5. Жесты.
6. Невербальные признаки обмана.
7. Понимание причин поведения людей.
8. Понимание причин поведения людей.
9. Впечатление, которое мы производим.
10. Впечатление, которое мы производим.
11. Из чего складывается впечатление о человеке?
12. Способы понимания социальной информации.
13. Способы понимания социальной информации.
14. Влияние эмоций на познание.
15. Влияние эмоций на познание.
16. Обобщение темы.

# Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба (9 часов)

1. Привлекательность человека.
2. Взаимность или обоюдная привлекательность.
3. Дружба. Четыре модели общения.
4. Романтические отношения или влюбленность.
5. Любовь.
6. Половая идентичность и ее развитие у подростков.
7. Переживание любви.
8. Что помогает и мешает любви.
9. Заключительное занятие.

# 8 класс «Я познаю себя» (34 часа) Раздел 1. Я – концепция и ее ключевые компоненты» (14 часов)

1. Я - концепция.
2. Самоуважение.
3. Самоуважение. Опросник самоотношения В.В. Столина.
4. Самоконтроль.
5. Самоконтроль. Сила воли.
6. Самоэффективность.
7. Пол как ключевой аспект Я.
8. Личностные особенности мужчин и женщин.
9. Личностные особенности мужчин и женщин: Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение).
10. Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять
11. Личностные особенности мужчин и женщин: посоветуй себе.
12. Личностные особенности мужчин и женщин: мы такие разные.
13. Картина моей личности. Окно Джо Гарри.
14. Реальное, идеальное, социальное – Я.

# Раздел 2. Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель (6 часов)

1. Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.
2. Внутренний Ребенок: какой он?
3. Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.
4. Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.
5. Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.
6. Мои три эго-состояния (арт-техника).

# Раздел 3. Эмоциональный мир человека (10 часов)

1. Эмоции и чувства.
2. Психические состояния и их свойства.
3. Напряжение.
4. Настроение.
5. Настроение и активность человека.
6. Как управлять своим состоянием.
7. Как изменить состояние.
8. Возрастной аспект состояний: состояния подростков.
9. Стресс.
10. Мои ресурсы.

# Раздел 4. Мотивационная сфера человека (4 часа)

1. Мотив и его функции. «Борьба мотивов»
2. Привычки, интересы, мечты.
3. Мотивация помощи и альтруистического поведения.
4. Заключительное занятие.

# 9класс «Мир начинается с меня» (34 часа) Раздел 1. Вводно-мотивационная тема (2 часа)

1. Знакомая незнакомка (о науке психологии, о деятельности психолога).
2. Я-автор событий в своей жизни.

# Раздел 2. Общение – это… (7 часов)

1. Общение - это…
2. Учимся слушать.
3. Техники активного слушания.
4. Ораторами не рождаются.
5. Язык жестов.
6. Детектор лжи.
7. Манипуляция.

# Раздел 3. Характер (1 час)

Психология характера. Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты.

# Раздел 4. Поведение (1 час)

Что такое поведение

# Раздел 5. Самооценка (2 часа)

1. Самооценка. Роль самооценки в жизни человека.
2. Поверь в себя.

# Раздел 6. Эмоции и чувства (2 часа)

1. Мир эмоций.
2. В поисках мирного выражения чувств.

# Раздел 7. Технология успеха (12 часов)

1. Выявление лидерских качеств.
2. Достижение успеха.
3. От самоопределения к самореализации.
4. Судно, на котором я плыву.
5. Как правильно писать резюме.
6. Психология менеджмента.
7. Менеджер своей жизни.
8. Школа самопрезентации.
9. Самопрезентация.
10. Азбука делового человека.
11. Редакция примет на работу.
12. Принятие решений.

# Раздел 8. На пороге взрослой жизни (2 часа)

1. Прошлое-настоящее-будущее.
2. На пороге взрослой жизни.

# Раздел 9. Мир начинается с тебя (5 часов)

1. Мир начинается с тебя.
2. Карта внутренней страны.
3. На острове Радости и Успеха.
4. Сказочными тропами счастья.
5. Заключительное занятие.
   1. **Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Модули, темы урока** |
| **Раздел I. Введение в мир психологии (1ч)**  <https://pandia.ru/text/78/036/352-6.php> | | |
| 1 |  | Зачем человеку нужны занятия психологии |
| **Раздел II. Я – это Я (8 ч)**  <https://pandia.ru/text/78/036/352-6.php> | | |
| 2 |  | Кто я, какой я? |
| 3 |  | Я – могу. |
| 4 |  | Я нужен! |
| 5 |  | Я мечтаю. |
| 6 |  | Я – это мои цели. |
| 7 |  | Я – это мое детство. |
| 8 |  | Моя семья. |
| 9 |  | Я – это мое настоящее. Я - это мое будущее. |
| **Раздел III. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (4 ч)**  <https://pandia.ru/text/78/036/352-6.php>  <https://topslide.ru/raznoe/uchimsia-vyrazhat-svoi-chuvstva>  <https://edupres.ru/other/varia/file/27026-my-ispolzuem-raznye-chuvstva> | | |
| 10 |  | Чувства бывают разные. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11 |  | Стыдно ли бояться? |
| 12 |  | Имею ли я право сердиться и обижаться? |
| 13 |  | Мои чувства. |
| **Раздел IV. Я и мой внутренний мир (3 ч)**  <https://pandia.ru/text/78/036/352-6.php>  [https://infourok.ru/prezentaciya-k-zanyatiyu-s-elementami-treninga-vidim-slishim-chuvstvuem-dumaem-ili-kak-mi-poznaem-](https://infourok.ru/prezentaciya-k-zanyatiyu-s-elementami-treninga-vidim-slishim-chuvstvuem-dumaem-ili-kak-mi-poznaem-okruzhayuschim-mir-1649774.html) [okruzhayuschim-mir-1649774.html](https://infourok.ru/prezentaciya-k-zanyatiyu-s-elementami-treninga-vidim-slishim-chuvstvuem-dumaem-ili-kak-mi-poznaem-okruzhayuschim-mir-1649774.html)  <https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-unikalnost-vnutrennego-mira-4312470.html> | | |
| 14 |  | Каждый видит мир и чувствует его по-своему. |
| 15 |  | Любой внутренний мир ценен и уникален. |
| 16 |  | Мой внутренний мир. |
| **Раздел V. Кто в ответе за мой внутренний мир (3 ч)**  <https://pandia.ru/text/78/036/352-6.php>  <https://infourok.ru/prezentaciya-k-gruppovomu-zanyatiyu-trudnie-zhiznennie-situacii-3833799.html> | | |
| 17 |  | Трудные ситуации могут научить меня… |
| 18 |  | В трудной ситуации я ищу силы внутри себя, и она обязательно найдется. |
| 19 |  | Личный опыт преодоления трудностей. |
| **Раздел VI. Я и Ты (7 ч)** | | |
| 20 |  | Я и мои друзья. |
| 21 |  | У меня есть друг. |
| 22 |  | Мои друзья. |
| 23 |  | Я и мои «колючки». |
| 24 |  | Что такое одиночество? |
| 25 |  | Я не одинок в этом мире. |
| 26 |  | Счастье. |
| **Раздел VII. Мы начинаем меняться (8 ч)** | | |
| 27 |  | Нужно ли человеку меняться? |
| 28 |  | Зачем человеку меняться? |
| 29 |  | Самое важное – захотеть меняться. |
| 30 |  | Цель самоизменения. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 31 |  | Ресурсы самоизменения. |
| 32 |  | План самоизменения. |
| 33 |  | Изменения в жизни человека. |
| 34 |  | Заключительное занятие. |
| **Итого** | |  |

# 6класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Модули, темы урока** |
| **Раздел I. Агрессия и ее роль в развитии человека (12 ч)** | | |
| 1 |  | Мир чувств. |
| 2 |  | Я повзрослел. |
| 3 |  | Я повзрослел. |
| 4 |  | У меня появилась агрессия |
| 5 |  | Как выглядит агрессивный человек? |
| 6 |  | Как звучит агрессия? |
| 7 |  | Конструктивное реагирование на агрессию. |
| 8 |  | Конструктивное реагирование на агрессию |
| 9 |  | Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. |
| 10 |  | Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми |
| 11 |  | Учимся договариваться. |
| 12 |  | Учимся договариваться. |
| **Раздел II. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (13 ч)** | | |
| 13 |  | Зачем человеку нужна уверенность в себе? |
| 14 |  | Источники уверенности в себе. |
| 15 |  | Источники уверенности в себе. |
| 16 |  | Какого человека мы называем неуверенным в себе? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 17 |  | Какого человека мы называем уверенным в себе? |
| 18 |  | Я становлюсь увереннее. |
| 19 |  | Уверенность и самоуважение. |
| 20 |  | Уверенность и самочувствие. |
| 21 |  | Уверенность и уважение к другим. |
| 22 |  | Уверенность и уважение к другим. |
| 23 |  | Уверенность в себе и милосердие. |
| 24 |  | Уверенность в себе и непокорность. |
| 25 |  | Уверенность в себе. Игры с именем. |
| **Раздел III. Конфликты и их роль в усилении Я (5 ч)** | | |
| 26 |  | Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. |
| 27 |  | Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. |
| 28 |  | Конструктивное разрешение конфликтов. |
| 29 |  | Конфликт как возможность развития. |
| 30 |  | Готовность к разрешению конфликта. |
| **Раздел IV. Ценности и их роль в жизни человека (4 ч)** | | |
| 31 |  | Что такое ценности? |
| 32 |  | Ценности и жизненный путь человека. |
| 33 |  | Мои ценности. |
| 34 |  | Заключительное итоговое занятие |
| **Итого** | | **34 ч.** |

1. **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Модули, темы урока** |
| **Раздел I. Эмоциональная сфера человека (9 ч)** | | |
| 1 |  | Почему нам нужно изучать чувства. |
| 2 |  | Основные законы психологии эмоций |
| 3 |  | Основные законы психологии эмоций. |
| 4 |  | Запреты на чувства. |
| 5 |  | Запреты на чувства. Страх |
| 6 |  | Запреты на чувства. Гнев и агрессия |
| 7 |  | Запреты на чувства. Обида |
| 8 |  | Эффект обратного действия. Передача чувств по наследству |
| 9 |  | Психогигиена эмоциональной жизни. Властелин эмоций |
| **Раздел II. Социальное восприятие: как узнать другого человека (16ч)** | | |
| 10 |  | Как мы получаем информацию о человеке. |
| 11 |  | Учимся понимать жесты и позы. |
| 12 |  | Учимся понимать жесты и позы. |
| 13 |  | Жесты |
| 14 |  | Жесты |
| 15 |  | Невербальные признаки обмана. |
| 16 |  | Понимание причин поведения людей. |
| 17 |  | Понимание причин поведения людей. |
| 18 |  | Впечатление, которое мы производим. |
| 19 |  | Впечатление, которое мы производим. |
| 20 |  | Из чего складывается впечатление о человеке? |
| 21 |  | Способы понимания социальной информации. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 22 |  | Способы понимания социальной информации. |
| 23 |  | Влияние эмоций на познание. |
| 24 |  | Влияние эмоций на познание. |
| 25 |  | Обобщение темы. |
| **Раздел III. Межличностная привлекательность: любовь, дружба (9 ч)** | | |
| 26 |  | Привлекательность человека. |
| 27 |  | Взаимность или обоюдная привлекательность. |
| 28 |  | Дружба. Четыре модели общения. |
| 29 |  | Романтические отношения или влюбленность. |
| 30 |  | Любовь. |
| 31 |  | Половая идентичность и ее развитие у подростков. |
| 32 |  | Переживание любви. |
| 33 |  | Что помогает и мешает любви. |
| 34 |  | Заключительное занятие. |
| **Итого** | | **34 ч.** |

# класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Модули, темы урока** |
| **Раздел I. Я концепция и ее ключевые компоненты (14 ч)** | | |
| 1 |  | Я – концепция. |
| 2 |  | Самоуважение. |
| 3 |  | Самоуважение. Опросник самоотношения В.В. Столина. |
| 4 |  | Самоконтроль. |
| 5 |  | Самоконтроль. Сила воли. |
| 6 |  | Самоэффективность. |
| 7 |  | Пол как ключевой аспект Я. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8 |  | Личностные особенности мужчин и женщин. |
| 9 |  | Личностные особенности мужчин и женщин: Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность,  характер, поведение) |
| 10 |  | Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять. |
| 11 |  | Личностные особенности мужчин и женщин: посоветуй себе. |
| 12 |  | Личностные особенности мужчин и женщин: мы такие разные. |
| 13 |  | Картина моей личности. Окно Джо Гарри. |
| 14 |  | Реальное, идеальное, социальное – Я. |
| **Раздел II. Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель (6 ч)** | | |
| 15 |  | Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель. |
| 16 |  | Внутренний Ребенок: какой он. |
| 17 |  | Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся. |
| 18 |  | Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим. |
| 19 |  | Внутренний Взрослый: истинный и мнимый. |
| 20 |  | Мои три эго-состояния (арт-техника). |
| **Раздел III. Эмоциональный мир человека (10 ч)** | | |
| 21 |  | Эмоции и чувства. |
| 22 |  | Психические состояния и их свойства. |
| 23 |  | Напряжение. |
| 24 |  | Настроение. |
| 25 |  | Настроение и активность человека. |
| 26 |  | Как управлять своим состоянием. |
| 27 |  | Как изменить состояние. |
| 28 |  | Возрастной аспект состояний: состояния подростков. |
| 29 |  | Стресс. |
| 30 |  | Мои ресурсы. |
| **Раздел IV. Мотивационная сфера человека (4 ч)** | | |
| 31 |  | Мотив и его функции. «Борьба мотивов». |
| 32 |  | Привычки, интересы, мечты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 33 |  | Мотивация помощи и альтруистического поведения. |
| 34 |  | Заключительное занятие. |
| **Итого** | | **34 ч.** |

1. **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Модули, темы урока** |
| **Раздел I. Вводно-мотивационная тема (2 ч)** | | |
| 1 |  | Знакомая незнакомка (о науке психологии, о деятельности психолога). |
| 2 |  | Я – автор событий в своей жизни. |
| **Раздел II. Общение – это … (7 ч)** | | |
| 3 |  | Общение – это… |
| 4 |  | Учимся слушать. |
| 5 |  | Техники активного слушания. |
| 6 |  | Ораторами не рождаются. |
| 7 |  | Язык жестов. |
| 8 |  | Детектор лжи. |
| 9 |  | Манипуляция. |
| **Раздел III. Характер (1 ч)** | | |
| 10 |  | Психология характера. Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты. |
| **Раздел IV. Поведение (1 ч)** | | |
| 11 |  | Что такое поведение? |
| **Раздел V. Самооценка (2 ч)** | | |
| 12 |  | Самооценка. Роль самооценки в жизни человека. |
| 13 |  | Поверь в себя. |
| **Раздел VI. Эмоции и чувства (2 ч)**  ht | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| 14 |  | Мир эмоций. |
| 15 |  | В поисках мирного выражения чувств. |
| **Раздел VII. Технология успеха (12 ч)** | | |
| 16 |  | Выявление лидерских качеств. |
| 17 |  | Достижение успеха. |
| 18 |  | От самоопределения к самореализации. |
| 19 |  | Судно, на котором я плыву. |
| 20 |  | Как правильно писать резюме. |
| 21 |  | Психология менеджмента. |
| 22 |  | Менеджер своей жизни. |
| 23 |  | Школа самопрезентации. |
| 24 |  | Самопрезентация. |
| 25 |  | Азбука делового человека. |
| 26 |  | Редакция примет на работу. |
| 27 |  | Принятие решений. |
| **Раздел VIII. На пороге взрослой жизни (2 ч)** | | |
| 28 |  | Прошлое – настоящее – будущее. |
| 29 |  | На пороге взрослой жизни. |
| **Раздел IX. Мир начинается с тебя (5 ч)** | | |
| 30 |  | Мир начинается с тебя. |
| 31 |  | Карта внутренней страны. |
| 32 |  | На острове радости и успеха. |
| 33 |  | Сказочными тропами счастья. |
| 34 |  | Заключительное занятие. |
| **Итого** | | **34 ч.** |