

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Иркутская область город Усть-Илимск
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»
666671 г.Усть-Илимск, Иркутская обл.,

ул. Солнечная – 1

E-mail: school2ui@mail.ru

Телефон (факс) № (39535) 7-42-95

«РАССМОТРЕНО»

НА ЗАСЕДАНИИ НМС

ПРОТОКОЛ № 1

ОТ «4» сентября 2023г.

_____ РУКОВОДИТЕЛЬ НМС

«УТВЕРЖДАЮ»

ДИРЕКТОР МБОУ «СОШ № 2»

«4» сентября 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ
«СВОБОДА БЫТЬ СОБОЙ»
5-9 класс**

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ КУРИЛОВА ОЛЬГА АНАТОЛЬЕВНА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Актуальность обусловлена соответствием её содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков.

Открытие понятия «эмоциональный интеллект» – одно из важнейших открытий последнего времени. Эмоциональный интеллект включает в себя самосознание, контроль импульсивности, уверенность, самомотивацию, оптимизм, коммуникативные навыки, умение эффективно выстраивать взаимоотношения с другими людьми. Это то, как мы справляемся с душевной болью, разочарованием, стрессом и неприятностями. Неразвитый эмоциональный интеллект даже у самых блестящих людей может нивелировать карьерные перспективы, разрушить отношения и привести к разному рода зависимостям. Поэтому эмоциональный интеллект играет важную роль в жизни и карьере каждого человека.

Развитие эмоционального интеллекта в подростковом возрасте особенно важно, так как подростковый период – это сензитивный период для развития эмоциональной сферы личности. В этот период происходит перестройка эмоциональной сферы, что ведет к формированию качественно новых переживаний, новым адаптационным возможностям. На протяжении всего подросткового возраста ребенок учится управлять своим поведением, своим эмоциональным состоянием, зачастую, не имея необходимых навыков и умений конструктивного поведения. Для подростков в этот период характерны неустойчивость настроения, противоречивость побуждения, ранимость, депрессивные переживания. Подросток становится ранимым, проявляет чувство неуверенности, тревожности, отсутствие чувства безопасности, защищенности.

Главные причины важности развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте это:

1. ведущая деятельность по Д.Б. Эльконину – интимно-личное общение со сверстниками. Они взаимодействуют друг с другом и это сопровождается различными ситуациями, в которых не всегда подростки могут совладать и понять, что именно происходит из – за неразвитости эмоционального интеллекта.

2. подростковый возраст именуется как пубертатный, который характеризуется тем, что организм претерпевает перестройки. Этим вызываются гормональные всплески, которые могут сопровождаться неадекватными реакциями на стрессовые и повседневными событиями.

3. подростки нуждаются в принятии их в подростковые группы. Это будет затруднено, если подросток не сможет понимать и управлять своими эмоциями, но и анализировать других.

В подростковом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и нарушений развития. Поэтому для структурирования психологической поддержки необходимо четко определить ее цель – душевное или, как принято говорить, психологическое здоровье подростков, а затем определить формы психологической поддержки.

Переход в среднее звено для учащихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения, требующим от них некоторой адаптации. В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Это может проявляться в демонстративном употреблении ненормативной лексики. Или в столь же демонстративном противостоянии требованиям взрослых. В классе может появиться негативный лидер. Имеется в виду, что кто-то из учеников будет стремиться возглавить остальных в их борьбе против требований взрослых.

Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса: перераспределение дружеских компаний, появления некоторого антагонизма между мальчиками и девочками при возрастании интереса друг к другу. Могут появиться изгои, то есть учащиеся, на которых будут направляться агрессивные выпады со стороны почти всех учащихся. Интересно, что если при помощи взрослого ребенок выходит из позиции изгоя, класс достаточно быстро «выбирает» следующего. Можно заключить, что изгои необходимы для канализации агрессии классам с низким уровнем развития коллектива.

Начало процесса взросления учащихся обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в поведении своих детей к их недостаткам. Полезно во второй половине учебного года особое внимание обратить на осознание учащимися начала своих изменений, подвести их к пониманию обязательности и позитивности изменений. В последующие годы целесообразно проводить работу по развитию у подростков адекватной самооценки и установлению мира внутри себя.

В отношении родителей многие подростки занимают противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой – требуют любви и внимания, тоскуют по детской позиции. У некоторых может появиться страх взросления, внешне не всегда проявляемый.

В это время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Поэтому любые предъявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, безоценочно, с уважением. Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя. Таким образом, возникает необходимость целенаправленной работы педагога-психолога с детьми подросткового возраста в школе.

Переход из начальной школы на уровень основного образования является важным и сложным периодом в жизни всех школьников. С получением нового статуса ученики также получают и массу новых условий, к которым необходимо адаптироваться: меняется система обучения с классной на кабинетную, увеличивается количество изучаемых предметов и педагогов, предъявляющих каждый свои требования к изучению и подготовке своих уроков, меняется социальный статус учащихся с самых старших в начальной школе на самых младших в основной школе и др. Все эти изменения могут спровоцировать у учащихся повышенную школьную, личностную или межличностную тревожность, заниженную самооценку. В этом возрастном периоде (10-12 лет) на первый план выходит межличностное общение, поэтому в процессе повышения или утверждения своего межличностного статуса некоторые учащиеся отличаются несоблюдением культурных и нравственных форм поведения и общения. Именно поэтому необходимо вести планомерную работу, помогающую школьникам менее болезненно пройти период адаптации к новым условиям, сформировать положительное отношение к школе, навыки позитивного общения, прежде всего со сверстниками, привить им нравственные ценности.

Данная программа позволяет учащимся на уроке познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах.

Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя. Таким образом, возникает необходимость целенаправленной работы педагога-психолога с учащимися старшего звена в школе.

Цель программы: формирование зрелой, целостной личности, способной к самопознанию и самореализации в контексте изменений, происходящих во всех сферах современного общества; гармонизация личности и межличностных отношений учащихся; формирование навыков адекватного поведения, доверительного и аутентичного отношения к миру на основании развития способностей понимания собственных эмоций и эмоций других людей; формирование навыков контроля собственных эмоций и развитие эмоционального взаимодействия с окружающими.

Задачи коррекционного курса:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей, пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления позитивных межличностных отношений с окружающими.
3. Способствовать овладению навыками самоконтроля, волевой и эмоциональной саморегуляции при общении с людьми, учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу.
4. Способствовать успешной адаптации подростков в средней школе.
5. Побуждать учащихся к самопознанию, формированию мотивов самопознания и самосовершенствования.
6. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
7. Формировать навыки дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения.
8. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
9. Формировать навыки уверенного отказа, безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в зависимое поведение.
10. Способствовать личностному росту, нравственному самосовершенствованию, создать условия для раскрытия творческого потенциала.
11. Развивать личностные качества учащихся: активность, самостоятельность, ответственность, дипломатичность, толерантность.
12. Развивать познавательный интерес старшеклассников к собственному внутреннему миру.
13. Способствовать развитию рефлексии как процесса познания и понимания старшеклассником самого себя.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

В системе образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) коррекционный курс «Свобода быть свободным» в школе является важным звеном в общей системе коррекционной работы. В программе предусмотрен специальный набор игр и упражнений, направленный на развитие познавательной сферы обучающихся, набор упражнений и игр, направленный на развитие эмоционально-личностной и коммуникативной сфер учащихся. Таким образом в ходе реализации программы происходит комплексное воздействие на личность обучающихся, что создает предпосылки для лучшей социализации учащихся.

В процессе онтогенеза формируются функциональные системы мозга, обеспечивающие протекание сложных психических процессов. Высшие психические функции формируются у ребенка в предметной деятельности, в процессе общения с помощью языка. Новые функциональные системы формируются у каждого человека вновь и вновь при овладении новыми видами деятельности. Поэтому коррекционно-развивающую работу с учащимися необходимо начинать с развития процессов восприятия в предметно-практической деятельности. В основе любого познания лежат сенсорные процессы, а любое восприятие сопровождается движением, любой замысел также заканчивается движением. Психомоторика играет интегративную роль в организации психических процессов, поэтому в коррекционной работе широко используются двигательные упражнения, сочетающиеся с речью, кроме того, предусматриваются упражнения, формирующие различные виды праксиса. Многие виды деятельности, которые у взрослых людей протекают автоматизировано, дети усваивают с помощью мыслительной деятельности. Любая ситуация, задающая ребёнку проблему, побуждает его к поиску решения и требует мыслительных действий. Для коррекционно-развивающей работы подбираются такие задания, ситуации, которые находятся в зоне ближайшего развития ребёнка, т.е. ребёнок функционально готов к решению встающей проблемы с небольшой помощью взрослого.

Одна из задач коррекционного курса – развитие эмоционально-личностной сферы – направлена на повышение уровня адаптации учащихся в классе, в социуме. Адаптационные способности имеют сложную психологическую структуру и требуют сформированности таких параметров, как способность распознавать свои эмоции и эмоции других людей, способность определять причину появления эмоции,

распознавать связь между мыслями и эмоциями, способность управлять ими (способность укрощать, пробуждать и направлять свои эмоции для достижения поставленных целей), владение навыками саморасслабления и саморегуляции. Все эти параметры являются структурными единицами эмоционального интеллекта.

Данная программа также направлена на развитие коммуникативных навыков, на формирование социально-адекватного поведения у детей. Это достигается путем применения разных форм взаимодействия с обучающимися (психодраматические упражнения, сюжетно-ролевые игры, арттерапия, музыкотерапия, игротерапия), направленного на формирование у учащихся навыков самоконтроля, саморегуляции и положительных коммуникативных установок.

Переход из начальной школы на уровень основного обучения является для учащихся довольно сложным периодом, так как они сталкиваются с новыми условиями обучения, требующими от них некоторой адаптации. С 5 класса учащиеся знакомятся с целью, задачами данного курса, проходят заключительный этап прощания с младшей школой и принимают на себя статус и обязанности учащихся основного уровня образования. Занятия призваны оказать эмоциональную и моральную поддержку, помочь принять новые правила, способствовать определению качеств, которые могут помочь в обучении, определить будущие учебные цели и дать положительную мотивацию для их достижения. В это же время у детей активизируются процессы взросления – учащиеся стремятся доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами: демонстративное употребление ненормативной лексики, открытое противостояние требованиям взрослых, нарушение правил поведения на уроках; в классе может появиться негативный лидер, который будет стремиться возглавить остальных в их борьбе против требований взрослых. Родители, как правило, относятся к этому периоду взросления ребёнка с недостаточным пониманием и демонстрируют свое неудовольствие новыми проявлениями в поведении своих детей, указывая на их «недостатки». Ребёнок считает, что он стал «хуже, непослушнее», что в последующем может привести к снижению самооценки. С переходом на новый уровень обучения в межличностных отношениях внутри класса тоже следует ожидать существенных изменений: перераспределение дружеских компаний, появления некоторого антагонизма между мальчиками и девочками при возрастании интереса друг к другу.

Программа направлена на изучение учащимися своих личных качеств, страхов, возможностей, на формирование положительных учебных предпосылок: выработку правил работы на уроке, развитие учебных навыков, в том числе навыков саморегуляции, определение качеств, необходимых хорошему ученику, снижение уровня школьной тревожности, поиск способов борьбы со школьными страхами, повышение уровня навыков самоанализа, развитие умения ставить перед собой цели. Занятия включают в себя коррекцию межличностных отношений в классе, направленность на сплочение классного коллектива, развитие определённого уровня доверия между одноклассниками, выработку навыков продуктивного взаимодействия в группе, определение и коррекцию уровня тревожности. На занятиях происходит развитие устойчивости, концентрации, быстрого переключения внимания. Ведётся работа по увеличению объема и продолжительности памяти. Учащиеся научатся понимать свой внутренний мир, ценить его, анализировать свои и чужие эмоциональные состояния, формулировать и отстаивать собственное мнение и позицию, развивать навыки толерантности.

Завершением развивающего курса является направленность на мотивирование подростков к позитивному самоизменению, создание условий для осмысления личностных целей обучения, самоанализ проведённой работы.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа предназначена для учащихся 5-9 классов и рассчитана на 340 учебных часов, по 2 часа в неделю.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В основе программы лежат следующие ценности:

1. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважения к окружающим – умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.

2. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:

- принятия и уважения ценностей семьи и общества, школы и стремления следовать им;
- ориентации на нравственное содержание и смысл как собственных поступков, так и окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести);
- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств.

3. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности.

4. Развитие самостоятельности, инициативы личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
- готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;
- критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать;
- готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;
- целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
- готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Личностные

- сформированность мотивации к учению, изучению психологии, познанию и самопознанию, саморазвитию;
- сформированность ценностно-смысловых установок, отражающих индивидуально-личностные позиции обучающегося, социальных компетенций;
- сформированность у учащихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность навыков концентрации, переключения, распределения и устойчивости внимания;
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность навыков адекватного восприятия критики в свой адрес;
- сформированность навыков самооценки и рефлексии поступков на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность морального сознания, навыков решения моральных проблем на основе личностного выбора;
- сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Метапредметными результатами изучения курса 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 и самоконтроля в общении со сверстниками и учителями;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- уметь осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- уметь 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;
- понимать принципы основных норм морали, нравственных, духовных идеалов;
- уметь формулировать собственные проблемы.

Коммуникативные УУД:

- уметь выстраивать взаимоотношения с окружающими;
- уметь конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- уметь самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- правильно формулировать свое собственное мнение и позицию и отстаивать их;
- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- уважительно, доброжелательно, толерантно относиться к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

I раздел: «Знакомство». 1.«Давайте познакомимся!». 2.«Зачем мы здесь собрались?». 3.«Что такое 5 класс?». 4.«Здравствуй, пятый класс!». 5.Диагностика УУД. 6.Диагностика психоэмоционального состояния. 7.«Какая твоя школа? Узнай свою школу». 8.«Наши особенности». 9.«Я – это я, и это замечательно». **II раздел: «Доверие и сплочение».**1.«Доверие в жизни человека». 2.«Я тебе доверяю». 3.«Как завязать дружбу?». 4.«Как поддерживать дружеские отношения?». 5.Диагностика адаптации в среднем звене. 6.«Наши классные уголки». 7.«Наш класс». 8.«Тропа доверия». 9.«Сплочение класса». 10.«Мы вместе!» – 1. 11.«Мы вместе!» – 2. 12.«Понимаем ли мы друг друга». 13.«Без друзей меня чуть-чуть». 14.Мы и наш класс». 15.Диагностика УУД. 16.«Мы вместе!». **III раздел: «Я в этом огромном мире...».** 1.«Кто я? Какой я?». 2.Диагностика УУД. 3.«Какой я, и чем я отличаюсь от других?». 4.Диагностика интересов, творческих наклонностей и эмоционального настроения. 5.«Что поможет мне учиться?». 6.«Легко ли быть учеником?». 7.«Чего я боюсь?». 8.Медитативное рисование. 9.«Я мечтаю». 10.«Я – это мои цели». **IV раздел. «Эмоции».** 1.«Изучение индивидуальных особенностей, эмоционального состояния». 2.«Мир эмоций». 3.«Агрессия. Как справиться с гневом?». 4.«Уверенность и неуверенность в себе». **V раздел. «Проработка травматических переживаний».** 1.«Проблема как друг». 2.Наши ресурсы». 3.Медитативное рисование. **VI раздел. «Развитие познавательных процессов».** 1.«Ваш тип мышления». 2.«Навыки учения». 3.«Я и мир вокруг меня». 4.«Развиваем внимание – 1».

5.«Развиваем внимание – 2». 6.«Развиваем внимание – 3». 7.Медитативное рисование. **VII раздел.«Мой внутренний мир».** 1.«Мы и наше настроение – мои эмоции». 2.«Чувства бывают разные». 3.«Зачем нужно знать себя?». 4.«Имею ли я право бояться, сердиться и обижаться?». 5.«Каждый видит мир и чувствует по- своему». 6.«Любой внутренний мир ценен и уникален». 7.«Я глазами других». 8.«Ярмарка достоинств». 9.Медитативное рисование.**VIII раздел. «Я и общество».** 1.«Я и мои друзья». 2.«Мои «колочки» и «магнетики». **XI раздел. «Начинаем меняться».** 1.«Нужно ли человеку меняться?». 2.Самое важное – захотеть меняться». 3.«Будем меняться!». 4.«Заключительное занятие».

6 класс

I раздел. «Эмоциональная грамотность». 1. «Знакомство с эмоциями. Мир моих чувств». 2.«Что такое эмоциональный интеллект». 3.«Определение собственной эмоциональной наблюдательности». 4.«Начинаем разговор о чувствах». 5.«Там, где живет счастье». 6.«Что такое страх? Борьба со страхами». 7.«Злость и ее производные». 8.«Обида». 9.«Грусть». 10.«Интерес и удивление». 11.«Уверенное поведение». 12.«Богатый мир эмоций». 13.«Кто я?». 14.«Эмоции правят мной или я ими?». 15.«Мои желания, чувства». 16.«Все мы разные». 17.«Моя и твоя уникальность». 18.«Я – глазами других людей». 19.«Четыре модели общения. Дружба». 20.«Опасности, которые нас подстерегают». 21.«Умение сказать «нет». 22.«Навыки критического мышления». 23.«Модели поведения». 24.«Мой выбор». 25.Медитативное рисование. **II раздел: «Эмоциональная саморегуляция».** 1. «Психологическое время». 2.«Снова знакомство». 3.«Имя». 4.«Настроение – 1». 5.«Замороженные чувства». 6.«Произвольная регуляция поведения». 7.«Как справиться с плохим настроением». 8.«Преодоление проблем». 9.«Как управлять собой». 10.«Релаксация, снятие напряжения». 11.«Эмоциональная экспрессия». 12.«Настроение – 2». 13.«Наши страхи». 14.«Я больше не боюсь». 15.Медитативное рисование. **III раздел: «Эмпатия».** 1. «Я – это ты, ты – это я». 2.«Наблюдательность». 3.«Чувства и интонации». 4.«Как понять другого». 5.«Вежливость и благодарность». 6.«Любовь и уважение». 7.«Сотрудничество». 8.«Разные миры. Как понять «чужого». 9.«Противоположности». 10.«Встреча с другом». 11.«Помирились». 12.«Правила дружбы». 13.«Копилка мнений». 14.«Я хочу общаться». 15.«Мои драконы». 16.«От улыбки станет всем светлей». 17.Медитативное рисование. **IV раздел: «Социальные навыки».** 1.«Ценность человеческой жизни. Коллективные ценности». 2.«Правила и договоренности». 3.«Просьбы и отказы». 4.«Как погасить конфликт?». 5.«Как изменить настроение у другого?». 6.«Новичок». 7.«Ласка». 8.«Общая история». 9.«Волшебный лес». 10.Медитативное рисование. 11.«Добрые слова».

7 класс

1.«Вводное занятие. Зачем нужны уроки психологии?». 2.«Что значит «Я – подросток»? Каков я на самом деле?». 3.«Кто Я». 4.«Я не такой как все, и все мы разные». 5.«Я уникальный, я – индивидуальность!». 6.«Я в своих глазах и в глазах других людей». 7.«Самопознание. Темперамент». 8.«Самопознание. Характер». 9.Медитативное рисование. 10.«Мои творческие способности». 11.«Мои слабости». 12.«Точки опоры. Мои сильные стороны». 13.«Как достичь своей цели». 14.«Уверенное и неуверенное поведение». 15.«Я и мои желания». 16.«Эмоции». 17.«Эмоции и цвет». 18.«Какие бывают эмоции?». 19.«Где живут эмоции? Как узнать эмоцию?». 20.Медитативное рисование. 21.«Чувства». 22.«Чувства «полезные» и «вредные». 23.«Чувства людей и их поведение». 24.«Что такое «запретные» чувства? Какие чувства мы скрываем?». 25.«Я в бумажном зеркале». 26.«Бумажное зеркало». 27.«Способы выражения чувств». 28.«Я и мои проблемы». 29.«Обида». 30.«Лекарство от обиды». 31.«Ах, в чем я виноват?». 32.«Как справиться с плохим настроением?». 33.«Злость и агрессия». 34.«Что мне делать с агрессией». 35.«Как справиться со злостью и агрессией». 36.«Конфликты как возможность развития». 37.«Стресс. Как с ним справиться?». 38.Медитативное рисование. 39.«Уверенность в себе». 40.«Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье». 41.«Опасные последствия ПАВ». 42.«Учимся говорить «нет». 43.«Мотивы наших поступков». 44.«Построение партнерских отношений». 45.«Эффективные приемы общения». 46.«Наши сходства и различия». 47.«Личность как самооценку в процессе общения». 48.«Какой Я». 49.«Я глазами других». 50.«Ассертивное поведение». 51.«Я тебя понимаю». 52.«Полюбить себя». 53.«Самопринятие. Самоуважение». 54.«Будь собой, но в лучшем виде». 55.«Смыслы и ценности в жизни человека». 56.«Звездная карта целей. Контракт с самим собой».

8 класс

1.«Будем знакомы». 2.« Сплочение группы». 3.«Что вы знаете об эмоциях?». 4.«Понимание эмоций «В мире эмоций и чувств». 5.Медитативное рисование. 6.«Строй». 7.«Внимание к окружающим». 8.«Понимание эмоций. «Вербальное и невербальное общение». 9.«Угадай чувство». 10.«Умение слушать». 11.«Активное слушание». 12.Вежливое отношение к людям. 13.«Взаимоуважение». 14.«Умение понимать состояние другого». 15.«Я чувствую, что ты...». 16.«Умение учитывать позицию другого». 17.«Я своими глазами и я глазами других». 18.«Калейдоскоп». 19.Медитативное рисование. 20.«Эмпатия». 21.«Управление эмоциями». 22.«Представление героев». 23.«Загляни в себя». 24.«Это я». 25.«Почему люди ссорятся». 26.«Обида». 27.«Нужна ли агрессия?». 28.Медитативное рисование. 29.«Наши чувства, желания, настроение». 30.«Как справиться с раздражением, плохим настроением». 31.«Неверные средства общения». 32.«Понимание собеседника». 33.«Удовольствие». 34.«Гнев». 35.«Отвращение и презрение». 36.«Горе и печаль». 37.«Стыд и вина». 38.«Обида». 39.«Узнай эмоцию». 40.«Влияние». 41.«Я – это я! Знаю ли я себя». 42.Медитативное рисование. 43.«Я тебя понимаю. «Развитие чувства эмпатии. Привет, как твои дела?». 44.«Я и Ты. Чем мы похожи». 45.«Кто твой настоящий друг». 46.«Я учусь владеть собой». 47.«Конфликты и способы их разрешения». 48.Медитативное рисование. 49.«Я и другие». 50.«Какой я, и какие другие». 51.«Будь собой, но в лучшем виде». 52.«Звездная карта целей. Контракт с самим собой». 53.Антивремя».

9 класс

I раздел: «Эмоциональный интеллект». 1.«Приветствие». 2.Диагностика эмоционального интеллекта. 3.«Об эмоциональном интеллекте». 4.«Я и мир вокруг». 5.«Коммуникации». 6.«Я – эмоция – чувство». 7.«Мы в мире эмоций». 8.«Отвращение». 9.«Понимание». 10.«Я понимаю – я доверяю». 11.«Я – знаю». 12.«Печаль, горе и депрессия». 13.Диагностика готовности к сдаче экзаменов. 14.«Борьба с внутренними конфликтами». 15.«Расслабление». 16.«Я – настоящий». 17.«Энергетические различия». 18.«Управление эмоциями». 19.Диагностика уровня тревожности. 20.«Как лучше подготовиться к экзаменам». 21.«Эмоции и поведение». 22.«Как бороться со стрессом». 23.«Способы снятия нервно-психического напряжения». 24.Медитативное рисование. **II раздел: «Общение».** 1.«Коммуникации». 2.«Доброта – важнейшее качество общения». 3.«Список качеств важных для общения». 4.«Решение конфликтов». 5.«На пути к гармонии». 6.«Учимся общаться без слов». 7.«Учимся вежливому общению». 8.«Учимся вести беседу». 9.«Просьба». 10.«Критика». 11.Медитативное рисование. 12.«Ищу друга». 13.«Сосредоточенность». 14.«Уверенность в себе». **III раздел: «Подготовка к экзаменам».** 1.«Настройка». 2.«Как лучше подготовиться к занятиям». 3.«Поведение на экзамене». 4.«Экзамены: как к ним подготовиться и как их пережить». 5.«Память и приемы запоминания». 6.«Методы работы с текстами». 7.«Как бороться со стрессом». 8.«Обучение приемам релаксации». 9.«Способы снятия нервно-психического напряжения». 10.«Как управлять негативными эмоциями». 11.«Знакомство с приемами волевой мобилизации приемами самообладания». 12.«Эмоции и поведение». 13.Диагностика эмоционального интеллекта. 14.«Путешествие на остров Дружбы». 15.«Что оказалось самым важным для меня». 16.«Общение в радость». 17.«Звездная карта целей. Контракт с самим собой».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 5 КЛАССЕ

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся/ технологии, методы, приемы	Коррекционно-развивающие задачи и/или характеристика деятельности учащихся с ОВЗ	Прочее (интеграция, д/з и др.)
I раздел: «Знакомство» (9 часов)					
1	«Давайте познакомимся!»	1	- Ритуал приветствия. - Обсуждение «Что такое психология». - Притча «Если хочешь быть счастливым, будь им» подводит к тому, что счастье каждый понимает по-своему, но есть и общие моменты в понимании счастья:	Познакомить детей с целями занятий, формой работы; принять правила поведения на занятиях.	

			<p>получение радости от того, что ты живешь на Земле; твоя необходимость, полезность окружающим; хорошее здоровье.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проективная методика «Несуществующее животное». - Рефлексия. 		
2	«Зачем мы здесь собрались?»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Знакомство с понятием «психология», ее задачами, методами. - Беседа «Что такое психология». - Упражнения на командообразование: «Карандаши», «Представь соседа». - Совместная выработка правил поведения на уроках развития. - Упражнения: «Угадай, кому письмо», «Рисунок на спине». - Рефлексия. 	Мотивировать учащихся к занятиям психологией	
3	«Что такое 5 класс?»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Работа по теме: - Упражнение «Продолжи фразу». - Упражнение «Те, кто...» - Упражнение «Школьный путь» (Родионов, Ступницкая). - Упражнение «Что важно для меня?» - Анкета для пятиклассников. - Притча «Одноклассники». - Рефлексия. 	Профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.	
4	«Здравствуй, пятый класс!»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения «Найди того, кто...», «Прощание с начальной школой», «Мои цели». - Обсуждение особенностей планирования и постановки целей. - Работа над определением собственных целей. - Рефлексия. 	Попрощаться с начальной школой; помочь детям в определении, прояснении своих целей на время обучения в пятом классе.	
5	Диагностика УУД	1	<ul style="list-style-type: none"> - Тестирование «Навыки смыслового чтения». 	Определить степень интеллектуального развития школьников	

6	Диагностика психоэмоционального состояния	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Арт-техника «Красивый рисунок». - Презентация своих рисунков. - Рефлексия. 	Выявление психоэмоционального состояния, устойчивости к стрессу, степени творческого развития.	
7	«Какая твоя школа? Узнай свою школу»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «3 самых ценных моих качества», «Если весело живется, делай так», «Твоя школа такая, какой ты ее видишь», «Пустой или полный», «Узнай свою школу». - Рефлексия. 	Сформировать позитивное отношение к школе и обучению;развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы; способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.	
8	«Наши особенности»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Встреча», «Измерим друг друга», «Орехи», «Уникальность каждого». - Рефлексия. 	Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, осознание собственной неповторимости и уникальности, ценности себя как личности.	
9	«Я – это я, и это замечательно»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Футболка с надписью», «Бинго!», «Двадцать Я», «Легкие пути ведут в тупик». - Рефлексия. 	Восстановление ощущения ценности собственной личности.	
II раздел: «Доверие и сплочение» (16 часов)					
10	«Доверие в жизни человека»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа:«Что такое доверие? Нужно ли доверие? Доверяете ли вы людям? Почему? Что необходимо для доверия? Кому вы доверяете? Почему? А кому не доверяете? Почему?». - Упражнения: «Тест на доверие», «Паровозики», «Только вместе», «Скульптура недоверия ~ доверия». 	Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, восстановление ощущения ценности собственной личности,социальная интеграция.	

			- Рефлексия.		
11	«Я тебе доверяю»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Слепой и поводырь», «Тростинка на ветру», «Ходит песенка по кругу». - Рефлексия.	Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, восстановление ощущения ценности собственной личности, социальная интеграция.	
12	«Как завязать дружбу?»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Выбираем друзей», «Объявление», «Друзья». - Рефлексия.	Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, создание новой когнитивной модели жизнедеятельности, восстановление ощущения ценности собственной личности, социальная интеграция: развитие компетентности в социальном функционировании.	
13	«Как поддерживать дружеские отношения?»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Групповая дискуссия», «Испуганный ежик», «Верный друг». - Рефлексия.	Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, создание новой когнитивной модели жизнедеятельности, восстановление ощущения ценности собственной личности, социальная интеграция, осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений.	
14	Диагностика адаптации в среднем звене	1	- Анкета Н.Г. Лускановой. - Самооценка ситуаций по методике «шкала тревожности А.М. Прихожан». - Проективная методика «Дерево». - Социометрия. - Проективная методика «Оцени поступок».	Определить уровень адаптации к обучению в среднем звене.	
15	«Наши классные уголки»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Гусеничка». - Работа в группах. - Деление класса на четыре группы. 1. «Карта школы». (Данная группа составляет плакат с основными школьными объектами: столовая, актовый зал, спортзал, медицинский кабинет, расписание и т. д.)	Формирование необходимых психологических средств адаптации, развитие навыков уверенного поведения.	

			<p>2. «Знаки ПРОДвижения». (Разработать основные знаки-помощники, для «карты» школы).</p> <p>3. «Кладовая знаний».</p> <p>- Рефлексия.</p>		
16	«Наш класс»	1	<p>- Ритуал приветствия.</p> <p>- Упражнения: «Знакомство», «Мой новый друг», «Посиделки», «Счастливый день моей жизни», «Номерки», «Пойми меня», «Ромашковый луг».</p> <p>- Рефлексия.</p>	Повышение уровня сплоченности в коллективе; формирование положительного психологического климата в коллективе.	
17	«Тропа доверия»	1	<p>- Ритуал приветствия.</p> <p>- Упражнение «Путаница» для создания положительной обстановки.</p> <p>- Игра «Тропа доверия».</p> <p>- Упражнения «Мои добрые дела», «Бег ассоциаций», «Упражнение «Я особенный»</p> <p>- Рефлексия.</p>	Способствовать формированию навыков взаимодействия в группе.	
18	«Сплочение класса»	1	<p>- Ритуал приветствия.</p> <p>- Упражнение «Многоножка» для создания положительной обстановки.</p> <p>- Упражнения: «Почесать спинку», «Поводыри», «Чья команда быстрее», «Объелись мёда».</p> <p>- Рефлексия.</p>	Способствовать установлению дружественных отношений в классе, способствовать развитию умения договариваться.	
19	«Мы вместе!» – 1	1	<p>- Ритуал приветствия.</p> <p>- Упражнения: «Что я люблю делать», «Портрет класса», «Плот», «Я люблю...Я не люблю...», «Построение по признаку», «Счет».</p> <p>- Рефлексия.</p>	Способствовать формированию навыков конструктивного взаимодействия в группе.	
20	«Мы вместе!» – 2	1	<p>- Ритуал приветствия.</p> <p>- Упражнения: «Переправа», «Узел», «Поворот в прыжках», «Хвост дракона», «Передача движений».</p> <p>- Подведение итогов по данному блоку – письменное упражнение «Тайное голосование» с последующим подведением итогов голосования.</p>	Способствовать сплочению классного коллектива, изучить уровень сплочённости и психологический климат в классном коллективе.	

21	«Понимаем ли мы друг друга»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Мне в тебе нравится». - Упражнение «Рисунок по инструкции». - Упражнение «Кораблик успехов». - Упражнение «Пойми меня». - Игра-шутка «Пойми меня». - Игра «Гомеостат». - Рефлексия. 	Показать значимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими, показать важность взаимопонимания.	
22	«Без друзей меня чуть-чуть»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Дерево и ветер». - Упражнение «Кораблекрушение». - Упражнение «Рисунок дружбы». - Упражнение «Групповая дискуссия». - Рефлексия. 	Совершенствовать навыки общения.	
23	«Мы и наш класс»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Коллаж класса». - Упражнение «Какие мы». - Рефлексия. 	Снижение тревожности, достичь внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».	
24	Диагностика УУД	1	<ul style="list-style-type: none"> - Диагностика по методике «Тест Филиппа» 	Определить уровень тревожности у школьников.	
25	«Мы вместе!»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Переправа», «Узел», «Поворот в прыжках», «Хвост дракона», «Передача движений». - Подведение итогов по данному блоку – письменное упражнение «Тайное голосование» с последующим подведением итогов голосования. 	Сплочение классного коллектива, изучение уровня сплочённости и психологического климата в классном коллективе.	
III раздел: «Я в этом огромном мире...» (10 часов)					
26	«Кто я? Какой я?»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Кто я?», «Нарисуй свою роль», «Угадай, кому письмо?», «Нарисуй свое настроение», «Найди меня», «Мой портрет в лучах солнца» - Рефлексия. 	Способствовать осознанию своих личных качеств и возможностей, повышению самооценки.	
27	Диагностика УУД	1	<ul style="list-style-type: none"> - Тест Ф.Фидлера. - Проективные методики «Оцени поступок», «Рисунок человека». - Социометрия. 	Определить уровень психологической атмосферы в коллективе, определить уровень самооценки и притязаний	

				учащихся.	
28	«Какой я, и чем я отличаюсь от других?»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Ласковое имя». - Анкета «Вот я какой!» - Упражнение «Поменяйтесь местами те ...» - «Кактус».Графическая методика М.А. Панфиловой. - Рефлексия. 	Помочь осознать ценность и уникальность личности каждого.	
29	Диагностика интересов, творческих наклонностей и эмоционального настроения	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Тест «Четыре рисунка». - Рефлексия. 		
30	«Что поможет мне учиться?»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Игра на внимание. - Дискуссия по теме занятия. - Упражнения: «Что поможет мне учиться», «я могу, я умею», «Правила поведения на уроке», «Закончи предложение». - Рефлексия. 	Принять правила работы на уроке, формирование учебных навыков, осознание своих личных качеств, возможностей.	
31	«Легко ли быть учеником?»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Притча о башмачнике. - Игра «Идеальный ученик». - Упражнения «Что нужно школьнику», «Кто нужен школьнику», «Закончи предложение», «Незнайка». - Рефлексия. 	Помочь осознать, какие качества необходимы хорошему ученику, снижение школьной тревожности.	
32	«Чего я боюсь?»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Если весело живется, делай так», «Чего я боюсь?», «На ошибках учатся». - Дискуссия по теме занятия, формулируют и проговаривают свои страхи. - Работа в мини-группах над возможным способом преодоления страхов. - Упражнение «Рисуем слово». - Рефлексия. 	Научить распознавать свои школьные страхи и научить находить способы их преодоления, снижение школьной тревожности.	
33	Медитативное	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. 	Снятие напряжение и стресса	

	рисование		- Рисунок «Вдохновение» под спокойную расслабляющую музыку. - Рефлексия.		
34	«Я мечтаю»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Я - невидимка», «Зачем люди мечтают», «Допиши предложение». - Прослушивание сказки «Сказка о мечте» (В. Чуваков), работают над заданием по сказке. - Рефлексия.	Научить осознавать и анализировать свои желания, помощь в развитии способности самоанализа.	
35	«Я – это мои цели»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Превратись в животное», «Заветное желание». - Прослушивание и разбор сказки «Сказка о славном УЧМАГЕ, учителе его МАГУЧЕ и бедном, но вылеченном АЭРОПЛАНЕ» (О. Колосова). - Рефлексия. - Письменная формулировка своей цели на ближайший год.	Научить определять и ставить перед собой цели, осознавать и анализировать свои желания, помощь в развитии способности самоанализа.	
IV раздел. «Эмоции» (6 часа)					
36	«Изучение индивидуальных особенностей, эмоционального состояния»	1	- Ритуал приветствия. - Проективные методики: «Инь и Ян», «Трещины». - Рефлексия.	Определение эмоционального состояния	
37	«Мир эмоций»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Угадай эмоцию». - Упражнение «Фигуры эмоций». - Упражнение «Изобрази эмоцию». - Упражнение «Поставь балл эмоции». - Притча «Обида на песке». - Рефлексия.	Познакомить учащихся с понятием «эмоции», развить умения определять эмоциональное состояние других людей, тренировка умения владеть своими эмоциями.	
38-39	«Агрессия. Как справиться с гневом?»	2	- Ритуал приветствия. - Беседа: «Какие бывают чувства и эмоции? Позитивные и негативные чувства. Зачем нам негативные чувства? Что такое гнев, агрессия? Способы совладания с агрессией, гневом, раздражением. Что такое истинная и ложная	Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, восстановление ощущения ценности собственной личности, социальная интеграция, осознание и предупреждение эмоциональных	

			<p>критика. Как реагировать, когда дразнят?».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Цвет моего настроения». - Рефлексия. 	нарушений посредством поведенческих изменений.	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Имена чувств», «Притча о змее», «Выставка», «Эмоции в моем теле» - Рефлексия. 			
40-41	«Уверенность и неуверенность в себе»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Размышления об уверенности», «Сила языка». - Рефлексия. 		
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Уверенный- неуверенный - грубый», «Сильные стороны». - Рефлексия. 		
V раздел. «Проработка травматических переживаний» (4 часа)					
42-43	«Проблема как друг»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа «Когда мы страдаем от проблемы...» - Упражнения: «Герб», «Диалог со своим мозгом». - Рефлексия. 	Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, создание новой когнитивной модели жизнедеятельности, восстановление ощущения ценности собственной личности, социальная интеграция: развитие компетентности в социальном функционировании, реадaptация: переоценка травматического опыта и преодоление последствий травматического события, проработка и преодоление симптомов посттравматического стресса, осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений.	
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Воздушный шарик», «Внушение», «Шаги к успеху». - Рефлексия. 		
44	«Наши ресурсы»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Перевоплощение», «Счастливое событие». - Рефлексия. 		
45	Медитативное рисование	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Рисунок «Дерево» под спокойную расслабляющую музыку. - Рефлексия. 	Снятие напряжение и стресса	
VI раздел. «Развитие познавательных процессов» (8 часов)					

46	«Ваш тип мышления»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Проективные методики: «Практик или логик?», «Сенсорик или аналитик». - Рефлексия. 	Определение преобладающего типа мышления	
47	«Навыки учения»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Дождик», «Картина на спине», «Точки», «Препятствия в учебе». - Рефлексия. 	Создание новой когнитивной модели жизнедеятельности, социальная интеграция.	
48-49	«Я и мир вокруг меня»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Я и мой мир», «Двадцать желаний», «Ресурсы». - Рефлексия. 	Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, создание новой когнитивной модели жизнедеятельности, восстановление ощущения ценности собственной личности, социальная интеграция.	
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Строим город», «Чему я научился?», «Пожелание». - Рефлексия. 		
50	«Развиваем внимание – 1»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Феноменальная память», «Муха». - Групповые игры «Наблюдательность», «Селектор», «Съедобное – не съедобное». - Рефлексия. 	Способствовать развитию устойчивости и концентрации внимания, быстрого переключения внимания.	
51	«Развиваем внимание – 2»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Групповые игры «Летает – не летает», «Все помню», «Мой день рождения». - Упражнение «Ладочки». - Рефлексия. 	Способствовать развитию быстрого переключения внимания, увеличение объема памяти, продолжительной концентрации внимания.	
52	«Развиваем внимание – 3»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Групповая игра «Самый внимательный». - Упражнения «Где что было», «Найди слова», «Словесный ряд». - Игра «Что изменилось?». - Высказывания о самом внимательном однокласснике. - Дискуссия на тему «Нужно ли развивать внимание, память?». - Рефлексия. 	Способствовать развитию зрительного внимания, памяти, умения контролировать импульсивные действия.	
53	Медитативное рисование	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Рисунок «Весенние звуки» под спокойную 	Снятие напряжение и стресса.	

			расслабляющую музыку. - Рефлексия.		
VII раздел. «Мой внутренний мир» (9 часов)					
54	«Мы и наше настроение – мои эмоции»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Мое настроение сегодня», «Зеркало», «Памятник», «Настроение – это...», «Подбери символ». - Рефлексия.	Определить эмоциональное состояние учащихся, способствовать развитию навыков произвольного контроля и регуляции настроения.	
55	«Чувства бывают разные»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения «Закончи предложение» «Изобрази чувство», «Испорченный телефон». - Прослушивание сказки «Сказ о том, как Штирлицев свой страх победил (А. Вергазов), работа над заданием по сказке. - Рефлексия.	Научить определять свое эмоциональное состояние и распознавать эмоций других людей, применять навыки саморегуляции, формулировать свое собственное мнение и позицию.	
56	«Зачем нужно знать себя?»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Цвет моего настроения». - Письменный самоанализ «Кто я? Какой я?». - Упражнение «Горячий стул». - Рефлексия.	Помощь в развитии способности к самопознанию и рефлексии.	
57	«Имею ли я право бояться, сердиться и обижаться?»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Отгадай чувство», «Страшный персонаж», «Страхи пятиклассников», «Подросток рассердился», «Найди лишнее слово». - Прослушивание и разбор рассказа «Помогите маме». - Рефлексия.	Развитие адекватного самовыражения, умения рефлексировать эмоциональные состояния.	
58	«Каждый видит мир и чувствует по-своему»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Найди слово», «Мысленная картинка», «Если я камушек», «Маленькая страна». - Знакомство и работа со сказкой «Сказ про Вольняшку» (О. Пасхина). - Рефлексия.	Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.	
59	«Любой внутренний мир	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Психологические		

	ценен и уникален»		примеры», «Мысленная картинка», «Я внутри и снаружи», «Сны», «Маленький принц». - Рефлексия.		
60	«Я глазами других»	1	- Ритуал «Приветствие». - Упражнения «Нарисуй...», «Твое имя». - Игра «Ассоциации». - Упражнение «Закончи предложение». - Письменный анализ полученных результатов и составление своего портрета глазами других людей. Сравнение полученного портрета с портретом, составленным на 22 занятии. - Рефлексия.	Формирование способности к самоанализу, побуждение к самосовершенствованию, развитие способности принимать друг друга.	
61	«Ярмарка достоинств»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Самопрезентация». - Игра «Ярмарка достоинств». - Расслабляющее упражнение «Вверх по радуге». - Рефлексия.	Закрепление навыков самоанализа, развитие умения преодолевать барьеры на пути самокритики, развитие уверенности в себе.	
62	Медитативное рисование	1	-Ритуал приветствия. - Рисунок «Улитка» под спокойную расслабляющую музыку. - Рефлексия.	Снятие напряжение и стресса.	
VIII раздел. «Я и общество» (2 часа)					
63	«Я и мои друзья»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения «Красивые поступки», «Общая рука», «Загадай друга», «Качества моего друга». - Прослушивание сказки «Светлячок» (А. Безотосов), работа над заданием по тексту сказки. - Высказывание своих мнений о проблемах подростковой дружбы, предложения возможных путей решения возникающих проблем. - Рефлексия.	Способствовать развитию умения ориентироваться в проблемах подростковой дружбы, развитию умения адекватно воспринимать оценки учителей.	
64	«Мои «колючки» и	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения «Кто сколько запомнит»,	Развитие толерантного отношения к другому человеку, помощь в	

	«магнитики»		<p>«Покажи ситуацию», «Мои колбочки», «Мои магнитики», «Опиши соседа».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знакомство со сказкой «Шиповник» (Е. Голованова), работа над заданием по тексту сказки. - Представление своих «магнитиков». - Рефлексия. 	осознании качеств, мешающих приобретению друзей.	
XI раздел. «Начинаем меняться» (4 часа)					
65	«Нужно ли человеку меняться?»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения «Какого человека можно назвать...», «Мои важные изменения», «Самое главное», «Как изменился класс?». - Работа над составлением плаката «Качества по алфавиту». - Высказывания на тему «Какие качества из перечисленных появились у вас?». - Прослушивание и разбор сказки «Сказка про Тофа» (Е. Яковлева), «Я иду к своей звезде» (Г. Кононенко). - Рефлексия. 	Помощь в осознании своих изменений, повышение мотивации к позитивному самоизменению.	
66	«Самое важное – захотеть меняться»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения «Рюкзак желаний», «Пожелания взрослым». - Работа над индивидуальным плакатом «Пирамида желанных качеств». - Чтение и разбор сказки «Желтый цветок». - Рефлексия. 	Повышение мотивации к позитивному самоизменению	
67	«Будем меняться!»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения «В гости в будущее», «Письмо самому себе». - Участие в дискуссии на тему «Зачем нам меняться». - Работа в группах над плакатом – «Будем меняться!». - Рефлексия. 		
68	«Заключительное занятие»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?», «Инь и Ян», «Ставим цели», «Доброжелательное 	Осмысление личных целей на период обучения в пятом классе.	

			послание». - Подведение итогов работы в течение года.		
Итого:		68 часов			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 6 КЛАССЕ

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся/ технологии, методы, приемы	Коррекционно-развивающие задачи и/или характеристика деятельности учащихся с ОВЗ	Прочее (интеграция, д/з и др.)
I раздел. «Эмоциональная грамотность» (25 часов)					
1	«Знакомство с эмоциями. Мир моих чувств»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение на знакомство «Волшебный руль». - Методика «Волшебная страна чувств». - Составление атласа «Мимические проявления эмоций». - Рефлексия.	Знакомство с базовыми эмоциями, развитие умения определять эмоциональные переживания по внешним проявлениям.	
2	«Что такое эмоциональный интеллект»	1	- Ритуал приветствия. - Вводное сообщение «Кувшин эмоций». - Беседа «Что такое эмоциональный интеллект». - Диагностика эмоционального интеллекта. - Рефлексия.	Формирование понятия об эмоциональном интеллекте и важности его развития, определение уровня эмоционального интеллекта.	
3	«Определение собственной эмоциональной наблюдательности»	1	- Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Презентация «Фотографии базовых эмоций». - Визуальный тест «Распознавание эмоций». - Игра «Эмоциональная угадайка». - Рефлексия.	Закрепление знаний по определению базовых эмоций и их мимических проявлениях, развитие способности распознавать эмоции по мимике.	
4	«Начинаем разговор о чувствах»	1	- Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Игра «Кто больше назовет эмоций». - Игра «Наши чувства» (Ю.Гиппенрейтер). - Рефлексия.	Увеличить словарь эмоций, развитие умения классифицировать эмоции по близким смыслам, осознание взаимосвязь между эмоциями и различными событиями в жизни.	Домашнее задание. Составить Дневник эмоций.
5	«Там, где живет счастье»	1	- Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Рефлексивный круг «Мой самый счастливый день». - Упражнение «Счастье».	Знакомство с условно-позитивными эмоциями и чувствами: удовольствие, радость и счастье, развитие умения быстро вызывать у	Домашнее задание. Продолжение заполнения

			<ul style="list-style-type: none"> - Игра «Калоши счастья». - Релаксация «Вверх по радуге». - Рефлексия. 	себя позитивной настрой, развитие навыков позитивного восприятия мира.	Дневника эмоций.
6	«Что такое страх? Борьба со страхами»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Разминка. Игра «Эмоциональное лото». - Обсуждение «Что такое страх?». - Рисунок «Лабиринт «Страшный дом». - Упражнение «Как справиться со страхом». - Рефлексия. - Ритуал завершения «Дом эмоций». 	Развитие умения лучше распознавать переживания других людей в различных жизненных ситуациях, рассказ о причинах возникновения страха, помощь в изменении к нему отношения, открыть способы его преодоления страхов.	Домашнее задание. Поговорить с родителями и узнать их мнения о том, как побороть страх и быть счастливым дома и в школе.
7	«Злость и ее производные»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Упражнение «Как я зол». - Игры с соленым тестом. - Упражнение «Вулкан». - Рефлексия. 	Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии, научить распознавать разные проявления злости и преобразовывать гнев и раздражение в полезную энергию.	Домашнее задание. Из соленого теста вылепить скульптуру на тему «Злость».
8	«Обида»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Упражнения «Прикосновение к обиде». - Арт-терапевтическая техника «Скульптура чувства». - Упражнение «Геометрия обиды». - Рефлексия. 	Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки, определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к собственному личному опыту.	Домашнее задание. Упражнение «Письмо обидчику».
9	«Грусть»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Игра «Что я чувствую в школе». - Обсуждение «Мне бывает грустно, когда...». - Упражнения: «Рисунок грусти», «Веревка». - Рефлексия. 	Знакомство с чувством грусти, изучение выражения этой эмоции, обучение способам выражения грустных чувств и умению справляться с ними.	Домашнее задание. Понаблюдать, когда грустят мама, папа; развеселить маму, папу.
10	«Интерес и удивление»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Упражнения: «Вербальное и невербальное выражение удивления», «Удивительные истории», «Хочу и Надо». - Дискуссия «Самый интересный школьный 	Помощь в осознании и принятии своих чувств, научиться преодолевать лень и промедление.	Домашнее задание. Запланировать для дела «Домашнее

			урок». - Рефлексия. - Ритуал завершения «Дом эмоций».		задание» награду интересным занятием.
11	«Уверенное поведение»	1	- Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Упражнения: «Как выглядит уверенный человек», «Круг уверенности», «Прекрасный сад». - Рефлексия.	Помочь осознать и принять свои чувства, почувствовать ощущение уверенности в себе.	Домашнее задание. Использовать технику «Круг силы» в ситуации, требующей уверенности.
12	«Богатый мир эмоций»	1	- Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Коллаж «Мои эмоции». - Рефлексия.	Помочь осознать и принять свои чувства, развить интерес подростка к себе и личности другого человека, опосредованная диагностика эмоционального состояния детей.	Домашнее задание. Повесить коллаж у себя в комнате, дополнять его при появлении новых эмоциональных состояний.
13	«Кто я?»	1	- Ритуал приветствия. - Игра «Знакомство». - Упражнения: «Футболка с надписью», «Насколько я их знаю». - Рефлексия.	Создать условия для осознания подростком своего «я».	
14	«Эмоции правят мной или я ими?»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Подари подарок». - Беседа «Почему нужно обращать внимание на чувства людей?» - Упражнение «Белое - черное». - Игра «Скульптор и глина» - Рефлексия.	Способствовать развитию способности оценивать собственное состояние и умение управлять собой.	
15	«Мои желания, чувства»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Разминка», «Осознание своих желаний и чувств», «Дарим подарки». - Медитация «Что мне нужно для счастья». - Рефлексия.	Создать условия для осознания подростками своих желаний, чувств.	

16	«Все мы разные»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Установление контакта и снятие напряжения», «Развитие навыков осознания мысленных зрительных образов» - Тест «Иллюзии социальной перцепции». Упражнение «Я не такой, как все, и все мы разные». - Рефлексия. 	Способствовать развитию умения видеть в людях их разные стороны.	
17	«Моя и твоя уникальность»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Игры: «Я хочу тебе подарить», «Моя уникальность». - Упражнение «Этот чудесный загадочный человек». - Проективный рисунок «Я такой, какой есть». - Упражнение «Живые руки». - Рефлексия. 	Создать условия участникам тренинга для осознания своей индивидуальности и индивидуальности другого.	
18	«Я – глазами других людей»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Каким меня видят окружающие». - Игры: «Ассоциация», «Домашняя утварь». - Рефлексия. 	Способствовать осознанию себя через других.	
19	«Четыре модели общения. Дружба»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа «Умение слушать». - Упражнения: «Модели общения», «Что для тебя значимо», «Твое мнение». - Рефлексия. 	Создать условия для осознания проблем в отношениях с людьми, показать ценность дружеского общения.	
20	«Опасности, которые нас подстерегают»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». - Беседа «Что может вредить нашему организму?». - Игра «Марионетки». - Рефлексия. 	Способствовать формированию ответственного отношения к собственному здоровью.	
21	«Умение сказать «нет»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Знакомство (ассоциации)». - Игра «Отказ». - Упражнение «5 шагов отказа». - Сказка «Золотая муха». 	Способствовать формированию убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение.	

			- Рефлексия.		
22	«Навыки критического мышления»	1	- Ритуал приветствия. - Игра-активатор «Четыре стихии». - Дискуссия «Достоверность информации». - Анализ ситуаций о достоверности. - Рефлексия.	Формирование умения контролировать ситуацию; Отработка умения анализировать достоверность информации.	
23	«Модели поведения»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение-активатор «Разожми кулак». - Упражнения: «Представление героев», «Проблемы героев», «Уши – нос», «Посидите так, как сидит...». - Рефлексия.	Способствовать осознанию причин выбора модели поведения в различных ситуациях.	
24	«Мой выбор»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Великий мастер», «Волшебного зеркальца» - Анкета «Выражение своего отношения к вопросу выбора образа жизни подростков». - Упражнение «Чемодан». - Рефлексия.	Способствовать формированию умения свободно выражать свою позицию, прогнозировать свое будущее.	
25	Медитативное рисование	1	- Ритуал приветствия. - Рисунок «Осенняя мелодия» под спокойную расслабляющую музыку. - Рефлексия.	Снятие напряжение и стресса.	
II раздел: «Эмоциональная саморегуляция» (15 часов)					
26	«Психологическое время»	1	- Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Игра «Психологическое время». - Упражнения: «Пройди за время», «До черты».	Развитие внутреннего «чувство времени», умения контролировать и произвольно регулировать свое поведение.	Домашнее задание. Понаблюдать за собой: в каких ситуациях время течет медленнее, а в каких быстрее? В течение недели отмечать ситуации, когда вы стремитесь к успеху, а когда избегаете

					неудач.
27	«Снова знакомство»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Игры: «Эхо», «Моё имя», «Угадай, кого не стало?», «Голос тебе знаком?». - Расслабление под музыку. - Рефлексия. 	Идентификация себя со своим именем, формирование позитивного отношения к своему «Я»; развитие внимания, наблюдательности, принятие детьми друг друга.	
28	«Имя»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Игры «Мяч», «Связующая нить», «Прогулка». - Рисование самого себя. - Игра «Пойми меня и передай». - Рефлексия. 	Раскрытие своего «Я»; формирование чувства близости с другими людьми; достижение взаимопонимания и сплочённости, умение передавать положительное эмоциональное состояние.	
29	«Настроение – 1»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Этюд «Бархатные ручки». - Рисование на тему «Моё настроение». - Упражнение «Тренируем эмоции». - Игра «Передай улыбку другому». - Рефлексия. 	Снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать своё эмоциональное состояние и умения его выразить.	
30	«Замороженные чувства»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций» - Разминка «Броуновское движение». - Игры: «Замороженные», «Не смеяться». - Упражнение «Огонь и лед». - Рефлексия. 	Помощь в овладении навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости.	Домашнее задание. Перенести, навыки, приобретенные в ходе занятия (умение сохранять спокойствие), в реальную жизнь.
31	«Произвольная регуляция поведения»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Упражнения: «Приветствия без слов», «Запаздывающая гимнастика», «Противоположные движения», «Походки», «Измени свой пульс». - Рефлексия. 	Научить контролировать свое поведение, обучить способу саморегуляции эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений, обучение способу саморегуляции эмоциональных состояний через направленное воображение, развитие наблюдательность.	Домашнее задание. Перенести, навыки, приобретенные в ходе занятия, в реальную жизнь. Использовать понравившийся способ

					саморегуляции в реальной жизни.
32	«Как справиться с плохим настроением»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Рисунки с изображением «раздражения» и «плохого настроения». - Упражнения: «Вверх по радуге», «Якорь». - Аукцион идей: «Как я справляюсь со своим плохим настроением?». - Рефлексия. 	Пробуждение стремления контролировать и произвольно регулировать свое настроение, обучение навыкам использования простых способов регуляции настроения, формирование мотивации справляться с раздражением и плохим настроением.	Домашнее задание. В течение недели наблюдать, какие обстоятельства улучшают твое настроение и настроение членов твоей семьи. Научить их упражнению «Якорь».
33	«Преодоление проблем»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Упражнения: «Плюсы и минусы», «Внутреннее кино». - Рисунок «Место, где я прекрасно себя чувствую». - Рефлексия. 	Научить более гибко смотреть на все события, отыскивать в них и отрицательные, и положительные элементы, познакомить с одной из техник преодоления проблем – деперсонализацией.	Домашнее задание. Повторить технику «Внутреннее кино» самостоятельно, применив ее к другой проблеме.
34	«Как управлять собой»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Опросник «Почему я устаю». рекомендации для сохранения хорошего самочувствия. - Упражнение «Сохраняем силы». - Игра «Снежки». - Рефлексия. 	Научить определять свое состояние с точки зрения утомления, помощь в снижении эмоционального напряжения.	Домашнее задание. Выполнять упражнение на расслабление в течение 5-10 минут, по приходу из школы домой. Во время занятий, когда начинается ощущение усталости

					выполнять упражнение «Сохраняем силы».
35	«Релаксация, снятие напряжения»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Упражнение «Воздушный шарик». - Серия упражнений «Гимнастика для лица». - Упражнения: «Подари себе тепло», «В прозрачном шаре». - Рефлексия. 	Научить быстро снимать напряжение; обучить произвольной регуляции мимики, что является неотъемлемым компонентом саморегуляции поведения в процессе общения.	Домашнее задание. Представлять себя в прозрачном шаре, когда захочется внутренне «отгородиться» от какого-либо неприятного воздействия, конфликтов и т.п.
36	«Эмоциональная экспрессия»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Упражнения: «Островок чувств», «Голосовая подстройка к собеседнику». - Информационный блок «Что такое экспрессия?». - Упражнение «Угощение чаем». - Рефлексия. 	Предоставить возможность прочувствовать, пережить и выразить всю возможную гамму чувств, изучить понятие эмоциональной экспрессии и ее роли в жизни человека.	Домашнее задание. Находясь в транспорте, незаметно приглядеться к чьему-либо лицу. Попробовать вообразить это лицо улыбающимся, опечаленным, испуганным, насмешливым, нежным и т. д. Попробовать представить те чувства, которые испытывает этот человек в

					данный момент.
37	«Настроение – 2»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Игры: «Ассоциации», «На что похоже настроение?». - Беседа по теме «Самый добрый рассказ». - Рисование самого запомнившегося эпизода рассказа. - Игры: «Настроение и походка», «Передай настроение». - Рефлексия. 	Помощь в преодолении негативных переживаний, учить самостоятельно принимать решения, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.	
38	«Наши страхи»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Сценка по к/ф «Пятница 13». - Упражнение «Расскажи свои страхи». - Рисование на тему «Нарисуй свой страх». - Комплекс «Музыкальная мозаика». - Рефлексия. 	Развитие умения выражать различные эмоциональные состояния, развитие умения говорить о своих негативных переживаниях открыто в кругу сверстников, формирование социального доверия.	
39	«Я больше не боюсь»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Этюд «Я смелый». - Игра «Тёмная комната». - Комплекс «На лесной поляне». - Игры «Тень», «Слепой и поводырь» - Рефлексия. 	Преодоление негативных переживаний, воспитание уверенности в себе; развитие памяти, внутренней свободы и раскованности; развитие внимания друг к другу, социального доверия.	
40	Медитативное рисование	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Рисунок «Улитка» под спокойную расслабляющую музыку. - Рефлексия. 	Снятие напряжение и стресса.	
III раздел: «Эмпатия» (17 часов)					
41	«Я – это ты, ты – это я»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Упражнение «Взаимные презентации». - Обсуждение «Что такое эмпатия?». - Рефлексия. 	Способствовать осознанию собственной идентичности, получить обратную связь.	Домашнее задание. Понаблюдать за собой в процессе взаимодействия с близкими людьми: понять их состояние, прочувствовать, выслушать.
42	«Наблюдательн	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций». 	Способствовать развитию	Домашнее

	ость»		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения: «Я вижу», «Визуальная память». - Рефлексия. 	наблюдательности, развить способность отделять наблюдаемое от переживаемого в момент наблюдения.	задание. Внимательно наблюдайте за одноклассниками и учителями. Отмечайте каждый день, что нового вы увидели в облике, настроении каждого?
43	«Чувства и интонации»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Упражнения: «Кто сказал мяу?», «Чувства и интонации», «Фотографии». - Игра «Стихия». - Рефлексия. 	Увеличить запас слов, описывающих внутренний мир человека, обучиться осознавать собственные эмоции и выражать их, научиться выражать свои чувства с помощью интонации.	Домашнее задание. Наблюдение за близкими людьми. Как они используют интонации для выражения разных эмоций?
44	«Как понять другого»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций» - Упражнения: «Понимание», «Изобрази состояние», «Почувствуй другого», «Воображаемый телефон». - Рефлексия. 	Совершенствование умений эффективного общения, развитие коммуникативных навыков, научиться понимать психологическое состояние собеседника, вербализировать их.	Домашнее задание. В процессе разговоров по телефону, постараться определить, в каком эмоциональном состоянии находится собеседник и что он сейчас делает. Поделитесь своими догадками с собеседником и

					получите обратную связь
45	«Вежливость и благодарность»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций» - Упражнения: «Рукопожатие», «Комплименты», «Благодарность», «Роза в подарок». - Рефлексия. 	Развитие позитивной самооценки, учить употреблять вежливые формы обращения, содержащие просьбу, благодарность.	Домашнее задание. Закрепить умение делать комплименты. Каждый день произносить минимум по 3 комплимента разным людям, используя разработанные правила на занятии.
46	«Любовь и уважение»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Упражнение «Улыбка». - Релаксационное упражнение «Измерение любви». - Упражнение «Музыка земли». - Техника «Я-высказывания». - Упражнение «Я-послания». - Рефлексия. 	Познакомить подростков с «активным слушанием», развивать умение воспринимать и принимать других людей.	Домашнее задание. Тренировка улыбки.
47	«Сотрудничество»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Упражнение «Необычный оркестр». - Техника «Каракули». - Упражнение «Я солнце». - Рефлексия. 	Формирование представления о сотрудничестве как одной из форм эффективного взаимодействия, формирование представления об эффективном общении в рамках сотрудничества, отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми.	Домашнее задание. Постарайтесь в течение недели сотрудничать друг с другом.
48	«Разные миры. Как понять «чужого»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Игра «Давайте поздороваемся». - Упражнение «Примерка социальных ролей». - Тест «Геометрические фигуры». - Упражнение «Эмблема толерантности». 	Формирование милосердия и эмпатии к различным социальным группам, осознание степени толерантности по отношению к мнению другого человека.	Домашнее задание. Напишите мини-сочинение на тему: «Если мы не будем

			- Рефлексия.		толерантны друг к другу, то ...».
49	«Противоположности»	1	- Ритуал приветствия. - Игры: «Встреча», «Мальчик (девочка) – наоборот». - Этюд «Просто так». - Игра «Золотой гусь». - Этюд «Как здорово». - Рефлексия.	Коррекция негативных поведенческих реакций; развитие социального доверия, воспитание новых способов общения, формирование адекватных форм поведения.	
50	«Встреча с другом»	1	- Ритуал приветствия. - Этюд «Встреча с другом», «Два друга» - Рисунок «Мои друзья». - Упражнение «Проигрывание ситуаций». - Игра «Окажи внимание другому». - Комплекс «Музыкальная мозаика» (саморасслабление). - Рефлексия.	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выразить своё; развитие умения выражать своё положительное отношение к другим им людям, учить оказывать и принимать знаки внимания.	
51	«Помирились»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Поссорились и помирились». - Беседа «Кого мы называем вежливыми». - Этюд «Вежливый ребёнок», разыгрывание ситуаций. - Упражнение на поддержку «Трон». - Рефлексия.	Нравственное воспитание; регулирование поведения в коллективе.	
52	«Правила дружбы»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Клубок». - Игры: «Найди друга», «Секрет». - Рисование «Новоселье». - Релаксация «Улыбка». - Рефлексия.	Научить детей чувствовать и переживать, развитие коммуникативных навыков.	
53	«Копилка мнений»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Клубок», «Паровозик Я + хороший», «Социометрическая рефлексия». - Этюд «Сбор чемодана». - Рефлексия.	Повышение самооценки каждого участника и общего эмоционального фона группы.	
54	«Я хочу общаться»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Давай поздороваемся, как...». - Беседа «Зачем нам общение?».	Осознание необходимости общения в жизни человека.	

			<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Ожидания и опасения». - Психогимнастика – «Путаница» («Паутинка»). - Рефлексия. 		
55	«Мои драконы»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Антонимы», «Я умею, знаю, могу», «Победить своего Дракона». - Психогимнастика – «Блюдце с водой». - Рефлексия. 	Формирование навыков самоконтроля.	
56	«От улыбки станет всем светлей»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Какие бывают улыбки», «Улыбнись другому», «Улыбка Земли». - Рефлексия. 	Формирование позитивного отношения к себе и другим людям.	
57	Медитативное рисование	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Рисунок «Вдохновение» под спокойную расслабляющую музыку. - Рефлексия. 	Снятие напряжение и стресса	
IV раздел: «Социальные навыки» (11 часов)					
58	«Ценность человеческой жизни. Коллективные ценности»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Упражнение «Мемуарник». - Игры: «Экспедиция «Мечта», «Ценность космонавтов». - Рефлексия. 	Развитие умения выявлять свои ценности, знакомство с ценностями других ребят и соотнесение их со своими, учить уважать чужие ценности и отстаивать свои.	Домашнее задание. Заведите в тетради отдельные странички для «мемуарника», где будете записывать главное событие дня.
59	«Правила и договоренности»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Обсуждение «Правила поведения учащихся в школе». - Упражнение «Сборник законов класса». - Рисунки «Знаки для правил». - Рефлексия. - Ритуал завершения «Дом эмоций». 	Развитие умения договариваться о правилах взаимодействия, учить планировать свои действия в соответствии с договоренностями.	Домашнее задание. Составить «Свод правил моей семьи».
60	«Просьбы и отказы»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Упражнения «Давать и получать». - Упражнение «Отказ». 	Познакомить с правилами выполнения просьб и показать, как можно определять ситуации, в	Домашнее задание. В ситуации, когда

			- Рефлексия.	которых нужно выполнить просьбу или отказать, учить использовать техники отказа.	потребуется отказать в просьбе использовать уверенный стиль отказа.
61	«Как погасить конфликт?»	1	- Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Информационный блок. - Психология конфликта. - Практическая работа «Конфликтогены». - Ролевая игра «Финансовые авантюристы». игра «Конфликты». - Рефлексия.	Проанализировать стили взаимодействия в конфликтной ситуации, отработать навыки отстаивания собственной точки зрения, уверенного поведения.	Домашнее задание. Рассказать членам своей семьи о том, что узнали из занятия и применить на практике способ анализа конфликтных ситуаций, используя шесть шагов беспроектного о решения конфликтов по Т.Гордону.
62	«Как изменить настроение у другого?»	1	- Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Упражнения: «Диалог руками», «Массаж», «Как улучшить настроение». - Рефлексия.	Познакомить со способами улучшения настроения и влияния на других людей.	Домашнее задание. Применить разработанные способы повышения настроения (которые записаны в тетради). Выбрать наиболее действенный.
63	«Новичок»	1	- Ритуал приветствия. - Игра «Молчун».	Снятие напряженности, невротических состояний; развитие	

			<ul style="list-style-type: none"> - Этюд «Три характера». - Рисование на тему «Три характера». - Игра «Скукота ...», Игра «Поймай хвост». - Упражнение «Чего и тебе желаю». - Рефлексия. 	сплоченности группы.	
64	«Ласка»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения на развитие мимических движений. - Миниконкурс «Назови и покажи». - Этюд «Рысь! Брысь!». - Упражнение «Зайчик-хвостун». - Комплекс «Волшебный сон», «Аплодисменты». - Рефлексия. 	Коррекция поведения с помощью ролевых игр; повышение самооценки.	
65	«Общая история»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Сочиняем «Общую историю». - Инсценировка «Общей истории». - Игра «Колдун». - Коллективный рисунок по сочинённой «Общей истории». - Игра «Иголка и нитка». - Рефлексия. 	Коррекция поведения; снятие эмоционального напряжения; работа над выразительностью движений; сплочение группы, овладение неречевыми средствами общения; развитие произвольности, коммуникативных и организаторских способностей.	
66	«Волшебный лес»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Этюд «Звезда». - Игра «Тропинка» - Рисование «Необычный лес». - Упражнения: «Пять слов о тебе», «Музыкальная мозаика», «Аплодисменты». - Рефлексия. 	Активизация воображения и сопровождающих его положительных эмоций; формирование личности и развитие оптимистического чувственного фона.	
67	Медитативное рисование	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Рисунок «Дерево» под спокойную расслабляющую музыку. - Рефлексия. 	Снятие напряжение и стресса	
68	«Добрые слова»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия «Дом эмоций». - Упражнения: «Подарок», «Пожелания другу». - Повторная диагностика эмоционального развития с помощью опросника «ЭМИн» Люсина Д.В., рисуночной методики 	Создание позитивного эмоционального фона, подведение итогов года.	

			«Волшебная страна чувств» и экспертного наблюдения. - Рефлексия.		
Итого:		68 часов			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 7 КЛАССЕ

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся/ технологии, методы, приемы	Коррекционно-развивающие задачи и/или характеристика деятельности учащихся с ОВЗ	Прочее (интеграция, д/з и др.)
1	«Вводное занятие. Зачем нужны уроки психологии?»	1	- Ритуал приветствия. - Беседа «Что такое психология». - Знакомство с кратким содержанием курса. - Рисунок «Самочувствие», его анализ. - Рефлексия.	Мотивировать учащихся к занятиям психологией.	
2	«Что значит «Я – подросток»? Каков я на самом деле?»	1	- Ритуал приветствия. - Тест на самоопределение. - Упражнения: «Кто я? Чем я отличаюсь от других людей?», «Какой я человек?», «Все, некоторые, только я», «Какие мы?», «Принятие себя». - Рефлексия.	Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений. Развитие умения анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.	
3-4	«Кто Я»	2	- Ритуал приветствия. - Игра «Салат». - Обсуждение «Что такое Я». - Упражнение «Я –это ...» «Какой я?». - Рефлексия.	Установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим урокам, способствовать самоанализу участников, прояснение Я – концепции.	
		- Ритуал приветствия. - Мини-лекция, работа в группах «Реальное, идеальное, зеркальное Я». - Упражнение «Моё Я» - Рефлексия.			
5	«Я не такой как все, и все мы разные»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Мой внутренний мир», «Сходство и различие» (устно и письменно в таблице). - Анализ притчи о вороне и павлине Х. Пезешкиана. - Рефлексия.	Стимулирование осознания учащимися своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими.	

6	«Я уникальный, я – индивидуальность!»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Ассоциации», «Скажи о себе что-то хорошее», «5 добрых слов», «Я уникальный», «Мой портрет в лучах солнца», «Все мы». - Рефлексия. 	Содействие процессу формирования уважения и принятия учащимися самих себя, повышению их самооценки. Формирование умения находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности	
7	«Я в своих глазах и в глазах других людей»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Домики», «Сердце класса», «Подарок», «Футболка с надписью», «Послание самому себе». - Письменная работа в тетрадях («Закончить предложения»). - Рефлексия. 	Закрепление навыка самоанализа и анализа других людей, повышение самооценки.	
8	«Самопознание. Темперамент»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Игра «Абракадабра» . - Мини-лекция «Типы темперамента». - Самоанализ « Мой темперамент». - Рефлексия. 	Знакомство с типами темперамента, определение типа темперамента.	
9-10	«Самопознание. Характер»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Игра « Стоп – кадр». - Упражнение « Я дарю». - Мини-лекция « характер». - Упражнение « Азбука характера». - Рефлексия. 	Знакомство с понятием «характер», осознание собственных качеств характера.	
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Сказка о Деревьях – Характерах (И. Вачков). - Самоанализ. Типы акцентуаций характера и особенности их проявления (А. Е. Личко). - Рефлексия. 		
11	Медитативное рисование	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Рисунок «Осеннее настроение» под спокойную расслабляющую музыку. - Рефлексия. 	Снятие напряжение и стресса.	
12-13	«Мои творческие способности»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Мини-лекция «Креативность». - Тест Торранса. 	Развитие творческого потенциала подростков.	

			- Рефлексия.		
			- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Новое назначение», «Творческие силы». - Рефлексия.		
14	«Мои слабости»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Под микроскопом», «Я принимаю ответственность на себя», «Обратная сторона детали», «Каким меня видят окружающие?», «Мнение». - Рефлексия.	Обучить тому, как находить в себе не только сильные, но и слабые стороны; повышение самопонимания на основе осознания своих ограничений: положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей.	
15	«Точки опоры. Мои сильные стороны»	1	- Ритуал приветствия. - Письменный опрос. - Обсуждение итогов опроса, выводы об определяющих факторах в приведенных ситуациях. - Упражнения: «Мой портрет в лучах солнца», «Точка опоры», «Эмиграция», «Проективный рисунок». - Рефлексия. - Релаксация. Упражнение «Маяк».	Помощь в осознании учащимися своих качеств, на которые они могут положиться в жизни. Помочь учащимся раскрыть свои сильные стороны. Актуализация личностных ресурсов участников занятий.	
16	«Как достичь своей цели»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Лесенка», «Машина времени», «Мои цели», «Вспомни успех». - Завершающее упражнение «Ближайшие 12 лет моей жизни». - Рефлексия.	Развитие у учащихся способность формулировать свои цели и находить пути их достижения, формирование умения планировать свое будущее, повысить уверенность в себе.	
17	«Уверенное и неуверенное поведение»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Мое поведение», проанализировать и определить особенности того или иного стиля поведения. - Упражнения: «Сила слова», «Зеркало», «Я-хозяин». - Устно составить сказку «Город уверенности».	Обучить тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.	

			Рефлексия.		
18-19	«Я и мои желания»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Мини-лекция «Теория потребностей А. Маслоу». - Упражнения «Каким я хочу быть», «Мои мечты». - Рефлексия. 	Дать знания о теоретических основах мотивов и потребностей, повысить уровень самооценки учащихся.	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Коллаж». - Рефлексия. 			
20	«Эмоции»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Мини-лекция «Что такое эмоции». - Упражнение «Эмоции в мимике». - Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей). - Игры: «Угадай эмоцию», «Изобрази эмоцию». - Рефлексия. 	Выявить и дать знания о характере эмоций; основы эмоциональных ощущений. Учить выражать эмоции социально приемлемыми способами.	
21	«Эмоции и цвет»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Характеристики цветов по Гете. - Упражнение «Фигуры эмоций». - Рефлексия. 	Выявить и дать знания и взаимосвязи цвета и проявления эмоции.	
22	«Какие бывают эмоции?»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Имена чувств», «Таблица чувств», «Закончи предложение», «Пиктограмма». - Прослушивание и обсуждение притчи Н. Пезешкиана «Легкое лечение». - Упражнение «Скульптор-глина». - Рефлексия. 	Формирование у учащихся представлений о богатстве эмоциональных проявлений человека, тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.	
23	«Где живут эмоции? Как узнать эмоцию?»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Дискуссия на тему «Как можно понять какие эмоции испытывает человек?». - Упражнения: «Здравствуй», «Передача чувств», «Создание шедевра», «Дорисуй эмоцию». - Рефлексия. 	Помочь учащимся осознать важность эмоций в жизни человека, изучить особенности их телесных проявлений и внутренних переживаний, развить навыки идентификации эмоциональных состояний по невербальным признакам у себя и других людей.	

24	Медитативное рисование	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Рисунок «Улитка» под спокойную расслабляющую музыку. - Рефлексия. 	Снятие напряжение и стресса.	
25-26	«Чувства»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение « Слепой и поводырь». - Дискуссия « Чувства». - Упражнение « Мир чувств». - Рефлексия. 	Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере, развитие умений выражать своё эмоциональное состояние.	
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение « Незаконченные предложения». - Упражнение « Моя полянка». - Игра «Загадай предмет». - Рефлексия. 		
27	«Чувства «полезные» и «вредные»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Высказывания по теме «Бывают ли стопроцентно полезные или стопроцентно вредные чувства». - Упражнения: «Польза и вред эмоций», «О пользе и вреде эмоций», «Скульптор-глина». - Обсуждение эмоциональных состояний, которые участники испытывали во время выполнения упражнений. - Рефлексия. - Релаксационное упражнение «Вверх по радуге». 	Создание условий для осознания подростками значимости различных эмоций в жизни человека, совершенствование коммуникативных навыков, формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа.	
28	«Чувства людей и их поведение»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Обсуждение вопросов: «Зачем нужно управлять своими эмоциями? Кому это нужно?». - Попытаться определить разные виды поведения подростков и дать им определение: уверенное поведение, грубое поведение, неуверенное поведение. - Упражнения: «Уверенные, неуверенные и грубые ответы». - Ведение «Эмоционального дневника» (визуализация смены эмоций в соответствии 	Способствовать формированию у учащихся способности распознавать и анализировать разные виды поведения, находить конструктивные способы поведения в различных ситуациях, помочь учащимся осознать необходимость управления собственными эмоциями.	

			со сменой деятельности). - Рефлексия.		
29	«Что такое «запретные» чувства? Какие чувства мы скрываем?»	1	- Ритуал приветствия. - Обсуждение: «Все ли свои чувства человек показывает другим людям? Почему люди иногда скрывают свои чувства?». - Упражнения. «Эксперимент», «Подвиг искренности». - Высказывания о пережитых чувствах. - Упражнение «Айсберг». - Анализ получившихся «надводных» и «подводных» чувств.	Создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме. 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.	
30	«Я в бумажном зеркале»	1	- Ритуал приветствия. - Обсуждение и повторение определения «подводных» и нежелательных чувств. - Заполнение индивидуальных таблиц, предполагая уровень выраженности у себя некоторых эмоций, рисование своего «профиля». - Опросник Басса-Дарки (модифицированный вариант методики VASA для диагностики тревожности подростков).	Создать условия для самоанализа учащимися собственной эмоционально-личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).	
31	«Бумажное зеркало»	1	- Ритуал приветствия. - Вспомнить, что значит «тревожность», «словесная агрессия», «подозрительность», «негативизм». - Работа в малых группах по карточкам с указанными на них названиями эмоций, измеренным на прошлом занятии. - Рефлексия.	Создать условия для самоанализа учащимися собственной эмоционально-личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).	
32	«Способы выражения чувств»	1	- Ритуал приветствия. - Обсуждение: «Зачем мы так долго учились понимать собственные эмоциональные состояния и состояния другого человека?». - Разобрать схему-алгоритм способов	Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации, формирование механизма безопасного выражения чувств и	

			<p>выражения своих чувств, проанализировать с ее помощью любую историю.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Поиск способов безопасного выражения чувств». - Рефлексия. 	<p>конструктивного выражения претензий.</p>	
33	«Я и мои проблемы»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Поделиться ситуациями, в которых было сложно принять какое-либо решение из личного опыта. - Упражнения: «Вопрос», «Стоп! Подумай! Действуй!». - Игра «Крокодил». - Упражнение «Победи своего дракона». - Рефлексия. 	<p>Способствовать осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению, формирование способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях, развивать умение принимать ответственность за свои поступки.</p>	
34	«Обида»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Обсуждение: «В каких ситуациях люди могут обижаться друг на друга, почему?». - Упражнения: «Геометрия обиды», «Антоним», «Детские обиды», «Обиженный человек», «Копилка обид» (коллаж). - Формулировка советов «Что делать с текущими обидами?» (способы конструктивного выражения обиды). - Упражнение «Письмо обидчику». - Рефлексия. 	<p>Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды, определение понятия обиды и ее последствия для межличностных отношений на основе обращений к личному опыту, обучить тому, как справляться с обидой.</p>	
35-36	«Лекарство от обиды»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Арт-терапия «Что представляет из себя обида?». - Моделирование обиды. - Упражнение «Отреагирование негативного состояния». - Рефлексия. 	<p>Способствовать сплочению группы, углублению процессов самораскрытия, овладению приемами отреагирования чувства обиды.</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Комплекс упражнений для снятия эмоционального напряжения и мышечного зажима. - Упражнение «Заряжаемся энергией и хорошим настроением». 			

			<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Сделаем нашу жизнь ярче!». - Рефлексия. 		
37	«Ах, в чем я виноват?»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Обсуждение: «В каких ситуациях человек испытывает стыд или вину, как это может проявляться?», составить «копилку ситуаций». - Работа в тетради по теме «Есть ли такие люди, у которых мне есть за что попросить прощения? Что бы я им сказал?». - Рефлексия. - Релаксация «Счет до 10». 	Создание условий для осознания подростками психологического содержания чувств вины и стыда, а также их проективной разрядки.	
38	«Как справиться с плохим настроением?»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Упражнение «Какого я цвета». - Рисунки: «Твое настроение», «Чувствую себя хорошо». - Работа в малых группах по теме «Что помогает мне справиться с плохим настроением», создание «копилки советов». - Упражнение «Аукцион» (лоты из «копилки советов»). - Рефлексия. - Релаксация «Вдох-выдох». 	Обучение способам, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него.	
39	«Злость и агрессия»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Обсуждение: «Чем полезна и чем вредна злость? В каких ситуациях люди чаще всего злятся? В чем это проявляется?». - Упражнения: «Как я зол!», «Агрессивное существо». - Рефлексия. - Релаксация «Вверх по радуге». 	Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии. Помочь сформировать у учащихся способность анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения	
40	«Что мне делать с агрессией»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Пара ласковых», «Рисунок», «Фигура». - Рефлексия. 		
41	«Как справиться со злостью и агрессией»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Лист гнева», «Датский бокс», «Мусорное ведро», «Подарок для самого агрессивного». 	Создание условий для обращения подростков к собственному опыту, формирование способности осознавать свою агрессивность,	

			<ul style="list-style-type: none"> - Подписание «Договора о поведении». - Рефлексия. - Релаксация «Волшебное слово». 	обучение способам безопасной разрядки агрессии, формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения.	
42	«Конфликты как возможность развития»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Игры: «Перетягивание каната», «Петухи». - Тест «Конфликтный ли ты человек?». - Рефлексия. 	Выработать умение предотвращать конфликты; закрепить навыки поведения в проблемной ситуации.	
43	«Стресс. Как с ним справиться?»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Мини-лекция «Что такое стресс?». - Обсуждение: «Какие ситуации могут быть стрессовыми?», оформление «копилки стрессовых ситуаций». - Тест «Мой уровень напряжения». - Заполнение таблицы «Как справиться со стрессовой ситуацией». - Упражнение «Встреча со стрессом». - Релаксация «Сосчитай до 10». 	Развитие устойчивости к стрессовым ситуациям (обучение способам снятия напряжения), формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения.	
44	Медитативное рисование	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Рисунок «Дерево» под спокойную расслабляющую музыку. - Рефлексия. 	Снятие напряжение и стресса.	
45-46	«Уверенность в себе»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Игра « Контакт глаз». - Мини-лекция «Уверенное и неуверенное поведение». - Упражнение « Уверенность, неуверенность». - Рефлексия. 	Приобретение опыта уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения, познакомить с признаками уверенного и неуверенного поведения.	
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Нет». - Отработка навыков уверенного поведения. - Упражнения: «Символ», «Копилка», «Мои ресурсы». Рефлексия. 		
47	«Жизненные ценности».	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа «Какие главные ценности есть в 	Формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание	

	Факторы, разрушающие здоровье»		<p>жизни человека?».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проективная диагностическая методика Н. Гусевой «Приключения Кузи и Фани». - Упражнение «Ценности здорового образа жизни». - Высказывания на тему «Почему люди так легко поддаются соблазну?». - Рефлексия: «Что значит для меня здоровый образ жизни?» 	<p>вреда факторов, разрушающих здоровье, развитие представлений о коварстве одурманивающих веществ. Выявление установок учащихся по отношению к ПАВ.</p>	
48	«Опасные последствия ПАВ»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения «Последствия», «Зависимости», «Вредные советы». - Вопрос-ответ «Качели». - Рефлексия. 	<p>Формирование у учащихся представлений об опасности «безопасных» форм одурманивания, последствиях употребления ПАВ.</p>	
49	«Учимся говорить «нет»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Обсуждение: «Как люди вокруг нас могут оказывать влияние на наше поведение? Зачем в таких ситуациях людям необходимо уметь сказать «нет?». - Упражнение «Откажись». - Обсуждение: «Как правильно отказывать человеку, чтобы не испортить с ним отношения?». - Работа в группах по карточкам «Как можно отказаться от предложенного?». - Рефлексия. - Памятка «Способы сказать «нет». 	<p>Формирование у учащихся навыков противостояния давлению, «культуры отказа», способствование умению принимать ответственность за собственную жизнь.</p>	
50	«Мотивы наших поступков»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Осознание мотива», «Мотив своего собственного поведения», «Благодарность без слов», «Волшебный магазин», «Незаконченные предложения». - Рефлексия. 	<p>Помочь осознать мотивы своих поступков, осознать собственное влияние на других людей, устранение эмоциональных барьеров между членами группы.</p>	
51-52	«Построение партнерских отношений»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Испорченный телефон», «Спина к спине», «Сидя, стоя». - Мини-лекция «Общение». - Тест «Какой я в общении?», анализ результатов. 	<p>Знакомство с приёмами общения, развитие базовых коммуникативных умений.</p>	

			<ul style="list-style-type: none"> - Рефлексия. - Ритуал приветствия. - Упражнение «Круг моего общения». - Дискуссия «Что может мешать общению». - Притча «Три типа слушателей». - Игра «Пишущая машинка». - Рефлексия. 		
53	«Эффективные приемы общения»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Испорченный телефон». - Тестирование «Какой я в общении?». - Упражнения: «Общение – это...» (навыки невербального общения, наблюдательность, умения слушать, точность передачи информации), «Гость», «Найди свою пару». - Рекомендации «Как укреплять свою коммуникабельность». - Рефлексия. 	Познакомить с приемами общения, расширить представления о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, способствовать развитию базовых коммуникативных умений.	
54	«Наши сходства и различия»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Я рад общаться с тобой». - Беседа «Наши сходства и различия». - Упражнение «Все мы чем-то похожи...». - Рефлексия. 	Формирование представления о сходствах и различиях людей.	
55	«Личность как самоценность в процессе общения»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Здороваемся за руки». - Беседа «Декларация о правах человека». - Упражнение «Мастер коммуникации». - Психогимнастика «Марионетки». - Рефлексия. 	Формирование ценностного отношения к личности в процессе общения.	
56	«Какой Я»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Я очень хочу». Самоанализ. - Упражнения: «Груз привычек», «Вверх по радуге», «Роль», «Я – хвалюсь», «Никто из вас не знает, что я...». - Рефлексия. 	Формирование объективного отношения к своей личности	
57-58	«Я глазами других»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Твое имя». - Упражнение «Горячий стул». - Игра «Ассоциации». - Упражнения: «Что важно для меня», 	Формирование рефлексии.	

			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Посмотри на хорошего человека». - Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях». - Рефлексия. 		
59-61	«Ассертивное поведение»	3	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Манипулятивная игра «Вызвать жалость». - Рефлексия. 	Освоение навыков ассертивного поведения и умения оперировать мимикой.	Под ассертивностью здесь понимается способность уйти из-под давления со стороны окружающих, уверенное и спонтанное (рождающееся изнутри) поведение.
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Манипулятивная игра «Невидимый поводок». - Рефлексия. 	Развитие ассертивности: уверенности в поведении и умения противостоять манипуляции.	
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Манипулятивная игра «Шахматы». - Рефлексия. 	Овладение навыками ассертивного поведения, а также для того, чтобы участники могли себя почувствовать в роли манипуляторов.	
62	«Я тебя понимаю»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Понимание», «Мы с тобой одной крови», «Другой акцент», «Круг моего общения» (анализ таблиц в малых группах), «Я тебя понимаю». - Рефлексия. 	Способствовать развитию навыка к самоанализу, способствовать совершенствованию умений эффективного общения, коммуникативных навыков.	
63	«Полюбить себя»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения «Бип!», «Не могу полюбить себя», «Я в лучах солнца». - Прослушивание «Гимна о себе». - Рефлексия. 	Способствовать развитию уверенности в себе через любовь, закрепление благоприятного отношения к себе.	
64	«Самопринятие . Самоуважение»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Приветственная фраза», «Автопилот», «Самоодобрение», «Я ценю себя», «Мнение». - Рефлексия. 	Научить говорить о себе только позитивно, способствовать активизации процесса самопознания, помочь повысить уровень самопонимания на основе своих положительных качеств.	
65	«Будь собой, но в лучшем виде»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Я – подарок человечества», 	Обучить тому, как находить в себе скрытые особенности личности и	

			«Твое будущее», «Письмо себе, любимому», «Секрет». - Рефлексия.	использовать приемы для изменения в лучшую сторону, способствовать развитию способности понимания своего состояния и состояния других людей.	
66-67	«Смыслы и ценности в жизни человека»	2	- Ритуал приветствия. - Анкета «Выявление проблем подростка». - Упражнение «Черный ящик». - Рефлексия.	Исследовать уровень сформированности личностно-нравственного самоопределения и умения принимать коллективные решения, аргументируя свою точку зрения.	
			- Ритуал приветствия. - Беседа «К чему стремятся люди в жизни». - Упражнение «Мой выбор». - Игра «Ключ к успеху». - Рефлексия.		
68	«Звездная карта целей. Контракт с самим собой»	1	- Ритуал приветствия. - Обсуждение пройденного материала, высказывания по ряду вопросов. - Упражнения: «Моя вселенная», «Каков я на самом деле?», «Именно сегодня». - Рефлексия.	Обобщить и закрепить полученные навыки.	
Итого:		68 часов			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 8 КЛАССЕ

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся/ технологии, методы, приемы	Коррекционно-развивающие задачи и/или характеристика деятельности учащихся с ОВЗ	Прочее (интеграция, д/з и др.)
1	«Будем знакомы»	1	- Ритуал приветствия. - Принятие правил групповой работы. - Упражнение-активатор «Представь свое имя». - Упражнения: «Объявление об объявлении», «Ладочка». - Рефлексия.	Создание благоприятной обстановки для личностного самораскрытия.	
2	« Сплочение группы»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Полина-пицца-Прага», «Самопрезентация», «Я – тот, кто...», «Я никогда не...», «Объединение». - Рефлексия.	Создание положительного психологического климата, сплочение, раскрепощение участников группы.	

3	«Что вы знаете об эмоциях?»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Имя с прилагательным», «Что в тебе нового?», «Фантом», «Алфавит чувств». - Рефлексия.	Создание доверительной атмосферы в группе, развитие «эмоциональной осведомленности».	
4	«Понимание эмоций «В мире эмоций и чувств»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Подарок», «Цвет моего состояния», «Чувства по кругу», «Радость», «Ярость». - Рефлексия.	Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.	
5	Медитативное рисование	1	- Ритуал приветствия. - Рисунок «Осеннее настроение» под спокойную расслабляющую музыку. - Рефлексия.	Снятие напряжение и стресса.	
6	«Строй»	1	- Ритуал приветствия. - Притча о венке. - Упражнения: «Строй», «Дискуссия». - Мини-лекция «Что мешает нам общаться?». - Рефлексия.	Формирование невербальных навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению.	
7	«Внимание к окружающим»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Прикосновение», «Зеркало и обезьяна», «Опиши друга». - Игра «Маленький художник», «Тропинка». - Рефлексия.	Осознание необходимости внимательного отношения к людям.	
8-10	«Понимание эмоций. «Вербальное и невербальное общение»	3	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Интонации», «Линии», «Тень», «Передай чувство мимикой», «Передай чувство, только голосом», «Карточки». - Рефлексия.	Развитие навыков вербального и невербального общения как средства понимания эмоций других людей и средства выражения своих собственных эмоций.	
			- Ритуал приветствия. - Упражнения «Приветствие на сегодняшний день», «Ловля моли», «Скульптор», «Живые руки», «Иностранец», «Разведчик», «Имена чувств». - Рефлексия.	Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.	Домашнее задание. В первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбирается ячейка,

					соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики. Упражнение «Самопохвала».
			- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Приветствие», «Нарисуй за минуту», «Шурум-Бурум», «Молекулы», «Разминочное взаимодействие», «Сломанный телевизор», «Испорченный телефон». - Рефлексия.	Научить распознавать свое эмоциональное состояние и состояние других	
11	«Угадай чувство»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Угадай чувство», «Толстое стекло». - Ролевая игра «Подсказка другу». - Рефлексия.	Отработка навыка невербального проявления эмоций.	
12-13	«Умение слушать»	2	- Ритуал приветствия. - Тест «Умеете ли вы слушать?». - Секрет общения: «Умей внимательно слушать другого». - Рефлексия.	Развитие умения слушать собеседника в разговоре.	
			- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Слушаем тишину», «Вертушка». - Игра «Пойми меня». - Упражнения: «Испорченный телефон», «Слушаем тишину». - Рефлексия.		
14	«Активное слушание»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Активное слушание». - Ролевая игра «На приеме у психолога». - Рефлексия.	Отработка навыков активного слушания.	

15-16	«Вежливое отношение к людям»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Что можно сделать для друга». - Упражнения: «Вежливые слова», «Розовое слово «привет». - Рефлексия. 	Осознание необходимости вежливого отношения среди людей.	
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Ссора», «Магазин вежливых слов». - Секрет общения «Будь вежлив!». - Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». - Рефлексия. 		
17-18	«Взаимоуважение»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Хороший поступок». - Секрет общения: «Будь внимателен к тому, что тебя окружает, и перед тобой откроется целый мир!». - Упражнение «В магазине вежливых слов». - Рефлексия. 	Формирование представления о взаимоуважении.	
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа «Что такое комплимент?». - Упражнения: «Комплименты», «Лужа», «Фигура». - Рефлексия. 		
19-20	«Умение понимать состояние другого»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Интонации», «Цветопись настроения». - Игра «Краски». - Рефлексия. 	Знакомство с понятием эмпатии. Развитие умения понимать состояния других людей.	
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Секрет общения «Умей понимать состояние другого». - Упражнения: «Мне кажется, что ты...», «Цветик-многоцветик», «Поделись настроением». - Рефлексия. 		
21	«Я чувствую, что ты...»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Подарок». 	Формирование навыков распознавания эмоционального	

			<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения «Скажи по-разному», «Претензия – ответ – мир». - Психогимнастика «Молчаливые пары». - Рефлексия. 	состояния собеседника.	
22-23	«Умение учитывать позицию другого»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Встреча», «Так будет справедливее». - Секрет» общения «Умей поставить себя на место другого, и ты сможешь понять его поступки». - Рефлексия. 	Формирование толерантного отношения к людям.	
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Ключ», «Найди ведущего», «На узкой тропинке». - Рефлексия. 		
24	«Я своими глазами и я глазами других»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Передать предмет новым способом», «Зеркало», «Автопортрет», «Я вижу», «Каким я вижу себя/каким меня видят другие». - Рефлексия. 	Развитие интереса к самопознанию, саморефлексии как необходимых условий развития внутриличностного эмоционального интеллекта.	
25-26	«Калейдоскоп»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение-активатор «Калейдоскоп». - Упражнения: «Сколько ты вешишь», «Если бы я был...». - Рефлексия. 	Формирование адекватной самооценки.	
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - «Мои сильные и слабые качества». - Упражнение «Хромая обезьянка». - Рефлексия. 		
27	Медитативное рисование	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Рисунок «Разноцветные кляксы» под спокойную расслабляющую музыку. - Рефлексия. 	Снятие напряжение и стресса.	
28-29	«Эмпатия»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Привет из далека». - Обсуждение «Какими качествами должен обладать человек, чтобы с ними было приятно общаться?». 	Развития навыков сочувствия, сопереживания.	

			<ul style="list-style-type: none"> - Психорисунок «Нарисуй за минуту». - Мини-лекция «Эмпатия». Что такое эмпатия?». - Упражнения: «Рисунок на спине», «Угадывание по руке», «Аплодисменты по кругу». Рефлексия.		
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Приветствие», «Печатная машинка», «Рисунок по кругу». - Мини-лекция «Что может говорить цвет о нашем настроении?». - Упражнение «Счет». Рефлексия.	Развитие навыков сочувствия, сопереживания.	Домашнее задание. Придумать 10 способов как можно справиться с плохим настроением.
30-31	«Управление эмоциями»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Улыбка по кругу», «Поставь балл эмоции», «Аукцион» (проверка домашнего задания). - Мини-лекция «Способы справиться с плохим настроением». - Упражнения: «Назови эмоцию», «Пиктограмма». Рефлексия.	Развитие умения управления своими эмоциями, контроля экспрессии.	Домашнее задание. Что мешает мне в ситуациях общения? Какие личностные качества мне помогают или мешают уживаться с другими людьми?
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Пожелания», «Разожми кулак», «Толкалки без слов». - Мини-лекция «Обучение выходу из конфликта». - Упражнения «Проталкивание в автобусе», «Искусство достойного отказа», «Прокуроры и адвокаты», «Дружественная лодочка», «Сундучок пожеланий». Рефлексия.	Развитие навыков управления эмоциями, контроль экспрессии, конструктивного решения конфликтов.	
32	«Представление героев»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. Упражнения: «Представление героев»,	Осознание причин выбора модели поведения в различных ситуациях.	

			«Проблемы героев», «Уши–нос», «Посидите так, как сидит...». - Рефлексия.		
33	«Загляни в себя»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Через пороги», «Лучшее о себе», «Перечень эмоций», «Эмоциональная компетентность». - Рефлексия.	Изучение перечня основных эмоций; развитие способности понимать свои чувства и причины, их вызывающие.	
34	«Это я»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение-активатор «Это Я». - Упражнения: « Да - нет», «Скажи «нет», «Нож и масло». - Рефлексия.	Формирование навыков определения своей позиции в затруднительных ситуациях.	
35-36	«Почему люди ссорятся»	2	- Ритуал приветствия. - Беседа «Почему люди ссорятся?». - Упражнение «Ссора». - Игра «Разожми кулак». - Рефлексия.	Знакомство с понятием конфликта и их причинами.	
			- Ритуал приветствия. - Игра «Дразнилки». - Обучение способам выхода из конфликтных ситуаций. - Упражнение «Взаимоотношения». - Рефлексия.		
37	«Обида»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Детские обиды», «Неоконченное предложение». - Рефлексия.	Знакомство с понятием обида и способами ее разрешения.	
38	«Нужна ли агрессия?»	1	- Ритуал приветствия. - Методика «Ежик». - Чтение и обсуждение притчи о змее. - Упражнения: «Выставка», «Волшебный дождь». - Рефлексия.	Знакомство с понятием агрессии и способами ее устранения.	
39	Медитативное рисование	1	- Ритуал приветствия. - Рисунок «Бессмысленные линии» под спокойную расслабляющую музыку. - Рефлексия.	Снятие напряжение и стресса.	

40	«Наши чувства, желания, настроение»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Незаконченные предложения». - Упражнение «Вырази чувство». - Рефлексия. 	Формирование умения анализировать свое состояние.	
41	«Как справиться с раздражением, плохим настроением»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения «Чувствую себя хорошо», «Аукцион», «Вверх по радуге», «Представь, что ты чувствуешь, когда...». - Рефлексия. 	Обучение способам справляться с плохим настроением.	
42	«Неверные средства общения»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа «Неверные средства общения». - Упражнения: «Сидящий и стоящий», «Спиной друг к другу». - Рефлексия. 	Знакомство со способами общения, мешающими выстроить правильную коммуникацию.	
43	«Понимание собеседника»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Атомы». - Беседа «Мы с тобой одной крови! Ты и я!». - Упражнения: «Я тебя понимаю», «Язык тела». - Психогимнастика «Превращение». - Рефлексия. 	Формирование навыков анализа информации, которую нам транслирует собеседник	
44	«Удовольствие»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Мои сильные стороны», «Эмоции удовольствия», «Тренировка эмоций», «Упасть со стула», «Эмоции удивления и страха», «Маска удивления», «Многие боятся, а я не боюсь». - Рефлексия. 	Развитие способности распознавать эмоции удовольствия; тренировка выражения эмоций удовольствия.	
45	«Гнев»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Застенчиво, уверенно, агрессивно», «Эмоции гнева», «Мое настроение». - Ритуал прощания. 	Развитие способности распознавать эмоции гнева; тренировка выражения эмоции гнева.	
46	«Отвращение и презрение»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Маска брюзги», «Эмоции отвращения и презрения», «Тренировка эмоций». - Рефлексия. 	Развитие способности распознавать и выражать эмоции отвращения и презрения.	

47	«Горе и печаль»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Эмоции печали и горя», «Тренировка эмоций», «Горе». - Ритуал прощания.	Развитие способности распознавать эмоции печали и горя; тренировка выражения эмоций печали и горя.	
48	«Стыд и вина»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Стыд», «Случай, за который мне стыдно до сих пор», «Тренировка эмоций». - Ритуал прощания.	Развитие способности понимать свои чувства и причины, их вызывающие; тренировка выражения эмоций вины и стыда.	
49	«Обида»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Тренировка эмоций», «Невыраженная обида», «Ослабление обиды». - Рефлексия.	Развитие способности понимать себя и свои ожидания; тренировка выражения эмоции обиды.	
50	«Узнай эмоцию»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения «Стыковка», «Назови эмоцию», «Моделирование эмоций». - Рефлексия.	Тренировка распознавания эмоций, специфики их проявления; тренировка распознавания выражений лиц; изучение способов активизации эмоций, стратегий для перехода в ресурсные эмоциональные состояния.	
51	«Влияние»	1	- Ритуал приветствия. - Ролевая игра «Бомбоубежище». - Упражнение «В прозрачном шаре». - Рефлексия.	Тренировка умения управлять своим эмоциональным состоянием; отстаивать свои интересы, прибегая к различным способам влияния.	
52-53	«Я – это я! Знаю ли я себя»	2	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Листок», «Профиль», «10 ответов на вопрос кто я?». - Рефлексия.	Формирование и развитие способностей к самопознанию, осознание своей личной уникальности.	
			- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Комплимент», «Мой автопортрет», «Описание чувств» (метод незаконченных предложений). - Рефлексия.	Развитие способностей к самопознанию, формирование понятий чувства, возможности.	
54	Медитативное рисование	1	- Ритуал приветствия. - Рисунок «Дом моей мечты» под спокойную расслабляющую музыку. - Рефлексия.	Снятие напряжение и стресса.	
55-56	«Я тебя	2	- Ритуал приветствия.	Развитие навыков эмпатии.	

	<p>понимаю. «Развитие чувства эмпатии. Привет, как твои дела?»</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения: «Здравствуй друг», «Сказочные герои», «Зеркало», работа с таблицей «Чувства и эмоции». - Рефлексия. 	Актуализация знаний об эмоциональной сфере.	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Корзина дружеских качеств», «Кривляка», «Фотограф и модель». - Этюды: «Встреча друзей», «Обиженный ребенок», «Ура Каникулы», «Шпион». - Рефлексия. 	Развитие навыков эмпатии.		
57	«Я и Ты. Чем мы похожи»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Работа с таблицей: «Я и мой друг... Что общего и чем мы отличаемся». - Упражнения: «Отгадай эмоцию», «Зеркало», «Иностранец и переводчик». - Рефлексия. 	Развитие навыков самоанализа и наблюдательности.	
58	«Кто твой настоящий друг»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Приятные слова». - Обсуждение положительных и отрицательных качеств героев рассказа «Друзья». - Сочинение-объявление «Ищу друга». - Рефлексия. 	Развитие умения ценить и уважать друзей. Находить положительные стороны личности в окружающих.	
59-60	«Я учусь владеть собой»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию: «Крюки Денисона», «Пластелин», «Скульптура уверенного человека», техника «Храм тишины». - Рефлексия. 	Обучение навыкам саморегуляции	
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Жарко - холодно», «Мячик», «Запретное движение» «Сад моей мечты». - Рефлексия. 	Упражнения, направленные на осознание телесных ощущений, связанный с напряжением и расслаблением.	
61-62	«Конфликты и способы их разрешения»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Маски», «Немое кино». - Игра «Угадай и собери». - Рефлексия. 	Тренировка умений распознавать эмоциональное состояние других людей по мимике с помощью разрезных эмоциональных	

				профилей, развитие мимических движений.	
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Доброе слово», «Я тебя понимаю». - Выработка правил «Как укреплять свою коммуникабельность». - Рефлексия. 	Отработка навыков неконфликтного поведения.	
63	Медитативное рисование	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Рисунок «Весеннее волшебство» под спокойную расслабляющую музыку. - Рефлексия. 	Снятие напряжение и стресса.	
64	«Я и другие»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Игры: «Что такое Я», «Свет мой зеркальце, скажи!». - Методика «Мой автопортрет» (можно в технике коллажа). - Упражнения: «Часовой», «Так будет справедливо», «Ябеда», «Кривляка», «Честность», «Доброта»). - Рефлексия. 	Освоение приёмов активного общения, формирование целостного образа я, формирование умения определить личностные черты других людей.	
65	«Какой я, и какие другие»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Игры: «Разгадай характер», «Угадай и собери». - Упражнения: «Абориген» (по принципу игры «Испорченный телефон»), «Приглашение и отказ», «Путаница». - Игры: «Что там происходит?», «Кузнечик», «Раздумье». - Рефлексия. 	Раскрытие качеств, необходимых для активного общения, развитие умения видеть характер и понимать других людей, тренировка умений распознавать эмоциональное состояние по мимике и жестам, развитие коммуникативных навыков.	
66	«Будь собой, но в лучшем виде»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Я – подарок человечества», «Твое будущее», «Письмо себе, любимому», «Секрет». - Рефлексия. 	Научить, как находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону, способствовать развитию способности понимания своего состояния и состояния других людей.	
67	«Звездная карта	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. 	Обобщить и закрепить полученные	

	целей. Контракт с самим собой»		- Упражнения: «Моя вселенная», «Каков я на самом деле?», «Именно сегодня». - Рефлексия.	навыки.	
68	«Антивремя»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение-активатор «Разожми кулак». - Упражнения: «Ситуация в автобусе», «Антивремя», «Необитаемый остров», «Чемодан». - Рефлексия.	Актуализация знаний, приобретённых на занятиях.	
Итого:		68 часов			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 9 КЛАССЕ

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся/ технологии, методы, приемы	Коррекционно-развивающие задачи и/или характеристика деятельности учащихся с ОВЗ	Прочее (интеграция, д/з и др.)
I раздел: «Эмоциональный интеллект» (30 часов)					
1	«Приветствие»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Комплимент». - Дискуссия на тему «Возможности, которые предлагает нам жизнь». - Упражнение «Молодец!». - Рефлексия.	Эмоциональный настрой на совместную работу.	
2	Диагностика эмоционального интеллекта	1	- Методика диагностики эмоционального интеллекта М.А. Манойловой.	Определение уровня развития эмоционального интеллекта.	
3-4	«Об эмоциональном интеллекте»	2	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Передай улыбку другу», «Наши имена», «Эмоции, чувства и интеллект». - Рефлексия.	Формирование представлений об ЭИ; самоанализ эмоционального интеллекта участниками группы.	
			- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Эмоциональное поле», «Зеркало». - Рефлексия.	Самоанализ способностей участников группы к узнаванию и называнию эмоций.	
5	«Я и мир вокруг»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Имя-движение», «Эксперимент», «Лицедеи», «Ассоциации». - Рефлексия.	Развитие групповой перцепции; формирование умений слышать, понимать и передавать настроения, чувства, эмоции.	

6	«Коммуникации»	1	- Ритуал приветствия. - Коммуникативная игра «Путешествие на воздушном шаре». - Рефлексия.	Формирование навыков взаимодействия с окружающими.	
7	«Я – эмоция – чувство»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Коллаж». Обсуждение. - Рефлексия.	Знакомство с основными эмоциональными состояниями, эмоциями и чувствами человека.	
8	«Мы в мире эмоций»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Мир внутри меня», «Доминирующие эмоции». - Рефлексия.	Развитие способности понимать и интерпретировать свои чувства и переживания, развитие навыков самоанализа.	
9	«Отвращение»	1	- Ритуал приветствия. - Знакомство с эмоцией «Отвращение» через мини-лекцию, обсуждение и. Подведение итогов.	Знакомство с эмоцией отвращения; ее влиянием на жизнь человека; развитие открытой эмоциональной позиции.	
10	«Понимание»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Изобрази состояние», «Волшебное дерево». - Рефлексия.	Развитие навыка передачи и понимания эмоций, снятие эмоционального напряжения, повышение энергетического потенциала личности.	
11-12	«Я понимаю – я доверяю»	2	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Горячий стул», «Доверяющее падение». - Рефлексия.	Развитие аутентичности участников, развитие навыков самопонимания и самоконтроля, развитие чувства доверия.	
			- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Эмоции по парам», «Энергия эмоций». - Рефлексия.	Развитие понимания участниками собственных чувств; понимание сущности различных эмоциональных категорий; анализ взаимодействия различных чувств и эмоций в жизни человека.	
13	«Я – знаю»	1	Ритуал приветствия. - Упражнения: «Моя главная идея», «Исключи лишнее». - Рефлексия.	Развитие эмоционального опыта и эмоциональной осведомленности.	
14	«Печаль, горе и депрессия»	1	Ритуал приветствия. - Упражнения: «Пять уровней эмоций», «Печаль, горе, депрессия». - Рефлексия.	Знакомство с категориями печали, горя и депрессии; развитие эмоциональной осведомленности.	
15	Диагностика	1	Анкета «Готовность к сдаче экзаменов»	Определение уровня готовности к	

	готовности к сдаче экзаменов		Анкета (составлена на основе «Протокола индивидуальной беседы с учащимся» С.С. Гришпун).	сдаче экзаменам, исследование уровня готовности к профессиональному самоопределению	
16	«Борьба с внутренними конфликтами»	1	Ритуал приветствия. - Упражнение «Что во мне?». - Рефлексия.	Выявить конфликтные зоны эмоциональной жизни личности.	
17	«Расслабление»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Возьми и передай». - Упражнение на снятие «мышечных зажимов». - Рефлексия.	Снятие эмоционального напряжения; устранение эмоциональных блоков; развитие навыка невербального общения.	
18-19	«Я – настоящий»	2	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Рассчитаться», «Доверяющий бег». - Рефлексия.	Раскрытие эмоционального потенциала участников; развитие эмоциональной креативности.	
			- Ритуал приветствия. - Упражнение «Рисунок». - Рефлексия.	Сохранение энергетического потенциала группы, передача позитивных эмоций.	
20	«Энергетические различия»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Наговор». - Рефлексия.	Осознание энергетических различий, разных психофизических состояний; тренировка эмоциональности.	
21-22	«Управление эмоциями»	2	- Ритуал приветствия. - Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями». - Упражнение «Испорченный телефон». - Дискуссия в малых группах. - Рефлексия.	Развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, подъем настроения.	
			- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день», «Декларация моей самооценки». - Рефлексия.	Развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу; повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.	
23	Диагностика уровня тревожности	1	- Методика О. Кондаша.	Определение уровня тревожности у старшеклассников	
24	«Как лучше	1	- Ритуал приветствия.	Сообщить в доступной форме об	

	подготовиться к экзаменам»		<ul style="list-style-type: none"> - Тест «Моральная устойчивость». - Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам». - Рефлексия. 	эффективных способах подготовки к экзаменам.	
25	«Эмоции и поведение»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Мини-лекция «Как справиться со стрессом». - Дискуссия в малых группах. - Упражнения: «Дождь в джунглях», «Сердце нашей группы», «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?». - Рефлексия. 	Осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса; снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.	
26-27	«Как бороться со стрессом»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Групповое приветствие», «Откровенно говоря». - Анкета «Подготовка к экзаменам». - Рефлексия. 	Развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций; укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.	
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Как противостоять стрессу». - «Стресс-тест». Упражнение «Друг к дружке». - Рефлексия. 	Выяснить, подвержены ли выпускники стрессу; формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия.	
28-29	«Способы снятия нервно-психического напряжения»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Привет и комплимент в подарок», «Дорисуй и передай». - Рефлексия. 	Развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплоченности, сотрудничества; снятие психофизического напряжения, сплочение группы.	
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Список черт». - Тест «Мое самочувствие». - Рефлексия. 	Помочь выпускникам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.	
30	Медитативное рисование	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Рисунок «Дерево» под спокойную расслабляющую музыку. - Рефлексия. 	Снятие напряжение и стресса	

II раздел: «Общение» (18 часов)					
31	«Коммуникации»	1	- Ритуал приветствия. - Коммуникативная игра «Путешествие на воздушном шаре». - Рефлексия.	Формирование навыков взаимодействия с окружающими.	
32	«Доброта – важнейшее качество общения»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Улыбнись другу». - Понятие «добро», «доброта». Игра «Сказочные герои». Упражнение «Добро-зло». Упражнение «Добрые поступки». - Рефлексия.	Осознание роли доброты в межличностном общении.	
33	«Список качеств важных для общения»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Комплимент», «Список качеств, важных для общения». - Рефлексия.	Раскрыть качества, важные для эффективного межличностного общения.	
34	«Решение конфликтов»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Перетягивание газеты», «Раздвоение», «Покажи ситуацию». - Рефлексия.	Отработка навыков поведения в конфликтных ситуациях.	
35	«На пути к гармонии»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Я рад общаться с тобой». - Игра «Пустой стул». - Упражнение «Дорисуй портрет». - Игра «Король комплемента». - Дискуссия «Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей» книга знаменитого американского психолога Дейла Карнеги. - Рефлексия.	Совершенствование навыков общения, помощь подросткам в самораскрытии, дифференцировать своё «Я» и социальные роли.	
36	«Учимся общаться без слов»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Здравствуй», «Через стекло», «Ролевая гимнастика», «Дискуссия», «Объятие». - Рефлексия.	Знакомство с понятиями мимики и пантомимики.	
37-38	«Учимся вежливому общению»	2	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Поздоровайся, если...», «На улице». - Игра «Знакомство». - Рефлексия.	Обучение способам вежливого общения.	

			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Интервью», «Попроси пр-Рефлексия.едмет», «Окажи внимание другому». - Рефлексия. 		
39-40	«Учимся вести беседу»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Игра «Поговорим». - Игра с мячом «Обидно-необидно?». - Рефлексия. 	Знакомство со структурой беседы и правильным ее построением.	
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Игры: «У меня зазвонил телефон», «Достань мяч», Индеец Джо». - Рефлексия. 		
41	«Просьба»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Пирог с начинкой», «Чемпионат», «Интервью», «Неоконченные предложения». - Рефлексия. 	Обучение правильному выражению просьб.	
42	«Критика»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Привет, привет». - Понятие «критика». - Игра с мячом «Что звучит обидно?». - Упражнения: «Я - сообщение», «Взаимоотношения». - Рефлексия. 	Осознание места критики в структуре общения.	
43	Медитативное рисование	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Рисунок «Весенние звуки» под спокойную расслабляющую музыку. - Рефлексия. 	Снятие напряжение и стресса.	
44-45	«Ищу друга»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Доброе утро». - Беседа «Кто такой друг?». - Рефлексия. 	Формирование навыков знакомства с людьми.	
			<ul style="list-style-type: none"> - Игра «Ищу друга». Упражнение «Хороший друг». Упражнение «Отдам тебе то, что у меня есть». - Рефлексия. 		
46-47	«Сосредоточенность»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Повтори за мной», «Мои 	Создание в группе обстановки взаимной любви, а также	

			лица», «Миллион алых роз». - Рефлексия.	дружеских отношений.	
			- Ритуал приветствия. - Тест эмоций. - Упражнение «Мои эмоции». - Рефлексия.	Активизация артистических способностей, достижение состояния раскованности и свободы, выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации.	
48	«Уверенность в себе»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Три портрета», «Задача». - Рефлексия.	Формулирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением.	
III раздел: «Подготовка к экзаменам» (20 часов)					
49	«Настройка»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Комплимент». - Дискуссия на тему «Возможности, которые предлагает нам жизнь». - Упражнение «Молодец!». - Рефлексия.	Создание групповой сплоченности, создание благоприятной атмосферы для общения и раскрытия учащихся.	
50	«Как лучше подготовиться к занятиям»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «По радио сказали» - Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам». - Обсуждение материала лекции. - Рефлексия.	Введение в проблему сдачи экзаменов, анализ имеющейся у учащихся информации об экзаменах.	
51	«Поведение на экзамене»	1	- Ритуал приветствия. - Разминка «Считалка». - Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов». - Медитативно-релаксационное упражнение «Храм тишины». - Рефлексия.	Формирование уверенного поведения в момент стресса, настроить на успех, обучение технике медитации.	
52	«Экзамены: как к ним подготовиться и как их пережить»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение – игра «Эксперимент». - Мини-лекция «Как вести себя во время экзамена». - Упражнение – дискуссия. - Рефлексия.	Научить самообладанию в стрессовых условиях.	
53-54	«Память и	2	- Ритуал приветствия.	Знакомство с характеристиками	

	приемы запоминания»		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Комплимент», «На льдине», «Снежный ком». - Рефлексия. 	памяти человека, обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.	
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Каждый участник рассказывает, что хорошего произошло с ним за прошедшую неделю. - Упражнение «Живые скульптуры». - Мини-лекция: «Методы активного запоминания». - Упражнения: «Память и чувственный опыт», «Я хвалю себя за то, что...». - Упражнение «Покажи пальцем». - Рефлексия. 	Знакомство с характеристиками памяти человека, обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.	
55	«Методы работы с текстами»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Паутинка». - Работа с текстом. - Упражнение «Пустой стул». - Рефлексия. 	Обучение эффективным методам работы с текстами, помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам.	
56-57	«Как бороться со стрессом»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Комплимент», «Откровенно говоря». - «Стресс-тест». - Мини-лекция «Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом». - Упражнение «Я устал». - Рефлексия. 	Укрепление группового доверия к окружающим, снятие эмоционального напряжения.	
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения «Комплимент-пожелание», «Слепые и поводыри». - Тест «Умеете ли вы контролировать себя?». - Мини-лекция «Как справиться со стрессом». - Упражнение «Дождь в джунглях». - Рефлексия. 	Обучение навыкам внимательного отношения друг к другу, формирование знаний о способах нейтрализации стресса, снятие мышечных зажимов.	
58	«Обучение	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. 	Формирование представления о	

	приемам релаксации»		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения: «Приветственное письмо», «Живая картина». - Обучение приемам релаксации через использование воображаемых образов. - Упражнения: «Ресурсные образы», «Аутогенная релаксация». - Рефлексия. 	релаксационных техниках, обучение приемам релаксации.	
59	«Способы снятия нервно-психического напряжения»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Пять слов». - Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения». - Упражнения: «Мысленная картина», «Мышечная релаксация». - Рефлексия. 	Обучение методам нервно-мышечной релаксации, формирование у учащихся управлять своим психофизическим состоянием.	
60	«Как управлять негативными эмоциями»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Следствия вели...». - Мини-лекция: «Как управлять своими эмоциями». - Упражнения: «Стряхни», «Снежки». - Рефлексия. 	Обучение способам избавления от негативных эмоций, снятие эмоционального напряжения.	
61	«Знакомство с приемами волевой мобилизации приемами самообладания»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Великий мастер», «Поменяйтесь местами те, кто...», «Эксперимент». - Мини-лекция «Экспресс-приемы волевой мобилизации». - Рефлексия. 	Ознакомление учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации, отработка приемов сохранения самообладания, необходимым учащимся в ходе сдачи экзамена.	
62-63	«Эмоции и поведение»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Передай улыбку другу», «Прощай, проблема», «Мои лица». - Мини-лекция «Как разрядить негативные эмоции?». - Рефлексия. 	Обучение умению выражать свои эмоции, выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации, выявление предрасположенности к различным типам негативного поведения.	
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Испорченный телефон», «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день», «Декларация моей самооценности», «Ящик Пандоры». - Рефлексия. 	Снятие эмоционального напряжения, развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе, развитие способности к самоанализу, повышение самооценки.	

			- Упражнение «Чемодан в дорогу».		
64	Диагностика эмоционального интеллекта	1	Методика диагностики эмоционального интеллекта М.А. Манойловой	Определение уровня развития эмоционального интеллекта.	
65	«Путешествие на остров Дружбы»	1	- Ритуал приветствия. - Психологическая игра «Путешествие на остров Дружбы». - Рефлексия.	Закрепление знаний, умений и навыков по курсу.	
66	«Что оказалось самым важным для меня»	1	- Ритуал приветствия. - Беседа «Что нужно для того, чтобы общение состоялось». Упражнение «Дискуссия». Упражнение «Зеркало и обезьяна». Упражнение «Кто Я?». - Рефлексия.	Анализ информации, полученной на курсе.	
67	«Общение в радость»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Прикосновение». - Беседа «Общаться – это здорово». - Рефлексия.	Закрепление знаний, умений и навыков.	
68	«Звездная карта целей. Контракт с самим собой»	1	- Ритуал приветствия. - Обсуждение пройденного материала, высказывания по ряду вопросов. - Упражнения: «Моя вселенная», «Каков я на самом деле?», «Именно сегодня». - Рефлексия.	Обобщение и закрепление полученных навыков.	
Итого:		68 часов			

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- доска,
- листы форматов А4, А3, А1,
- цветные карандаши, краски, фломастеры,
- диагностические бланки,
- рабочие тетради для записей.

СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.

3. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя Д.В.Григорьева и др. Просвещение, 2011-. 223с. (Стандарты второго поколения);
4. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
5. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2006. – 116с.
6. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2011г. – 255с.
7. Дегтярев, А.В. Эмоциональный интеллект и особенности социально-психологической адаптации у подростков с девиантным поведением / А.В. Дегтярев // Психологическая наука и образование. - 2014. - С.149-159.
8. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1887.
9. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
10. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь, 2008. – 336с.
11. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь, 2016г. – 595с.
12. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
13. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
14. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
15. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области “Технология”. Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
16. Кутейников, А.Н. Эмоциональный интеллект как фактор адаптации к учебному процессу / А.Н. Кутейников, Д.Д. Шандлоренко // Фундаментальные исследования. - 2015. - №2-22. - С.5019-5024.
17. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
18. Оклендер В. Окна в мир ребенка / Руководство по детской психотерапии. – М.: Независимая фирма «Класс», 2010. – 336с.
19. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
20. Познавательные процессы и способности в обучении //под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
21. Программа формирования психологического здоровья младших подростков «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 кл.). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г.
22. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
23. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
24. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
25. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
26. Семеновских, Т.В. Эмоциональный интеллект и стиль саморегуляции учебной деятельности в подростковом возрасте / Т.В. Семеновских, В.В. Дуплянкин // Интернет-журнал Науковедение. - 2015. - №5 (30). - С.228.
27. Тагирова Г.С. Психолого-педагогическая коррекционная работа с трудными подростками. Практическое пособие. – Педагогическое общество России, 2008. – 128с.
28. Тагирова Г.С. Психолого-педагогическая коррекционная работа с трудными подростками. Практическое пособие. – Педагогическое общество России, 2003г. – 128с.
29. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр “Эйдос”, 1991.
30. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
31. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.

32. Федосенко Е.В. Помощь подростку. Полное практическое руководство для психологов, педагогов и родителей. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 320с.
33. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
34. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012
35. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
36. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.
37. Эльмурзаева Р.А. Реализация эмоционального интеллекта в трудовой деятельности / Р.А. Эльмурзаева // Вестн. Том.гос. ун-та. Экономика. - 2011. - №3 (15). - С.95-102.

Литература, рекомендованная для учащихся

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина— М.: Издательство «Атлант»,2004.
3. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. — Минск,2004.
4. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко— М.: Педагогическое общество России, 2001.
5. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий — М.: Просвещение, 1991.
6. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель— М.: Проспект, 2005.

Интернет-ресурсы

1. <http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию;
2. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";
3. <http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;
4. <http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования;
5. <http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;
6. <http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;
7. <http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;
8. <http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».
9. <http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;
10. <https://studfiles.net/preview/1664834/page:4/> - файловый архив
11. www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов.