



Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 68 г. Челябинска
имени Родионова Е.Н.»
454078 г. Челябинск, ул. Вазнера, 70-а тел.: 256-70-48,
Email: mou68imrodionovaen@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 68 г.

Челябинска»

Л.Р. Уторова

Приказ от 31.08.2017 г. № 01-04/137-9

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса внеурочной деятельности
«КОРРЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ
ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА»
(5-9 классы)

ФГОС ООО

(Приложение 2 к адаптированной основной образовательной программе основного общего образования)

Челябинск, 2017

Содержание программы

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности	8
3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности	12

Реализация коррекционно-развивающей области является обязательной составной частью комплексного сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Курс «Коррекционные занятия педагога-психолога» разработан на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска». Уставом МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска».

Данная рабочая программа предназначена для работы с обучающимися 5-8-х классов и ставит своей **целью**: коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы и поведения подростков. Программа поможет обучающимся лучше понимать друг друга, себя, преодолевать конфликтные ситуации, стать более уверенными в себе и т.д.

Весь курс психологической коррекции включает следующие направления:

- развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков;
- развитие коммуникативной сферы и социальная интеграция;
- формирование продуктивных видов взаимодействия с окружающими (в семье, классе), повышение социального статуса обучающегося в коллективе, развитие навыков социального поведения;
- формирование произвольной регуляции деятельности и поведения.

Ведущими, «сквозными» направлениями в психокоррекционной работе являются формирование системы произвольной регуляции и максимально возможное для имеющегося нарушения совершенствование эмоционально-волевой сферы. Вместе с тем для значительной части обучающихся с ОВЗ типичны проблемы коммуникации, мотивационные дефициты, эмоциональная дисрегуляция. Следовательно, одной из основных задач педагога-психолога является формирование положительного отношения к учебной деятельности.

Таким образом, можно определить основные **задачи**:

- развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений;
- снижение эмоциональной нестабильности.
- обучение навыкам психорегуляции;
- формирование навыков рефлексии;
- формирование представлений и знаний о разнообразии чувств и эмоций человека;
- развитие навыков уверенного поведения,
- способствование формированию позитивного представления о себе, направить имеющиеся качества ребенка в социально-позитивное русло;
- создание условий для развития и формирования коммуникативной культуры, самопознания;
- способствование положительной социальной адаптации обучающихся;

Концепция профильного обучения, предложенная Правительством России, предполагает, что к старшей школе ученик должен определиться с профилем своего дальнейшего обучения. Это накладывает особую ответственность на основную школу, где в 9-х классах должна осуществляться предпрофильная подготовка, в результате которой ученик будет обладать личностными качествами, позволяющими ему реализовать себя в профессиональном и социальном плане.

Задачи для обучающихся 9 классов в рамках профессионального самоопределения:

- помочь молодым людям определить свои жизненные и профессиональные планы, и в соответствии с ними выстроить алгоритм действий;
- познакомить обучающихся с миром профессий, содержанием профессиональной деятельности в различных сферах, с требованиями к личности работника;
- развивать профессиональные интересы, склонности, способности к планированию учебной и профессиональной карьеры, качества, важные для профессионального самоопределения;
- обучить основам выбора профессии;
- актуализировать процесс личностного и профессионального самоопределения;

- помочь обучающимся в принятии адекватного выбора дальнейшего направления образования, пути получения профессии.

Данный курс учитывает специфику подросткового возраста и позволяет учащимся получить и проанализировать информацию о себе, о своих профессиональных возможностях, интересах, особенностях современного рынка труда, расширить представления об учебных заведениях, о мире профессий, познать, оценить свои способности, личностные особенности и соотнести их с требованиями будущей профессиональной деятельности.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трем уровням, которые носят социально и личностно значимый характер.

Первый уровень результатов – приобретение школьниками знаний об устройстве общества, общественных нормах, способах профессионального самоопределения, принятых в обществе нормах межличностных отношений, правилах конструктивной групповой работы, способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов – развитие позитивного отношения к базовым ценностям общества, стремление к сотрудничеству со сверстниками, взрослыми.

Третий уровень результатов – приобретение опыта участия в различных видах групповой работы, личностно-значимой деятельности; выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для подростка видах деятельности; мотивация к самореализации в социуме, познавательной и практической, общественно-полезной деятельности.

Критериями эффективности программы выступают:

- снижение уровня школьной тревожности;
- повышение групповой сплоченности;
- позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств;
- гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка);
- повышение уверенности в себе и своих возможностях;
- формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

Ожидаемые результаты освоения программы

Формирование *личностных УУД*:

- понимание себя,
- адекватная самооценка,
- формирование позитивного отношения к своему «Я»,
- установка на здоровый образ жизни,
- понимание чувств других людей и сопереживание им,
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе,
- развитие системы самосознания и самооценки, рефлексивных способностей,
- знание основных моральных норм и установка на их выполнение.

Метапредметными результатами изучения программы является формирование универсальных учебных действий (УУД).

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.

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.

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.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы, арт-терапевтические техники. Основной формой работы является психологическая игра.

Для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности рекомендовано использовать диагностический инструментарий. Примерный перечень представлен в таблице ниже.

Диагностический инструментарий

№ п/п	Название методики, автор	Категория	Параметры
1.	ПИТ СПЧ	Обучающиеся 5, 6 классов	Уровень интеллектуального развития, мотивационная готовность, сформированность эмоционально - волевой сферы
2.	Методика диагностики структуры учебной мотивации школьника Матюхиной	Обучающиеся 5-9 классов	Определение ведущих мотивов
3.	Анкета определения психологического климата в классе	Обучающиеся	Уровень комфорта
4.	Методика диагностики мотивации учения и эмоционального	Обучающиеся	Уровень познавательной активности, мотивации

	отношения к учению Андреева		достижения, тревожности, гнева
5.	Диагностика адаптации Филлипса	Обучающиеся, педагоги, родители	Уровень адаптации, тревожности
6.	Опросник социально-психологической адаптации (Р.Даймонда-К.Роджерса)	Обучающиеся, родители	Уровень социально-психологической адаптации
7.	Анкета интересов (Голомшток)	Обучающиеся	Определение типа личности
8.	Проективная методика «Кактус»	Обучающиеся	Уровень самооценки, агрессии, тревожности
9.	Личностный опросник ЕРІ (методика Г.Айзенка)	Обучающиеся	Темперамент
10.	Опросник Холланда	Обучающиеся 8-9-х классов	Профессиональная сфера, тип личности
11.	Опросник «Стиль саморегуляции поведения»	Обучающиеся 7-8-х классов	Стиль саморегуляции

Целью психодиагностики является создание условий для проведения коррекционно-развивающей работы.. Получение данных необходимо для изучения динамики психического развития обучающихся.

Задачей психодиагностического исследования является изучение уровня развития психических функций обучающихся.

При необходимости после проведения первичной диагностики составляется психодиагностическая таблица, в которую включаются полученные результаты, предполагаемые трудности в обучении и рекомендации по их преодолению с помощью коррекционно-развивающих занятий. Пример:

Психодиагностическая таблица коррекционно-развивающей работы с учащимися пятых классов

Результаты диагностики обучающихся	Возможные трудности в обучении	Рекомендации
------------------------------------	--------------------------------	--------------

1. Низкая концентрация внимания	1. Невнимательность и рассеянность 2. Неусидчивость 3. Опоздания 4. Не понимание заданий с первого раза 5. Забывчивость 6. Утомление и усталость 7. Другие трудности	Блок 1 1. Упражнение 1, задания 1-3 2. Упражнение 2 3. Упражнение 3, задания 1-3 4. Игры: «Пишущая машинка» и «Зеркала» Блок 4 1. Упражнения 1,2 Блок 6 1. Упражнение «Справься с эмоцией» 2. Игры: «Запретный номер», «Запрещённые движения», «Шпион» Памятка № 1
2. Низкая способность к обобщению и выделению существенных признаков	1. Трудности при выполнении: ♦ заданий для самостоятельной работы; ♦ математических действий; ♦ домашнего задания 2. Другие трудности	Блок 2 1. Упражнение 1, задания 1,2 2. Упражнение 2 3. Упражнение 3, задания 1,2 4. Практикум, упражнения 1,2 Блок 4 1. Упражнения 1,2 Памятки № 3-6
3. Слабая нервная система	1. Затруднения и дискомфорт при выполнении: ♦ контрольных; ♦ проверочных; ♦ самостоятельных работ 2. Неусидчивость 3. Беспокойство 4. Трудности в общении 5. Другие трудности	Блок 3 1. Игры: «Рисуем общую картину», «Не слышу», «Тихий разговор», «Испорченный телефон» Блок 5 1. Игры: «Былинка», «Я не знаю» 2. Упражнение «Учимся расслабляться»

4. Повышенный уровень тревожности	1. Мешает развитию потребности в достижении высоких результатов 2. Проявление боязни проверки знаний 3. Трудности в общении с одноклассниками и учителями 4. Заниженная самооценка 5. Другие трудности	Блок 3 1. Игры: «Рисуем общую картину», «Не слышу», «Тихий разговор», «Испорченный телефон» 2. Игры: «Ищем секрет», «Моё имя», «Мой портрет» Блок 5 1. Игры: «Былинка», «Я не знаю», «Колокол», «Мусорное ведро» 2. Упражнение «Учимся расслабляться»
5. Низкое развитие межличностных отношений	1. Трудности в общении со сверстниками и учителями 2. Безразличное отношение к окружающим 3. Несформированность отношения к себе 4. Чувство одиночества и ненужности 5. Неблагоприятный психологический климат в классе 6. Другие трудности	Блок 3 1. Игры: «Ищем секрет», «Моё имя», «Мне нравится, когда меня зовут...». 2. Упражнение «Мой портрет» Блок 6 1. Игра «Луноход» Блок 7 1. Игра «Тимуровцы» 2. Тренинг «Вежливость» Памятка № 7, части 1,2

6. Негативное отношение к некоторым предметам	1. Раздражительность 2. Боязнь учителя 3. Пропуск уроков 4. Нежелание учиться 5. Конфликты с педагогами 6. Ухудшение взаимоотношений в семье 7. Другие трудности	Блок 8 1. Занятие 1, упражнение 1 2. Занятие 2 Памятка № 7, части 1,2
---	--	--

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание программы курса внеурочной деятельности для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

Пятый класс

Раздел 1. Введение в мир психологии

Зачем нужны занятия по психологии. Диагностика УУД

Раздел 2. Я – это Я

Кто Я, какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Какие роли бывают у человека? Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Мои мечты и мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Детство, как значимый период в жизни. Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Как необходимо воспитывать детей.

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.

Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств. Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления

Раздел 4. Я и мой внутренний мир

Подчеркивается ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. Каждый имеет право на собственную точку зрения.

Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир

Каждый человек несет ответственность за свои чувства, мысли и поступки. В любом событии есть и плюсы, и минусы. В любом возрасте человек может оказаться в трудной ситуации. Создается копилка трудных ситуаций пятиклассника. Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект.

Раздел 6. Я и ты

Обсуждаются проблемы подростковой дружбы. Выделяются человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Исследуются сильные и слабые стороны в общении. Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества.

Раздел 7. Мы начинаем меняться

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека.

Шестой класс

Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека

Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека

Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Источники уверенности в себе. Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться. Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным.

Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт. Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой

способ быстрее ведет к конфликту и почему. Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным. Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности.

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека

Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Ценности человека во многом определяют его жизненный путь.

Седьмой класс

Раздел 1. Встречи с самим собой

Первые занятия дают ребятам возможность исследовать себя. На занятиях устанавливается дружелюбная атмосфера. Цель: осознание подростками психологических изменений, происходящих с ними.

Раздел 2. Я и эмоции

Цель: осознание необходимости управления собственными эмоциями, обучение способам выражения своего настроения, самоконтролю. Закрепление этих навыков, формирование представлений о партнерстве в отношениях родителей и детей.

Раздел 3. Я и мир вокруг меня

Цель: повышение коммуникативной компетентности обучающихся 14-15 лет (7-8 класс), развитие навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.

Восьмой класс

Раздел 1 посвящен вопросам уверенного, грубого и неуверенного поведения, его вербальным и невербальным проявлениям, обучению приемам саморегуляции, а так же способности к самопознанию и повышению уверенности в себе.

Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении. Мой дневник. Что я хочу рассказать другим о себе. Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения. Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей. Мы очень разные и этим интересны друг другу. Чувство собственного достоинства. Чувство собственного достоинства (продолжение). Вербальные и невербальные формы выражения наличия и отсутствия чувства собственного достоинства. Обратная связь. Мои психологические права и права других людей. Просьба. Умение ее высказать, принять согласие или отказ в ее выполнении. Умение отвечать отказом на просьбу. Я в своих глазах и в глазах других людей. Я для себя, я для других (окончание). Обида. Как справиться с раздражением, плохим настроением. Наши чувства, желания, настроения. «Стоп! Подумай! Действуй!». Победы своего дракона. Звездная карта всей жизни. Контракт с самим собой.

Раздел 2. Мотивы межличностных отношений

Обучение релаксации. Создание предпосылок для более свободного выражения своих чувств. Осознание себя. Внимание к поведению другого. Умение вести разговор. Умение слушать. Люди, значимые для меня. Работа с чувствами. Типичные проблемы. Игровой тренинг. Необычный опыт общения. Осознание своих идеалов и различных черт. Осознание проблем в отношениях с людьми. Осознание мотивов межличностных отношений. Выражение чувств. Чем мы обязаны другим. Чувство благодарности. Мотивы наших поступков. Обратная связь. Смирение в отношениях с людьми. Обратная связь (продолжение).

Раздел 3. Агрессия и саморегуляция. В данном разделе рассматривается понятие агрессии и агрессивности, виды, причины. Через игровые занятия, дискуссии и др. происходит осознание собственных мотивов конфликтного и агрессивного поведения, осознание и отреагирование чувств, отрабатывается умение адекватно регулировать свое эмоциональное состояние, выходить из конфликтных ситуаций.

Девятый класс

Раздел 1. Стратегия выбора профессии.

Мотивы и потребности. В мире профессий. Самооценка и уровень притязаний. Тип мышления.

Раздел 2. Человеческий фактор.

Эмоциональный интеллект. Темперамент. Чувства и эмоции. Конструктивное взаимодействие. Рождение команды. Дискуссия.

Раздел 3. Планирование профессиональной карьеры.

Современный рынок труда. Пути получения профессии. Технология принятия решений.

Раздел 4. Искусство самопрезентации.

Быть и/или казаться. Резюме и собеседование. Ролевая игра «Собеседование». Проект самопрезентации.

Раздел 5. Заключительная часть.

Алгоритм работы над проектом. Защита проекта «Мой профессиональный выбор».

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

5-е классы

№	Тема занятия	Количество часов			Упражнения
		всего	практика	теория	
1	Тема 1. Введение в мир психологии. Зачем нужны занятия по психологии?	1	0,5	0,5	«Что такое ПСИХОЛОГИЯ» «Счастье — это...» «Рисунок счастливого человека».
	Диагностика УУД		1		Опросник Филлипса, Анкета определения психологического климата в классе
2	Тема 2. Я – это я. Кто я, какой я?	1	1		«Угадай, кому письмо». «Кого загадал ведущий?» «Угадай, чей голосок». «Кто я?» «Нарисуй свою роль». «Какой я».
3	Я – могу	1	0,5	0,5	«Чьи ладони» «Моя ладошка». «Я могу, я умею». «Потерянное могу». Работа со сказкой
4	Я – нужен!	1	0,5	0,5	«Что нужно школьнику?» «Кто нужен школьнику?» «Закончи предложение». Работа со сказкой.
5	Я мечтаю	1	0,5	0,5	«Я — невидимка». «Закончи предложение». «Зачем люди мечтают?» Работа со сказкой «Мои мечты»
6	Я – это мои цели	1	0,5	0,5	«Превратись в животное». «Заветное желание». Работа со сказкой. «Мои цели».

7	Я – это мое детство	1	0,5	0,5	«Закончи предложение». «Детские воспоминания». «Любимая игрушка». «Детская фотография».
8	Я – это мое настоящее	1	0,5	0,5	«Превратись в возраст» «Беседа»
9	Я – это мое будущее	1	0,5	0,5	«Встреча». «Я в будущем».
10	Определение самооценки	1	0,5	0,5	Задание «Рефлексивная самооценка учебной деятельности» (О. А. Карабанова)
11	Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства Чувства бывают разные	1	0,5	0,5	«Закончи предложение». «Изобрази чувство» «Испорченный телефон» Работа со сказкой
12	Стыдно ли бояться?	1	0,5	0,5	«Отгадай чувство». «Страшный персонаж». «Страхи пятиклассников». Работа со сказкой
13	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	0,5	0,5	«Найди лишнее слово». «Подросток рассердился». «Помогите маме». «Рисуем обиду».
14	Определение уровня тревожности	1	0,5	0,5	Шкала личностной тревожности (Кондаш)
15	Любой внутренний мир ценен и уникален «Чувства в школе»	1	0,5	0,5	«Чувства в школе». Обсуждение

16	Тема 4. Я и мой внутренний мир Каждый видит мир и чувствует по-своему	1	0,5	0,5	«Найди слово». «Мысленная картинка». «Если я камушек». «Маленькая страна». Работа со сказкой.
17	Любой внутренний мир ценен и уникален	1	0,5	0,5	«Психологические примеры». «Мысленная картинка». «Я внутри и снаружи». «Сны». «Маленький принц».
18	Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня	1	0,5	0,5	«Самое длинное». «Объясни значение». «Плюсы и минусы». «Копилка трудных ситуаций». Работа со сказкой
19	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	1	0,5	0,5	«Самое длинное». «Объясни значение». «Прикоснись к своим соседям». «Внутренняя сила». Работа со сказкой
20	Тема 6. Я и ты. Я и мои друзья	1	0,5	0,5	«Самое длинное». «Красивые поступки». «Общая рука». Работа со сказкой.
21	У меня есть друг	1	0,5	0,5	«Самое короткое». «Загадай друга». «Если человек...» «Качества моего друга».

					Работа со сказкой
22	Я и мои «колючки»	1	0,5	0,5	«Кто сколько запомнит». «Покажи ситуацию». «Мои колючки» «Мои магнитики» Работа со сказкой
23	Что такое одиночество?	1	0,5	0,5	«Запиши наоборот». «Какого человека можно назвать...» «Закончи предложение». «Одиночество в классе». «Если я окажусь одиноким...» «Кого я сделал одиноким». Работа со сказкой.
24	Я не одинок в этом мире	1	0,5	0,5	«Какого человека можно назвать...» Работа с плакатом Работа со сказкой
25	Игра «Необитаемый остров»	1	0,5	0,5	«Коллективный рисунок».
26	Тема 7. Мы начинаем меняться Нужно ли человеку меняться?	1	0,5	0,5	«Какого человека можно назвать...» Работа с плакатом «Мои важные изменения». Работа со сказкой
27	Нужно ли человеку меняться?	1	0,5	0,5	«Самое главное». Работа с плакатом «Как изменился класс?» Работа со сказкой
28	Самое важное – захотеть меняться	1	0,5	0,5	«Рюкзак пожеланий». «Пожелания взрослым». Работа со сказкой.

29-30	Диагностика УУД	6	6		Опросник социально-психологической адаптации (Р.Даймонда- К.Роджерса). Методика диагностики структуры учебной мотивации школьника Матюхиной, опросник Филлипса, Анкета определения психологического климата в классе
31	Игра «Пристанище моей души» Заключительное. Итоговое	1	0,5	0,5	Работа с плакатом
	Итого	34	20	14	

6-е классы

№	Тема занятия	Кол-во час.			Упражнения
		Всего	Практика	Теория	
1	Тема 1. Введение в мир психологии. Агрессия и ее роль в развитии человека. Я повзрослел	1	0,5	0,5	Работа со сказкой. Работа в тетради. Коллективное обсуждение «Символ моего Я». «Спрячь игрушку».
2-3	Диагностика УУД	2	2		Анкета определения психологического климата в классе,Опросник социально-психологической адаптации (Р.Даймонда-К.Роджерса), Структура мотивации.
5	У меня появилась агрессия	1	0,5	0,5	«Агрессия и развитие». Работа в тетради «Золотые мысли». «Ассоциации». Работа со сказкой
6-7	Как выглядит агрессивный человек? Как	2	2		«Покажи агрессию».

	звучит агрессия?				«Кто из них агрессивный?» «Агрессивный... продавец». «Отбросить старое, чтобы измениться». Работа со сказкой. Работа в тетради. «Моя реакция на агрессию». «Как поступить конструктивно?»
8	Конструктивное реагирование на агрессию	1	0,5	0,5	«Свет мой зеркальце». «Трудно». «Если я сильный...» Работа с притчей
9	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1	0,5	0,5	«Эпиграф занятия». «Чем недовольны родители?» «Чем недовольны подростки?» «Подростки не понимают... Родители не понимают...» «Учимся договариваться». Работа со сказкой
10	Учимся договариваться	2	2		«Эпиграф занятия». «На приеме у психолога». «Мои маски». Работа в тетради «Рисунок маски». Работа с притчей
11	Тема 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека. Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1	1		«Эпиграф занятия». «Портрет». «В чем проблема?» «Ассоциации». «Символ моей веры в себя». Работа со сказкой.
12	Источники уверенности в себе	1	1		«Эпиграф». «Копилка источников уверенности». Работа в тетради «Мои источники уверенности». «Мои ресурсы». Работа с рассказом.
13	Какого человека мы называем	1	1		«Эпиграф».

	неуверенным в себе?				«Маски неуверенности». Работа в тетради «Какое поведение у ребят?» «Надень маску». «На приеме у психолога». Работа со сказкой.
14	Я становлюсь увереннее	1	1		«Эпиграф». «Высказывания». Работа со сказкой.
15	Уверенность и самоуважение	1	1		«Эпиграф занятия». «Я горжусь». «Звезда самоуважения». «Волшебное зеркало». Работа со сказкой.
16	Уверенность и уважение к другим	1	1		«Эпиграф». «За что я уважаю...» «Портрет». «Подумай». Работа со сказкой.
17	Уверенность в себе и милосердие	1	1		«Эпиграф». «Кто нуждается в милосердии?» «Качества милосердного человека». «С кем бы я мог согласиться?» «Золотые фразы».
18	Уверенность в себе и непокорность	1	1		«Эпиграф». «Портрет». «Закончи предложение». «Корзинка непослушания». Работа со сказкой
19	Определение самооценки	1	1		Задание «Рефлексивная самооценка учебной деятельности» (О. А. Карабанова)
20	Тема 3. Конфликты и их роль в усилении Я Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	1	1		«Эпиграф». Работа в тетради. «Стиль входа в конфликт». «Рисунок моего стиля». «Как выглядит человек в конфликте?»

					«Конфликт — это хорошо или плохо?»
21	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта	1	1		«Эпиграф». «Основные стили поведения в конфликте». Работа в тетради. «Как проявляются способы поведения в конфликте?» Работа в тетради. «Конфликтные ситуации». Работа со сказкой.
22	Конструктивное разрешение конфликтов	1	1		«Эпиграф». Работа в тетради. «Как выиграть обоим участникам конфликта?» Работа в тетради. «Разыграем конфликт». «Как оставаться спокойным». Работа со сказкой.
23	Конфликт как возможность развития	1	1		«Эпиграф». «Станем американцами». «Конфликт как возможность». «Попробуем договориться». Работа со сказкой.
24	Готовность к разрешению конфликта	1	1		«Эпиграф». «В чем выгода?» «В стране вещей». Работа со сказкой.
25	Тема 4. Ценности и их роль в жизни человека Что такое ценности?	1	1		«Эпиграф». Работа в тетради. «Я в будущем». Работа со сказкой.
26	Ценности и жизненный путь человека	1	1		«Эпиграф». «Ценности и выбор профессии». «Определи ценности». «Переоценка ценностей». Работа со сказкой
27	Мои ценности	1	1		«Эпиграф». «Спор ценностей». «Герб моих ценностей».
28-	Диагностика УУД	3	3		Анкета определения психологического климата в

30					классе, Опросник социально-психологической адаптации (Р.Даймонда- К.Роджерса), Структура мотивации.
31-33	Карта целей	3	2	1	«Общий герб класса».
34	Заключительное Итоговое	1	1		Коллаж.
	Итого	34	31	3	

7-е классы

№	Тема занятия	Кол-во час.			Упражнения
		Всего	Практика	Теория	
1.	Вводное занятие. Что значит «Я подросток?»	1	1		Осознание подростками психологических изменений, происходящих с ними. Упражнение «Интервью», принятие правил, графическая психодиагностическая методика «Человек под дождем»
2.	Я в школе	1	1		Самоанализ обучающимися собственной тревожности в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап). Тест Филлипса, Упражнение «Чего боятся люди».
3.	Мое поведение	1	1		Прогнозирование обучающимися собственного поведения в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап). Тест Басса-Дарки, Упражнение «Лист гнева».
4.	Мое имя	1	1		Осознания подростками ресурсного значения собственного имени и его различных форм. Упражнение «Сочинение сказки».
5.	Мои имена	1	1		Самоанализ подростками отношения к имени как проекции самоотношения.

					Упражнение «Мои имена», упражнение «Что в имени тебе моем».
6.	Что я знаю о себе	1	1		Самоанализ обучающимися собственного «Я-образа». Упражнение «Считаем вместе», упражнение «Двадцать Я», Упражнение «Добрая волшебница»
7.	Мои достоинства и недостатки	1	1		Самоанализ подростками собственных достоинств и недостатков. Упражнение «Мои достоинства и недостатки», Упражнение «Соринка в чужом глазу».
8.	Мои недостатки	1	1		Работа с собственными недостатками как способ саморазвития личности. Упражнение «Сказка по кругу», упражнение «Превращение», упражнение «Брачное объявление».
9.	Мои ценности	1	1		Обращение подростков к собственной ценностно-смысловой сфере Упражнение «Мои ценности».
10.	Как я выгляжу?	1	1		Осознание подростками собственных стереотипов «идеальной внешности»; объективная оценка своей внешности. Игра «Встаньте те, кто...», упражнение «Идеал»
11.	Как я выгляжу? (Продолжение)	1	1		Поиск ресурсов самопринятия с помощью анализа ребятами собственных достоинств. Упражнение «Кривое зеркало», упражнение «Недостатки внешности и ее достоинства».
12.	Бумажное отражение	1	1		Самоанализ обучающимися собственной эмоционально-личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап). Упражнение с карточками, опросник «Стиль

					саморегуляции поведения». Автор: Моросанова В.И
13.	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1	1		Обсуждение моментов, когда человеком правят эмоции на основе сказки В. Симонова «Емелино настроение». Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник».
14.	Обида	1	0,5	0,5	Определение понятия «обида». Обсуждение позитивных и негативных сторон. Ролевое проигрывание ситуаций "Меня обидели". Обсуждение конструктивных способов их разрешения. Ознакомление с приёмами, помогающими "выпустить пар" (Упражнение "Посчитай до десяти"). Обсуждение: что меня больше всего обижает, что я делаю, когда волнуюсь? (Упражнение «Чемодан с обидой»).
15.	Как справиться со злостью?	1	0,5	0,5	Обсуждение, чем полезна и чем вредна злость Обучение способам безопасной разрядки агрессии (Упражнение «Кошки - собаки»). Индивидуальная работа в тетради (составляется памятка по способам «спуска пара»).
16.	Лист гнева	1	0,5	0,5	Обсуждениеспособам косвенной разрядки агрессии Обучение способам безопасной разрядки агрессии (Упражнение «Лист гнева»).
17.	Ах, чем я виноват?	1	0,5	0,5	Обсуждение конструктивных способов эмоционального реагирования. Составление «Копилки ситуаций», в которых подростки могут испытывать или испытывают чувства стыда, вины. Индивидуальная работа в тетради: (Есть ли такие люди, у которых мне есть за что попросить прощения? Что бы я им сказал?)

18.	Учимся быть толерантными.	1	1		Вступительное слово о толерантности. Определение своих особенностей характера, которые соответствуют понятию толерантности». Упражнение «Дорисуй» (развитие способности понимать мысли, чувства и желания другого человека и передавать свои собственные). Упражнение: «Эмблема толерантности». Обсуждение.
19.	Тренировка «Я-высказываний	1	0,5	0,5	Ознакомление с формулировкой «Я-высказываний» Отработка навыка формулировки «Я-высказываний». (Упражнение «Формулировка». Упражнение «Я-послания»).
20.	Способы выражения чувств	1	1		Анализ ситуации по схеме, предложенной Г. Цукерман Упражнение «Поиск способов безопасного выражения чувств». Индивидуальная работа в тетради: (что раздражает- формулировка мысли по принципу Я-высказывания)
21.	Моя семья	1	1		Привлечение внимания к семье, обсуждение ценностей, актуализация опыта семейного взаимодействия у подростков. (Упражнение «Генеалогическое дерево». Упражнение «Семейные фотографии»).
22.	«Трудные дети» и «трудные родители»	1	1		Обсуждение «Копилки семейных трудностей». Обсуждение (Упражнение «Трудные родители и трудные дети»). Индивидуальная работа в тетради: Можно ли назвать моих родителей «трудными»? Почему? Можно ли назвать «трудным ребенком» меня самого? Почему?

23.	Мои права в семье	1	1		Обсуждение «Идеальные отношения в семье» Анализ прав и обязанностей различных членов семьи (Реалистичный список прав и обязанностей которые могу выполнять и я, и мои родители)
24.	Какой Я? Какой Ты?	1	0,5	0,5	Знакомство с целями раздела, проведение беседы о значении общения в жизни человека. Упражнения «Доброе утро!»; «Я рад общаться с тобой»; «Так же, как и ты, я... В отличие от тебя, я...»; «Закончи фразу»; ритуал прощания.
25.	Почему люди ссорятся	1	0,5	0,5	Повторение правил группы. Беседа о конфликте. Обучение выходу из конфликта. Ритуал приветствия; упражнения «Разожми кулак»; «Да и нет»; ритуал прощания.
26.	Что такое дружба	1	1		Ритуал приветствия; упражнения «Ассоциации»; «Ищу друга»; ритуал прощания.
27.	Как правильно дружить, или ласковое слово и кошке приятно.	1	1		Беседа «Как правильно дружить». Упражнения «Цветные ладони»; «Комплимент»; игра «Рецепт «приготовления» друга»; ритуал прощания.
28.	Сходства и различия.	1	1		Беседа «Наши сходства и различия». Приветствие, создание эмоционального настроения на занятие. Упражнение-разминка «Японские машинки»; упражнения «Все мы чем-то похожи...»; «Ролевая гимнастика»; ритуал прощания.
29.	Общение со сверстниками противоположного пола.	1	1		Беседа «Общение со сверстниками противоположного пола». Приветствие, создание эмоционального настроения на занятие; ролевое проигрывание ситуаций; ритуал прощания.
30.	Твои чувства и твои друзья.	1	1		Беседа (письмо восьмиклассницы). Работа в командах; ритуал прощания.

31.	Что такое уверенность в себе	1	1		Упражнения «Пальцы»; «Три портрета»; «Геометрия уверенности»; ритуал прощания.
32.	Тренируем уверенность в себе.	1	0,5	0,5	Обсуждение. Для чего человеку нужна уверенность в себе? Может ли она ему мешать? Помогать? Список признаков уверенного поведения дополняется новыми идеями ребят. Приветствие, создание эмоционального настроения на занятие. Разминка. Двигательная техника по выбору группы. Невербальная коммуникация «разговор через стекло», «передача предмета» и т.д. Упражнение «Лошадь»; выходная диагностика; ритуал прощания.
33.	Что оказалось самым важным для меня.	1	1		Беседа «Что нужно для того, чтобы общение состоялось». Приветствие, создание эмоционального настроения на занятие. Упражнения «Дискуссия»; «Никто не знает»; выходная диагностика; ритуал прощания.
34.	Общение в радость. Подведение итогов	1	1		Приветствие, создание эмоционального настроения на занятие. Упражнения «Комплимент»; «Вместо ссоры - помирились»; «Чувствую себя хорошо»; выходная диагностика; Беседа «Общаться - это здорово», ритуал прощания. Анализ занятий
	Итого:	34	30	4	

8-е классы

№	Тема занятия	Количество часов			Упражнения
		всего	практика	теория	
1	Раздел 1. Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе. Занятие 1. Представление об уверенном,	1	1		Уверенные, неуверенные и грубые ответы. Правила поведения на занятиях. Домашнее задание: придумай свой "запрещающий знак",

	неуверенном и грубом поведении.				указывающий «не хочу говорить», «не хочу участвовать».
2	Мой дневник. Что я хочу рассказать другим о себе. Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения.	1	0,5	0,5	Ведущий рассказывает о дневнике и правилах его ведения. «Футболка с надписью». Сила слова. Зеркало. Домашнее задание: Понаблюдай за собой и окружающими: как проявляется уверенность, неуверенность, грубость или желание нагрубить.
3	Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей. Мы очень разные и этим интересны друг другу. Чувство собственного достоинства.	1	1		Хвалить или ругать? Я не такой, как все, и все мы разные. Мой портрет в лучах солнца
4	Чувство собственного достоинства (продолжение). Вербальные и невербальные формы выражения наличия и отсутствия чувства собственного достоинства. Обратная связь.	1	0,5	0,5	Обсуждение: Что такое уважение к чувствам другого человека? Почему нельзя убедить человека, что он не должен испытывать тех чувств, которые он в действительности испытывает? Положение об обратных связях. Скульптура. Домашнее задание
5	Мои психологические права и права других людей.	1	1		Мои права. Обсуждение. Домашнее задание
6	Просьба. Умение ее высказать, принять согласие или отказ в ее выполнении. Умение отвечать отказом на просьбу.	1	1		Право высказать просьбу и отказаться от выполнения просьбы. Пирог с начинкой. Чемпионат. Домашнее задание.
7	Просьба (продолжение).	1	1		Интервью. Проводится обсуждение успешных и неуспешных форм поведения. Домашнее задание: ответ на вопрос: «Кто Я?», закончив предложения
8	Я в своих глазах и в глазах других людей	1	1		Волшебный ящик. Игра в мяч. Домашнее задание
9	Я в своих глазах и в глазах других людей (продолжение)	1	1		Ассоциация. Волшебный ящик. Домашнее задание
10	Я для себя, я для других. Обида.	1	1		Послание самому себе. Детские обиды. Домашнее задание

11	Обида	1	0,5	0,5	Как выразить обиду и досаду. Эффективные и неэффективные способы.
12	Обида (окончание)	1	1		В группах обсуждается - что чувствует обидчик, когда ему отвечают уверенно, неуверенно или грубо. Копилка обид. Домашнее задание.
13	Как справиться с раздражением, плохим настроением	1	1		Назови 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «Чувствую себя хорошо». Аукцион. Вверх по радуге. Д/з
14	Наши чувства, желания, настроения	1	1		Волшебный ящик. Стоп! Подумай! Действуй! Д/з
15	Победи своего дракона!	1	1		Победи своего дракона! Д/з
16	Победи своего дракона (окончание). Звездная карта всей жизни. Контракт с самим собой	1	1		Моя вселенная. Контракт с самим собой.
17	Раздел 2. Мотивы межличностных отношений. Обучение релаксации. Создание предпосылок для более свободного выражения своих чувств.	1	1		Учимся расслабляться. Глаза в глаза
18	Осознание себя. Внимание к поведению другого. Умение вести разговор.	1	1		Части моего «Я». Игра-тренинг «Таможня». Умение вести разговор
19	Умение слушать. Люди, значимые для меня. Работа с чувствами.	1	1		Слушаем молча. Значимые люди. Список чувств.
20	Типичные проблемы. Игровой тренинг.	1	1		Мои проблемы. Ассоциации.
21	Необычный опыт общения. Осознание своих идеалов и различных черт.	1	1		Спина к спине. Мои идеалы. Монстр
22	Осознание проблем в отношениях с людьми	1	1		Мои проблемы. Свое пространство. Игра «Крокодил»
23	Осознание мотивов межличностных отношений. Выражение чувств	1	1		Мотивы наших поступков. Чувства без слов
24	Чем мы обязаны другим. Чувство благодарности	1	1		Особые дары. Благодарность без слов. Волшебный магазин
25	Мотивы наших поступков. Обратная связь	1	1		Мотивы наших поступков. Медитация. Телеграммы. Я - реальный; идеальный; глазами других

26	Смирение в отношениях с людьми. Обратная связь	1	1		Притча об умиротворении. Обсуждение.
27	Раздел 3. Агрессия и саморегуляция	1	1		Комплимент. Змейка. Прогноз погоды. Рефлексия. Самопохвала
28	Способы саморегуляции	1	1		Комплимент. Тень. Спустить пар. Шутливое письмо. Самопохвала.
29	Конструктивная агрессия	1	1		Приветствие. Обзывалки. Датский бокс. Рефлексия. Самопохвала.
30	Агрессивное поведение	1	1		Приветствие. Путаница. Агрессивное поведение. Самопохвала.
31	Приемы самоконтроля	1	1		Приветствие. Разминка с мячом. Безмолвный крик. Я хочу сказать «Спасибо»
32	Мои желания и возможности других	1	1		Приветствие. Разминка с мячом. Король. Я хочу сказать «Спасибо»
33	Осознание негативных эмоций. Саморегуляция	1	1		Приветствие. Цвета. Любовь и злость. Самоанализ. Я хочу сказать «Спасибо»
34	Как разрешить конфликт? Подведение итогов	1	1		Приветствие. Компот. Ковер мира. Анализ. Я хочу сказать «Спасибо». Завершение
	Итого:	34	32,5	1,5	

9-е классы

№	Тема занятия Дата	Количество часов			Упражнения
		всего	практика	теория	
1. Стратегия выбора профессии					
1-2	Мотивы и потребности	2	1	1	Определение мотивации. «Я–Другой, Карьера–Дело»
3-4	В мире профессий	2	1	1	«Аукцион», Опросник профессиональных склонностей
5-6	Самооценка и уровень притязаний	2	1	1	«Какой Я?»,«Самый-самый»,«Мечтать не вредно», Уровень притязаний
7	Тип мышления	1	0,5	0,5	Мышление талантливых людей, Определение

					типа мышления, Как развивать мышление
2. Человеческий фактор					
8-9	Эмоциональный интеллект	2	1	1	Методика Эмоциональный интеллект, Правила эффективного общения
10-11	Темперамент	2	1	1	Темперамент и свойства нервной системы, Определениетемперамента
12-13	Чувства и эмоции	2	2		Нарисуйте в кружочках лица, «Угадай эмоцию», Тест эмоций
14-15	Конструктивное взаимодействие	2	1	1	Тест «Поведение в конфликтах», Ролевая игра «Контакты и конфликты», Правила поведения в конфликтной ситуации
16	Рождение команды	1	1		«Без руля», «Эстафета», обсуждение
17	Дискуссия	1	0,5	0,5	Этапы любой работы, обсуждение
3. Планирование профессиональной карьеры					
18-19	Современный рынок труда	2	1	1	Понятия конфликта интересов, контракта, заработной платы, безработицы, конкурентоспособности, выбор профессии, Упражнение «Мышеловки»
20-21	Пути получения профессии	2	2		Матрицы профессионального выбора, Уровни профессионального образования
22-23	Технология принятия решений	2	1	1	Цели, хочу-могу-надо, «За и против»
4. Искусство самопрезентации					
24-25	Быть и/или казаться	2	2		«Кто Я?», самопрезентация, «Личное пространство», «Работа над ошибками»
26-27	Резюме и собеседование	2	2		«Мечтать не вредно – 2»
28-29	Ролевая игра «Собеседование»	2	1	1	Подготовка к собеседованию, Советы «руководителю»
30-31	Проект самопрезентации	2	2		Ученики реализуют проект «Самопрезентация» перед участниками группы
5. Заключительная часть					
32	Алгоритм работы над проектом	1		1	Этапы проекта

33-34	Защита проекта «Мой профессиональный выбор»	2	2		Ученики реализуют проект перед участниками группы
	Итого	34	23	11	

Список литературы

1. Методическое пособие «Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте». / Под редакцией И.В. Дубровиной. 5-е изд. - Екатеринбург, Деловая книга, 2000. Рекомендовано Министерством образования Российской Федерации.
2. Программа «Психологическое сопровождение ребенка из неблагополучной семьи», составлена службой психологического сопровождения Управления образования Ленинского района города Челябинска,-2003.
3. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. - М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-ПРЕСС, 2000. – 224 с.
4. Пряжников Н.С. Психологический смысл труда. М.: МОДЭК, МПСИ, 2010
5. Пряжникова Е.Ю., Пряжников Н.С., Профориентация: Учебное пособие, М: Академия, 2008.
6. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. М: Генезис, 2005.
7. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. М.: Генезис, 2006.
8. Фопель К., На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами, М.: Генезис, 2008.
9. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002. - 251с.
10. Моница Г.Б., Панасюк Е.В. Тренинг взаимодействия с неуспевающим учеником. - СПб.: Издательство