

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Гурьевска»
Кемеровской области

**РАСМОТРЕНА И
СОГЛАСОВАНА**
на заседании МО
Протокол № 1
от «30» августа 2018 г.

**ПРИНЯТА НА
ПЕДАГОГИЧЕСКОМ
СОВЕТЕ**
Протокол № 1
от «30» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №
5 г.Гурьевска»
_____ Г.Н. Егорова
Приказ № 17
от «05» сентября 2018 г.

**«Формирование психологических ресурсов личности»
(Программа психолого-педагогического сопровождения учащихся)**

Составитель:
Мидарова Л.З.
педагог-психолог
МБОУ «СОШ № 5 г.Гурьевска»

Гурьевск 2018

Мидарова Л.З., Формирование психологических ресурсов личности
. – Гурьевск: МБОУ «СОШ № 5», 2018, 42с.

Программа адресована педагогам-психологам и социальным педагогам.

Данная программа построена с учетом возрастных особенностей детей и направлена на формирование здоровой, социализированной личности, способной к успешной адаптации и самореализации в социуме.

Содержание

Пояснительная записка.....	4
1. Планируемые результаты освоения программы.....	6
2. Содержание программы.....	12
3. Тематическое планирование.....	35
Список литературы.....	42

Пояснительная записка

Одной из актуальных проблем в настоящее время является изучение психики человека, возможностей человека. Социальная значимость темы определяется тем, что в настоящее время общество нуждается в людях, гармонично развитых во всех отношениях. Это касается любой сферы жизни. Современные школьники стремятся узнать о себе больше для успешного выбора жизненных целей.

Цель программы - содействие полноценному и всестороннему личностному развитию детей через повышение их психологической культуры и обучение практическим навыкам самопознания и самосовершенствования.

Задачи:

1. Содействовать расширению системы представлений учащихся о себе, своих способностях и возможностях.
2. Способствовать формированию активной позиции учащихся, осознанию ими ответственности за собственное поведение.
3. Развивать коммуникативные навыки, навыки саморегуляции и ассертивного поведения.
4. Повысить уровень компетентности родителей по вопросам воспитания детей и профилактики аддиктивного поведения.

Занятия по данной программе способствуют развитию психологических знаний, самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки); помогают раскрыть сущность личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций); способствуют развитию эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений) и пониманию чувств и переживаний других людей.

Программа состоит из следующих модулей:

- Модуль «Познай самого себя» (1-4 классы);
- Модуль «На пороге взросления» (5-9 классы);
- Модуль «Путь к успеху» (10-11 классы)

Используемые формы, методы и техники:

- психогимнастические упражнения;
- ролевые игры;
- мини-лекции;
- мозговой штурм;
- анализ ситуации;

- эмоционально-символические методы (в рисунке, в создании образа);
- элементы психологического тренинга;
- элементы сказкотерапии;
- обратная связь.

Структура занятий:

1. Введение.
2. Разминка.
3. Основное содержание в соответствии с темой содержит теоретические сведения и набор практических упражнений для формирования тех или иных навыков.
4. Заключительный этап: проводится рефлексия прошедшего занятия, своего состояния. Подведение итогов занятия.

Форма проведения: индивидуальные и групповые занятия.

1. Планируемые результаты освоения программы

Модуль «Познай самого себя»

(1-4 классы)

Обычно взрослые сосредотачивают свои усилия только на тренировке детей в различных учебных умениях: чтении, письме, счете. Забывают, что ребенок в школе не только читает, пишет и считает, но чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей, взрослых. И помогать ему надо прежде всего в понимании самого себя и своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами и учителем. Помогать в поиске своих ресурсов, своих возможностей, утверждению веры в себя, устремлении к преодолению школьных трудностей. И тогда ребенок в школе будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

При составлении данного модуля использовались материалы Хухлаевой О.В.[9].

Цель модуля: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1. Сформировать мотивацию учения, ориентированную на удовлетворение познавательных интересов.
2. Развивать познавательные процессы (внимание, память, мышление и т.д.).
3. Развивать коммуникативные навыки, навыки саморегуляции и асертивного поведения.
4. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения
5. Содействовать расширению системы представлений учащихся о себе, своих способностях и возможностях.

Личностными результатами модуля «Познай самого себя» является формирование следующих умений:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- ценностное отношение к своему здоровью;
- правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;
- правила игрового общения, правильное отношение к собственным ошибкам, к победе, поражению.

Метапредметными результатами модуля «Познай самого себя» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
- извлекать необходимую информацию из текста;
- определять и формулировать цель в совместной работе;
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;
- соотносить результат с целью и оценивать его.
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях;
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию;
- адекватно воспринимать оценку учителя.
- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении;
- формулировать своё собственное мнение и позицию;
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Предметными результатами является формирование следующих умений:

- осознавать собственную полезность и ценность;
- осознать свое место в мире и обществе;
- работать в группе, в коллективе;
- получать удовольствие от процесса познания;
- преодолевать возникающие в школе трудности;
- психологически справляться с неудачами;
- осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;
- взаимодействовать с учителем и сверстниками;
- адекватно анализировать собственные проблемы.

Модуль «На пороге взросления»

(5-9 классы)

Предлагаемые психологические занятия в начале средней школы направлены на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Цель модуля: повышение представлений о своей значимости, ценности, укрепление у него чувства собственного достоинства.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить учащихся распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.

При проведении работы следует учитывать психологические особенности детей данного возраста, ориентируясь на ведущие мотивы возрастной группы, особенности восприятия и общения.

Данный возраст известен как период «бурь и волнений», когда подросток как бы рождается заново, пересматривая весь свой прошлый опыт. Для этого периода характерно резкое повышение ценности своей индивидуальности. Именно на этом необходимо делать акцент при проведении работы с такой группой подростков. Им нужна не только информация, не только понимание социальных взаимосвязей, им необходимо построить понятие о здоровом образе жизни в свою личную формирующуюся систему ценностей, связать ее с такими актуальными для подростков ценностями, как здоровье, личностный рост, образование и карьера, любовь и будущая семья.

Задачи занятий определяются тем, что психологические проблемы, низкая адаптивность подростка, несформированность навыков поведения в проблемных или провоцирующих ситуациях, личностная незрелость, неумение правильно оценивать события и взаимоотношения с другими людьми создают условия, способствующие вовлечению детей и подростков в зависимые состояния.

Личностными результатами изучения модуля является формирование следующих универсальных учебных действий:

- овладение навыками адаптации в динамично развивающемся мире, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- ценностное отношение к своему душевному здоровью и внутренней гармонии;
- правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;
- правила игрового общения, правильное отношение к собственным ошибкам, к победе, поражению.

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

- осознавать свои личные качества, способности и возможности
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.
- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
- адекватно воспринимать оценки учителей

- уметь распознавать чувства других людей
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
- уметь формулировать собственные проблемы
- учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
- формулировать свое собственное мнение и позицию
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Модуль «Путь к успеху» для учащихся старшего звена.

Актуальные проблемы старшеклассников – принятие себя как ценности, укрепление веры в себя и свои силы, ощущение своей уникальности и неповторимости, появление представлений о глубине своего «я», о своем жизненном пути и роли своего «я» на этом пути, профессиональное самоопределение. Изучение, познание себя, определение своей направленности, способностей несомненно помогает старшекласснику в выборе профессии.

В основе личностного развития лежит саморазвитие как динамический и непрерывный процесс самопроектирования личности. Чем раньше начнется личностное и профессиональное развитие, тем в большей степени можно прогнозировать психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью и личностный рост каждого человека в современном мире. Создание условий для активного личностного развития – наиболее актуально для учащихся старших классов, стоящих на пороге профессионального самоопределения и взрослой жизни.

При составлении данного модуля использовались материалы программ для старшеклассников: программы предпрофильной подготовки Г.В. Резапкиной «Психология и выбор профессии» [6], Е.Г.Рогова «Психология человека» [7] и других.

Цель модуля: формирование зрелой, целостной личности, способной к самопознанию и самореализации в контексте изменений, происходящих во всех сферах современного общества.

Задачи:

- способствовать личностному росту, особенно нравственному самосовершенствованию, создать условия для раскрытия творческого потенциала;
- развивать познавательный интерес старшеклассников к собственному внутреннему миру;
- способствовать развитию рефлексии как процесса познания и понимания старшеклассником самого себя;
- познакомить с основами психологической подготовки к экзаменам, обучить приемам саморегуляции, эффективным приемам запоминания, психологическим приемам настроя на успех;
- формировать адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
- совершенствовать коммуникативные навыки.

Личностными результатами освоения модуля являются:

- формирование уважительного отношения к иному мнению;

- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Метапредметными результатами являются:

- аргументированно оценивать поступки одноклассников, сверстников и других людей с учетом сформированных представлений об этических нормах и правилах;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- вести диалог с учетом наличия разных точек зрения, аргументировать свою позицию, соблюдать этику взаимоотношений в процессе взаимодействия с разными людьми;
- умение осуществлять перенос операций и приемов мышления из одной области в другую (в измененную ситуацию);
- умение критически подходить к решению задачи, проблемы, определять собственное отношение к явлениям жизни;
- умение подавлять непроизвольные переключения внимания на посторонние объекты;
- умение использовать свое воображение в направлении прогрессивного саморазвития, не заикливаясь на пассивной мечтательности.
- умение ценить, рассчитывать и эффективно использовать свое время;
- умение практически применять правила самоорганизации и саморегуляции личности;
- умение обнаруживать и понимать закономерности событий, явлений;
- умение грамотно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

2. Содержание программы

1 класс (32 часа)

Раздел I. Я в школе. (7 часов)

Тема 1. Я – первоклассник.

Осознание позиции школьника. Формирование дружеских отношений в классе. Разминка. Ролевая гимнастика. Упражнения: «Закончи предложение», «Какой урок важнее». Работа со сказкой. Рисунок «Я в школе».

Тема 2. Школьные правила.

Осознание позиции школьника. Формирование дружеских отношений в классе. Разминка. Ролевая гимнастика. Упражнения: «Сколько в нашем классе...?», «Какого цвета», «Незнайка хочет в школу», «Незнайка хочет к нам в гости». Работа со сказкой.

Тема 3. Я и мой класс.

Осознание позиции школьника. Формирование дружеских отношений в классе. Разминка. Ролевая гимнастика. Упражнения: «Сколько в моем классе...?», «Закончи предложение», «Мы», «Мы любим». Работа со сказкой.

Тема 4. Мои школьные успехи.

Осознание позиции школьника. Формирование дружеских отношений в классе. Разминка. Ролевая гимнастика. Упражнения: «Буквы на спине», «Закончи предложение», «Мне помогли», «Считалка», «Буратино забыл слова». Работа со сказкой.

Тема 5. Моя «учебная сила».

Осознание позиции трудностей школьника. Разминка «Загадай игрушку», «Крылатые качели». Упражнение «Копилка трудностей». Рисунок «Трудные ситуации первоклассника». Работа со сказкой.

Тема 6. Трудности первоклассника в школе.

Осознание позиции трудностей школьника. Разминка «Изобрази предмет», «Взвизгните те, кто...». Упражнения «Дважды два – четыре», «Помоги Сереже». Работа со сказкой.

Тема 7. Домашние трудности.

Осознание позиции трудностей школьника. Разминка. «Разные ладоши», «Если я улитка...». Упражнения «Изобрази ситуацию». Работа со сказкой.

Раздел II. Думаем, играем, развиваемся. (10 часов)

Тема 8. Зоркие сыщики.

Развиваем внимание, воображение, мышление. Разминка «Мозговая гимнастика».

Упражнение «Зоркие глазки», «Письмо носом», «Лабиринт», «Лесенка», «Нарисуй и заштрихуй».

Тема 9. Учимся концентрировать внимание.

Развиваем концентрацию внимания. Разминка «Мозговая гимнастика», «Заряжаемся энергией», «Кошечка», «Ленивые восьмёрки», «Моргалки». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Кто съел овощи?», «Где кончается линия?», «Цветной душ», «Найди такой же», «Раскрась фигуры». Корректирующая гимнастика для глаз: «Зоркие глазки», «Письмо носом». Упражнение «Дорисуй», «Лабиринт», «Графический диктант».

Тема 10. Тренируем внимание.

Развиваем внимание, мышление. Разминка «Мозговая гимнастика»: «Заряжаемся энергией», «Кошечка», «Ленивые восьмёрки», «Моргалки».

«Интеллектуальная разминка. Упражнение «Дорисуй», «Буква или цифра?», «Найди 6 отличий», «Найди фигуру». Корректирующая гимнастика для глаз: «Зоркие глазки», «Письмо носом». Упражнение «Найди слова», «Двумя руками», «Графический диктант».

Тема 11. Развиваем мышление.

Развиваем мышление, слуховую память, зрительно-моторную координацию. Разминка «Мозговая гимнастика»: «Заряжаемся энергией», «Кошечка», «Ленивые восьмёрки», «Моргалки». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Раскрась машинки», «Раскрась флажки», «Прочитай по стрелкам», «Отгадай слово». Корректирующая гимнастика для глаз: «Зоркие глазки», «Письмо носом». Упражнение «Графический диктант», «Реши задачку», «Подумай и нарисуй».

Тема 12. Учимся сравнивать.

Развиваем мышление, зрительную память, зрительно-моторную координацию. Разминка «Мозговая гимнастика»: «Заряжаемся энергией», «Кошечка», «Ленивые восьмёрки», «Моргалки». Интеллектуальная разминка. Упражнение «Найди 6 отличий», «Запомни и нарисуй», «Дорисуй, чего не хватает», «Буквы и цифры», «В цирке». Корректирующая гимнастика для глаз: «Зоркие глазки», «Письмо носом». Упражнение «Кроссворд», «Найди деталь». «Графический диктант».

Тема 13. Ищем закономерности.

Развиваем аналитические способности учащихся. Разминка «Мозговая гимнастика»: «Заряжаемся энергией», «Кошечка», «Ленивые восьмёрки», «Моргалки». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Какого цвета флажок», «Какой формы флажок», «Дорисуй шапочку», Геометрические фигуры», «Разная штриховка». Корректирующая гимнастика для глаз: «Зоркие глазки», «Письмо носом». Упражнение «Составь слова», «Преврати слово», «Графический диктант».

Тема 14. Совершенствуем воображение.

Развиваем воображение, зрительно – моторную координацию. Разминка.

«Мозговая гимнастика»: «Заряжаемся энергией», «Кошечка», «Ленивые восьмёрки», «Моргалки». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Рисунки из геометрических фигур», «Незаконченные рисунки», «Дорисуй на что похоже», «Буквы спрятались». Корректирующая гимнастика для глаз: «Зоркие глазки», «Письмо носом». Упражнение «Кто чем занят», «Где разбойник?», «Сосчитай треугольники», «Подумай», «Рисуем по точкам и раскрашиваем».

Тема 15. Развиваем логику.

Развиваем логическое мышление учащихся. Разминка «Мозговая гимнастика»: «Заряжаемся энергией», «Кошечка», «Ленивые восьмёрки», «Моргалки». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Четвёртый лишний», «Кто дальше живет?», «У кого какая фамилия?», «Что сначала, что потом?», «Пронумеруй по порядку», «Превращения слов». Корректирующая гимнастика для глаз: «Зоркие глазки», «Письмо носом». Упражнение «Раскрась по-разному». «Графический диктант».

Тема 16. Учимся быть внимательными.

Развиваем концентрацию внимания, мышление. Разминка «Мозговая гимнастика»: «Заряжаемся энергией», «Кошечка», «Ленивые восьмёрки», «Моргалки». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Слово рассыпалось», «Кодирование», «Найди одинаковые узоры», «Зайчики». Корректирующая гимнастика для глаз: «Зоркие глазки», «Письмо носом». Упражнение «Отгадай слово», «Телефонные номера», «Графический диктант».

Тема 17. Тренируем внимание.

Развиваем внимание, мышление. Разминка «Мозговая гимнастика»: «Заряжаемся энергией», «Кошечка», «Ленивые восьмёрки», «Моргалки». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Дорисуй недостающее», «Найдите отличия», «Лабиринт», «Шифровальщики», Найди по описанию». Корректирующая гимнастика для глаз: «Зоркие глазки», «Письмо носом». Упражнение «Слова на букву», «Где больше?», «Рисуем двумя руками», «Графический диктант».

Раздел III. Хочу вырасти здоровым человеком! (14 часов)

Тема 18. Путешествие в Здраволубию.

Обучение распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей. Диагностика. «Тест Люшера». Разминка «Мозговая гимнастика». Упражнение «Полёт на ракете», «Знак почетных гостей», Приключения Кузи и Фани».

Тема 19. Волшебная страна чувств и ее жители.

Обучение распознаванию чувств в схематичном изображении. Разминка «Мозговая гимнастика». Работа со сказкой.

Тема 20. Знакомство с королем Волшебной страны и Мерой.

Символическое выражение центра личности, «Я». Разминка «Мозговая гимнастика». Игра «Корона», Игра «До упаду». Игра «Король и Мера».

Тема 21. Знакомство со слугами чувствами.

Исследование психоэмоционального состояния детей с помощью методики «Волшебная страна чувств». Разминка «Мозговая гимнастика». Задание с карточками.

Тема 22. Слуга по имени Радость.

Изучение эмоций радости и удовольствия. Знакомство с чувством. Упражнение «Веселые клоуны», «Покажи любимое дело».

Тема 23. Слуга по имени Грусть.

Изучение эмоции грусть. Способы повышения настроения.

Упражнение «Радостная фотография». «Строительство дома для Грусти». Упражнение «Грустный вернисаж».

Тема 24. Слуга по имени Страх.

Изучение эмоции страха. Формирование умения справляться с излишним страхом. Коррекция тревожности. «Строительство дома для слуги по имени Страх». Игра «Мышеловка». Упражнение «Я – храбрый лев». Игра «Лабиринт».

Тема 25. Слуга по имени Злость.

Изучение эмоции злости. Обучение навыкам безопасного выражения злости. «Строительство дома Злости». Упражнение «Отстань!», «Пыльная подушка», «Уходи, злость, уходи!!!»

Тема 26. Слуга по имени Интерес.

Изучение эмоции интерес. Развитие креативности. Игра «Это интересно», «Наблюдательные», «Обман чувств».

Тема 27. Слуга по имени Обида.

Изучение эмоции обида. Формирование навыков уменьшения силы обиды. Работа со сказкой. «Строительство дома Обиды». Упражнение «Обиженная обезьянка».

Тема 28. Слуга по имени Вина.

Изучение эмоций обида и вина. Обсуждение темы «Правила хорошей дружбы» (уверенное поведение в ситуации группового давления со стороны сверстников). Работа со сказкой «Строительство дома Вины». Упражнение «К чему приведет». Игра «Да – нет»

Тема 29. Заговор болезнетворцев.

Обучение распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей. Разминка «Мозговая гимнастика». Упражнение «Закончи предложение». Работа со сказкой.

Тема 30. Исцеление короля. Изгнание болезнетворцев.

Формирование у детей представление об употреблении ПАВ как угрозе внутренней стабильности. Разминка «Мозговая гимнастика». Работа со сказкой.

Тема 31. Подарки здраволюбцам.

Формирование у детей представление об употреблении ПАВ как угрозе внутренней стабильности. Разминка «Мозговая гимнастика». Упражнение «Переход через пропасть». Методика «Приключения Кузи и Фани».

Тема 32. Итоговое занятие.

Обобщение в увлекательной форме основные знания и навыки детей, полученные ими в течение года.

2 класс (34 часа)

Раздел I. Чем люди отличаются друг от друга? (9 часов)

Тема 1. Вспомним чувства.

Актуализация у детей знаний об эмоциональной сфере человека. Развитие памяти, воображения, способности выражать чувства при помощи мимики. Упражнение «Сочини рассказ». Работа со сказкой.

Тема 2. Кого можно назвать фантазером?

Осознание ценности умения фантазировать, развитие креативных способностей детей. Разминка «Мозговая гимнастика»: «Колечки», «Кулак – ребро – ладонь», «Кто это?». Работа со сказкой.

Тема 3. Фантазии и ложь.

Сформировать понятия «фантазия» и «ложь». Разминка «Мозговая гимнастика»: «Колечки», «Кулак – ребро – ладонь». Упражнение «Ассоциации», «Небылицы», «Правда и ложь». Работа со сказкой.

Тема 4. Я умею сочинять!

Осознание ценности умения фантазировать, развитие воображения детей. Разминка «Мозговая гимнастика»: «Колечки», «Кулак – ребро – ладонь». Упражнение «На что похож этот звук», «Лишняя ассоциация», «Вредные советы». Рисунок «Вредные советы».

Тема 5. Качества людей.

Ознакомление детей с понятием «качества людей». Помочь детям исследовать свои качества, изучить свои особенности. Беседа «Качества». Упражнения «В чем твоя сила?», «Сердце класса». Работа со сказкой.

Тема 6. Самое важное хорошее качество.

Ознакомить детей с понятием «качества людей». Разминка. «Найти лишнее слово», «Качества – шепотом». Упражнение. «Сборы в дорогу», «Кто любит людей?», «Поделимся любовью». Работа со сказкой.

Тема 7. Очищаем свое сердце.

Ознакомить детей с понятием «качества людей». Разминка. «Аналогии», «Шифровальщики». Упражнение. «Чистое сердце». Работа со сказкой.

Тема 8. В каждом человеке есть светлые и темные качества.

Познакомить учащихся с различными качествами людей. Разминка. «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка». Упражнение. «Темные и светлые мешочки». «Светофоры». Работа со сказкой.

Тема 9. Как справиться со своими темными качествами?

Формирование умения адекватно себя оценивать. Разминка «Мозговая гимнастика»: «Колечки», «Кулак – ребро – ладонь». Упражнение «Расшифруй качество», «Отгадай качество». Работа со сказкой.

Раздел II. Думаем, играем, развиваемся. (10 часов)

Тема 10. Познавательные процессы.

Выявление уровня развития внимания, восприятия, воображения, памяти и мышления. Разминка «Мозговая гимнастика». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Обведи и посчитай», «Дорисуй», «Запомни числа», «Нарисуй овощи», «Флажки», «Лишнее слово», «Лабиринт».

Тема 11. Учимся концентрировать внимание.

Развитие концентрации внимания. Совершенствование мыслительными операциями. Разминка «Мозговая гимнастика»: «Заряжаемся энергией», «Лезгинка», «Ленивые восьмёрки», «Моргалки». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Внимания», «Прочитай слова», «Сосчитай зонтики», «Бабочка». Корригирующая гимнастика для глаз.

Упражнение «Очередь», «Лестница», «Прочитай анаграмму», «Новые слова», «Учись рассуждать», «Найди закономерность».

Тема 12. Тренируем внимание.

Способствование развитию внимания. Разминка «Мозговая гимнастика»: «Заряжаемся энергией», «Лезгинка», «Ленивые восьмёрки», «Моргалки». «Интеллектуальная разминка. Упражнение «Лабиринт: собери буквы», «Собери квадрат», «Соедини половинки слов», «Найди закономерность», «Пирамидки». Корректирующая гимнастика для глаз. Упражнение «Восстанови слова», «Матрешки», «Замени гласную», «Чей домик?».

Тема 13. Тренируем память.

Способствование развитию слуховой памяти. Совершенствование мыслительных операций. Разминка. «Мозговая гимнастика». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Сообрази и нарисуй», «Запомни и ответь на вопросы», «Закончи предложение», «Расставь знаки». Корректирующая гимнастика для глаз. Упражнение «Чьи сапожки?», «Ступеньки», «Найди закономерность».

Тема 14. Совершенствуем мыслительные операции.

Развитие аналитических способностей и способность рассуждать. Разминка «Мозговая гимнастика». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Найди фигуру», «Два кота», «Вставь слог», «Велосипеды». Корректирующая гимнастика для глаз. Упражнение «Вставь согласную», «Гусеница», «Найди закономерность».

Тема 15. Ищем закономерности.

Способствование развитию логического мышления. Разминка «Мозговая гимнастика». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Числовая закономерность», «Первая – одинаковая», «Впиши буквы», «Найди закономерность», «Кто что читает?». Корректирующая гимнастика для глаз. Упражнение «Орехи», «Составь слова».

Тема 16. Совершенствуем воображение.

Способствование развитию воображения. Развитие наглядно-образного мышления. Разминка «Мозговая гимнастика». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Изографы», «Художник», «Одним росчерком», «Нелепица». Корректирующая гимнастика для глаз. Упражнение «Кого нужно переставить?», «Ребусы», «Переложи спички», «Сложи зонтик».

Тема 17. Развиваем мышление.

Совершенствование мыслительных операций. Разминка «Мозговая гимнастика». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Внимание», «Пропущенная буква», «Расшифруй», «Шифровальщик». Игра «Так же, как...». Корректирующая гимнастика для глаз. Упражнение «Вставь слог», «Сколько лет?», «Разломи шоколадку», «Реши задачки», «Найди закономерность».

Тема 18. Учимся концентрировать внимание.

Развитие умения концентрировать внимание. Разминка «Мозговая гимнастика». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Внимание», «Отгадай загадку», «Сосчитай голубей», «Где машинка?». Корректирующая гимнастика для глаз. Упражнение «Расставь числа», «Допиши слог», «Слоговица», «Реши задачки», «Найди закономерность».

Тема 19. Развиваем внимание.

Способствование развитию внимания. Разминка «Мозговая гимнастика». «Интеллектуальная разминка». «Лабиринт», «Каких чисел нет?», «Улитки», «Добавь букву», «Сколько?». Корректирующая гимнастика для глаз. Упражнение «Составь словечко»,

«Хоровод», «Реши задачку», «Найди закономерность».

Раздел III. Хочу вырасти здоровым человеком! (4 часа)

Тема 20. Привычки и здоровье.

Выяснить представления учащихся о том, что является полезным или вредным для человека. Что полезно, а что вредно для человека. Что такое привычки. Игра «Привычка». Полезные и вредные привычки. Упражнение «Если..., то...». Основной вывод занятия.

Тема 21. Полезно или вредно?

Выяснить первоначальный уровень знаний учащихся об алкогольных напитках. Какие напитки принято называть алкогольным. Что такое алкоголь? Упражнение «Превращение тучки в солнышко». Основной вывод занятия.

Тема 22. Действие алкоголя на внешний вид и поведение человека.

Дать учащимся представление об изменении внешнего вида и поведения человека под воздействием вредных веществ в организме и объяснить, почему это происходит. Признаки употребления человеком алкогольного опьянения. Причины изменения внешнего вида и поведения в состоянии неадекватного состояния. Отработка умения безопасного поведения в ситуациях встречи с человеком, находящимся в неадекватном состоянии. Основной вывод занятия.

Тема 23. Влияние алкоголя на организм человека.

Формирование у учащихся представления об опасности воздействия алкоголя на здоровье и жизнь. Действие алкоголя на различные органы и системы. Упражнение «Взаимодействие». Основной вывод занятия.

Раздел IV. Я и мой мир. Учимся сотрудничать. (10 часов)

Тема 24. Моя школа, мой учитель.

Осознание особенности позиции учителя. Принятие учителя таким, какой он есть. Разминка «Что я чувствую в школе», «Я – тетрадь», «Неоконченные предложения». Работа со сказкой.

Тема 25. Моя семья.

Осознание требования родителей, сопоставление их со своими возможностями и желаниями. Разминка. «В маске». «Сказочные герои». Упражнения «Неоконченные предложения». Рисунок «Семья».

Осознание требования родителей, сопоставление их со своими возможностями и желаниями. Разминка «Занятие мамы», «Я сделал дело хорошо», «Неоконченные предложения». Работа со сказкой «Простить маму» обсуждение сказки. Упражнение «Портрет мамы».

Тема 26. Я умею просить прощения.

Осознание требования родителей, сопоставление их со своими возможностями и желаниями. Разминка. «Изобрази предмет». «Сонное дыхание». «Маски». Упражнения «Неоконченные предложения». «Не буду просить прощения!» Работа со сказкой.

Тема 27. Мои друзья.

Прояснение и определение понятия дружбы. Разминка. Игра «Паутинка», «Остров». Работа со сказкой.

Тема 28. Кто такой настоящий друг?

Осознание детей качества настоящего друга. Разминка. «Кто сказал "спасибо"», «Я сделал дело хорошо». «Кто есть кто?» Упражнения. «Неоконченные предложения», «Качества настоящего друга». Работа со сказкой. «Неожиданная встреча». «Надежный лифт»

Тема 29. Умею ли я дружить?

Осознание детей качества настоящего друга. Разминка. «Чувства и ассоциации». «Кто сказал "прости"?». «Одинаковые скульптуры». Упражнения. «Нужно ли уметь дружить?» Работа со сказкой. Упражнение «Санитары».

Тема 30. Что такое сотрудничество?

Представление о понятии «сотрудничество». Разминка. «Кто лишний?». Упражнения. «Что такое сотрудничество?» Работа со сказкой.

Тема 31. Учимся понимать другого человека.

Представление о понятии «сотрудничество». Разминка. «Передай чувство», «Кто лишний?». Упражнения. «Что значит понимать другого?», «Конструктор». Работа со сказкой.

Тема 32. Учимся договариваться с людьми.

Представление о понятии «сотрудничество». Разминка. «Передай чувство», «Собери картинку». Упражнения. «Я умею договариваться». Работа со сказкой.

Тема 33. Учимся действовать сообща.

Представление о понятии «сотрудничество». Разминка. «Передай чувство», «Что лишнее?». Упражнения. «Собери картинку», «Найди себе пару», «Мы вместе». Рисунок «Мой класс». Работа со сказкой.

Тема 34. Итоговое занятие.

Обобщение и закрепление полученных знаний и навыков учащихся, подведение итогов.

3 класс

Раздел I. Кто я? Что я о себе знаю?(10 часов).

Тема 1. Кто я?

Позиция ученика 3 класса. Развитие воображения, способность выражать чувства при помощи мимики, жестов. Упражнение «Роли». Работа со сказкой.

Тема 2. Мои способности.

Развитие воображения, способность выражать чувства при помощи мимики, жестов. Беседа «Что такое способности?». Работа со сказкой.

Тема 3. Левша или правша?

Формирование представление о ведущей руке. Разминка. Беседа. Упражнение «Ведущий глаз, ухо».

Тема 4. Знакомься: твоё внимание.

Ознакомление детей с процессом внимания и его общими свойствами. Разминка. Упражнение «Неоконченные предложения», «Изучение объема внимания». Беседа.

Тема 5. Внимание и интерес.

Формирование у детей представления о распределении внимания. Разминка. Работа со словариком. Работа в альбомах. Тестовое упражнение.

Тема 6. Знакомься: твоё восприятие.

Знакомство учащихся с понятием «восприятие» и его видами. Разминка. Беседа. Работа в альбомах. Игровое упражнение 1. Игровое упражнение 2. Игровое упражнение «Делай как Я».

Тема 7. Свойства моего восприятия.

Знакомство учащихся со свойствами восприятия. Упражнение «Закорючки», «Что здесь спрятано?», «Елочка», «Стих».

Тема 8. Знакомься: твоё восприятие.

Знакомство учащихся с понятием «память». Разминка «Кто за кем стоит?». Упражнение «Узнавание фигур». Беседа. работа с памяткой.

Тема 9. Как я слышу.

Знакомство учащихся с понятием «слуховая память». Разминка «Знакомый звук». Упражнение «Слушаем и запоминаем». Работа с памяткой. Упражнение «Бабушка положила в сундук».

Тема 10. Как мне легче запоминать.

Осознание детьми своих мнемических особенностей и возможностей. Способы запоминания. Разминка «Запомни и повтори». Упражнение «Составляем истории», «Ищем новые способы запоминания»

II. Думаем, играем, развиваемся (10 часов).

Тема 11. Познавательные процессы.

Выявление уровня развития познавательных процессов третьеклассников. Разминка «Мозговая гимнастика». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Считаем буквы», «Внимание», «Машинки». «Запомни слова», «Найди пару», «Матрешки», «На каком месте?», «Разрежь на равные части».

Тема 12. Совершенствуем мыслительные операции.

Развитие концентрации внимания. Разминка «Мозговая гимнастика». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Внимание», «Расшифруй слово», «Избушка для Бабы-Яги», «Сосчитай пятиугольники». Корректирующая гимнастика для глаз. Упражнение «Магический треугольник», «Реши задачку», «Пряники и баранки», «Антонимы», «Ноты в именах».

Тема 13. Тренируем внимание.

Способствование развитию внимания. Разминка «Мозговая гимнастика». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Внимание», «Зашифрованные слова», «Не верь своим глазам», «Следи за бабочкой». Корректирующая гимнастика для глаз. Упражнение «Соедини половинки слов», «Впиши буквы», «Пословицы», «Какое число?», «Сколько конфет?», «Вода в бидонах».

Тема 14. Тренируем слуховую память.

Способствование развитию слуховой памяти. Разминка «Мозговая гимнастика». «Интеллектуальная разминка». Упражнения «Запомни слова», «Запомни пары слов», «Первая – одинаковая», «Нарисуй», «Придумай слова». Корректирующая гимнастика для глаз. Упражнение «Сосчитай и расшифруй», «Антонимы», «Конфеты», «Реши задачку», «Сосчитай тетради».

Тема 15. Тренируем зрительную память.

Способствование развитию зрительной памяти. Разминка «Мозговая гимнастика». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Внимание», «Найди фигуру», «Реши задачку», «Вермишель и сахар». Корректирующая гимнастика для глаз. Упражнение «10 отличий», «Найди закономерность», «Синонимы».

Тема 16. Развиваем мышление.

Способствование развитию логического мышления. Разминка «Мозговая гимнастика». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Найди закономерность», «Вставь слово», «Лишнее слово», «Лишнее слово». Корректирующая гимнастика для глаз. Упражнение «Числовая закономерность», «Буквенные выражения», «Найди слово», «Орехи», «Корзина с орехами», «Кувшины с водой».

Тема 17. Совершенствуем воображение.

Способствование развитию воображения. Разминка «Мозговая гимнастика». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Изобрази без предмета», «Изографы»,

«Числографы», «Одним росчерком». Корректирующая гимнастика для глаз. Упражнение «Вспомним сказки», «Закончи выражение», «Ребусы», «Переложить спички», «Спички», «Телевизор из вазы».

Тема 18. Тренируем внимание.

Способствование развитию внимания. Разминка «Мозговая гимнастика». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Составь слова», «Найди числа», «Прочитай совет». Корректирующая гимнастика для глаз. Упражнение «Так же, как...», «Дочь, дядя», «Синонимы», «На равные части», «Картины», «Какое число?», «Путь Муравьишки».

Тема 19. Совершенствуем мыслительные операции.

Способствование развитию концентрации внимания. Разминка «Мозговая гимнастика». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Внимание», «Расшифруй слова», «Сосчитай слонов», «Не верь глазам своим». Корректирующая гимнастика для глаз. Упражнение «Лесенки с буквой К», «Затерявшееся слово», «Синонимы».

Тема 20. Тренируем внимание.

Способствование развитию внимания. Разминка «Мозговая гимнастика». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Внимание», «Найди числа», «Сосчитай кирпичи», «Расставь числа». Корректирующая гимнастика для глаз. Упражнение «Найди общее слово», «Прилагательное – в существительное», «Синонимы».

III. Хочу вырасти здоровым человеком (5 часов).

Тема 21. Злоупотребление алкоголем

Сформировать у учащихся убеждение, что основная причина возникновения хронического алкоголизма – пренебрежение собственным здоровьем. Злоупотребление алкоголем и его последствия. Почему человек злоупотребляет алкоголем. Упражнение «Сравнительная таблица». Как алкоголь изменяет жизнь человека. Упражнение «Позитивные ситуации». Основной вывод занятия.

Тема 22. Почему люди употребляют алкоголь?

Показать необходимость приобретения навыков позитивного решения проблем. Поиск позитивного решения проблем. Упражнение «Превращение тучки в солнышко». Понятие алкогольной зависимости и механизм ее возникновения. Основной вывод занятия.

Тема 23. Алкоголь и закон.

Сформировать у учащихся представление, что употребление алкоголя для несовершеннолетних является противоправным действием и карается по закону. Разминка «Мозговая гимнастика». Упражнение «Употребление алкоголя как незаконное действие», «Возрастные достижения человека», «Физиологическая и моральная зрелость человека».

Тема 24. Умение отказываться.

Представление о несостоятельности поводов для употребления алкоголя. Разминка «Мозговая гимнастика». Упражнение «Уговоры», «Отработка навыка отказа от нежелательного действия», «Критика ложных поводов для употребления алкоголя».

Тема 25. Привычка сохранять здоровье.

Познакомить учащихся с понятием отдыха, раскрыть возможности отдыха как смены видов деятельности. Разминка «Мозговая гимнастика». Упражнение «Что такое отдых?», «Напряжение-расслабление», «Увлечение – лучший отдых», Игра с мячом «Мне нравится...», «Полезная привычка – сохранять здоровье», «Цветик-семицветик».

IV. Я расту, я изменяюсь (9 часов).

Тема 26. Мое детство.

Какие изменения происходят? Развитие воображения. Упражнение: «Кто в какую игрушку превратился?». Работа со сказкой.

Тема 27. Мое будущее.

Будущее, его возможные варианты. Понятие «жизненный выбор». Упражнения: «Хочу в будущем – делаю сейчас», «Мой будущий дом». Рисунок «Мой будущий дом» или «Я – сейчас, я – в будущем».

Тема 28. Как вырасти здоровым человеком.

Осознание понятия «здоровый человек», что включает в себя понятие «здоровье». Разминка «Антонимы», «Скажи так, чтобы тебе поверили». Беседа «Об эмоциональной грамотности». Упражнение «Мусорное ведро». Работа со сказкой.

Тема 29. Как вырасти интеллигентным человеком.

Понятие «интеллигентный человек». Беседа «Кто такой интеллигентный человек?». Дискуссия «Кто может стать интеллигентным человеком?». Упражнение «Идеальное Я». Работа со сказкой.

Тема 30. Как вырасти свободным человеком: что для этого нужно?

Личная свобода и свобода другого. Обязанности. Работа со сказкой. «Упражнение «Я так хочу».

Тема 31. Права и обязанности школьника.

Признание и уважение права других людей. Дискуссия «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Упражнения: «Закончи предложение» (письменно), «Пять главных прав». Работа со сказкой.

Тема 32. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.

Признание и уважение права других людей. Упражнения: «Нарушение прав»: дети завершают предложения, «Разыграй конфликт». Работа со сказкой.

Тема 33. Как разрешать конфликты мирным путем?

Способы мирного решения конфликтов. Упражнения: «Кто прав, кто виноват?», «Разыграй конфликт». Работа со сказкой.

Тема 34. Итоговое занятие.

Обобщение и закрепление полученных знаний и навыков учащихся, подведение итогов. Групповая дискуссия.

4 класс (34 часа)

Раздел I. Что я о себе знаю.

Тема 1. Какой Я? Что я знаю о себе?

Формирование гармоничной Я – концепции, развитие навыка самоанализа, принятие себя. Разминка: «Радостное лето». Упражнения «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?», «Мой герб». Итог занятия

Тема 2. Я не такой, как все, и все мы разные.

Осознание учащимися своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими. Разминка: «Рассмотри и придумай». Упражнение «Мой внутренний мир». Работа со сказкой. Упражнение «Сходство и различие». Работа с таблицей. Итог занятия

Тема 3. Я – уникальный.

Формирование уважения и принятия учащимися самих себя, повышение самооценки посредством предоставления обратной связи. Разминка: «Не выходя из комнаты». Упражнения «Скажи о себе что-то хорошее», «Пять добрых слов», «Я – уникальный». Памятка учащимся. Итог занятия.

Тема 4. Я в своих глазах и в глазах других людей.

Закрепление навыков самоанализа и анализа других людей повышение самооценки посредством обратной связи. Разминка: «Улыбнись, как...» Упражнение «Домики», «Закончи предложение». «Сердце класса». Домашнее задание. Итог занятия.

Тема 5. Как победить своего дракона.

Формирование учащихся способности выявлять, анализировать свои недостатки, относиться к ним как к нормальным особенностям личности любого человека, находить пути их преодоления. Разминка: «Точка, точка, запятая». Групповая дискуссия «Что такое достоинства и недостатки?». «Закончи предложение». Упражнения «Стряхни», «Дракон моих недостатков». Домашнее задание. Итог занятия.

Тема 6. Я могу...

Создание условий для самораскрытия и осознания учащимися своих сильных сторон личности. Разминка: «Я умею». Упражнение «Закончи предложение». Работа со сказкой.

Итог занятия

Тема 7. Мои сильные стороны.

Осознание учащимися своих качеств, на которые они могут положиться в жизни; формирование способности опираться на сильные стороны своей личности. Разминка. Упражнение «Мое Я». «Мой портрет в лучах солнца». Памятка. Домашнее задание. Итог занятия.

Тема 8. Как достичь цели.

Формирование учащихся способности формулировать свои цели и находить способы достижения этих целей. Разминка: «Неоконченные предложения». Упражнение «Лесенка». Работа со сказкой. Памятка. Итог занятия.

Тема 9. Я творец своей жизни.

Формирование учащихся способности планировать свое будущее, повышение уверенности в себе, необходимой для достижения цели. Разминка: «Ассоциации». Упражнения «Машина времени», «Мои цели», «Вспомни успех». Итог занятия.

Тема 10. Мысли, чувства и поведение людей.

Знакомство учащихся с психологическими понятиями «чувства», «мысли», «поведение», формирование способностей различать их внутри себя. Разминка: «Ассоциации». Беседа. Упражнения «Мысли, чувства, действия», «Знатоки чувств», «Словарь чувств». Итог занятия.

Раздел II. Думаем, играем, развиваемся.

Тема 11. Познавательные процессы.

Разминка: «Мозговая гимнастика»: «Заряжаемся энергией», «Рожки-ножки», «Ленивые восьмёрки», «Часики». «Интеллектуальная разминка». «Считаем буквы». «Внимание». «Запомни слова». «Сосчитай цифры». Корректирующая гимнастика для глаз: «Моргалки», «Письмо носом», «Впиши слова». «Найди закономерность». «Помоги Незнайке».

Тема 12. Учимся концентрировать внимание.

Разминка: «Мозговая гимнастика»: «Заряжаемся энергией», «Рожки-ножки», «Ленивые восьмёрки», «Часики». «Интеллектуальная разминка». «Внимание». «Сосчитай фигуры». «Ответь на вопросы». «Найди смысл». «Книги». «Шнур».

Тема 13. Тренируем внимание.

Разминка: Мозговая гимнастика: «Заряжаемся энергией», «Рожки-ножки», «Ленивые восьмёрки», «Часики».

«Сосчитай звенья в цепи». «Внимание». «Сосчитай звенья в цепи». «Расшифруй». «Не верь своим глазам». «Какое место?». «Скрытые слова». Сколько в классе? «Сколько листов?».

Тема 14. Тренируем память.

Разминка: «Мозговая гимнастика», «Интеллектуальная разминка». «Запомни слова». «Допиши слово». «Раскрась слово». «Образуй новое слово». «Определи числа». «Города». «Яблоки». «Сколько деталей?». «Расставь книги».

Тема 15. Тренируем зрительную память.

Разминка: «Мозговая гимнастика», «Интеллектуальная разминка». «Внимание». «Найди плитку». «Прочитай поговорку». «Добавь слог». «Замени слово». «Путь домой». «Турист». «Реши задачу».

Тема 16. Развиваем логическое мышление.

Разминка: «Мозговая гимнастика», «Интеллектуальная разминка». «Найди закономерность». «Найди слово». «Впиши слово». «Вставь число». «Составь слово». «Реши буквенные выражения». «Общее слово». «Сколько тетрадей?». «Сколько стоят книги?».

Тема 17. Совершенствуем воображение.

Разминка: «Мозговая гимнастика», «Интеллектуальная разминка». «Внимание». «Изографы». «Раскрась». «Сколько кубиков?». «Ребусы». «Работа со спичками». «Сложи из спичек».

Тема 18. Развиваем быстроту реакции.

Разминка: «Мозговая гимнастика», «Интеллектуальная разминка». «Найди числа». «Цепочка слов». «Пословицы». Игра «Так же, как...». «Расшифруй телеграммы». «Кто где сидит?». «Сколько лет?».

Тема 19. Развиваем концентрацию внимание.

Разминка: «Мозговая гимнастика», «Интеллектуальная разминка». «Внимание». «Лабиринт». «Фигуры». «Не верь глазам своим». «Исправь ошибки». «Хоровод». «Гараж».

Тема 20. Тренируем внимание.

Разминка: «Мозговая гимнастика», «Интеллектуальная разминка». «Внимание». «Расшифруй анаграмму». «Лабиринт». «Найди буквы». «Пословицы». «Размести кружки». «Линейки». «Розы».

Раздел III. Хочу вырасти здоровым человеком!

Тема 21. Чувства полезные и вредные.

Осознание учащимися значимости различных эмоций в жизни человека. Разминка: «Закончи предложение». Групповая дискуссия. Упражнение «Полезность и вред эмоций». Работа со сказкой. Итог занятия.

Тема 22. Чувства людей и их поведение.

Формирование у учащихся способностей распознавать и анализировать разные виды поведения, находить конструктивные способы поведения в различных ситуациях. Разминка «Попугай». Групповая дискуссия. Упражнение «Уверенные, неуверенные и грубые ответы», «Сила слова». «Мое поведение». «Зеркало». Домашнее задание. Итог занятия.

Тема 23. Как управлять своими эмоциями?

Формирование у учащихся способности осознавать свои чувства, обучение конструктивным способам управления эмоциональным состоянием. Разминка «Поссорились – помирились». Групповая дискуссия. Работа со сказкой. Упражнение «Как управлять своими эмоциями». «Мозговой штурм». Памятка «Как управлять эмоциями». Упражнение «Вверх по радуге», «Выкинь». «Закончи предложение». Итог занятия.

Тема 24. В поисках достойных путей выражения чувств.

Формирование у учащихся способности выражать свои эмоции в неагрессивной, безоценочной манере, обучение навыку «Я – сообщений». Разминка «Скажи да и нет». Упражнение «Встреча», «Поиск достойных путей выражения чувств». «Составляем Я-высказывание». Домашнее задание. Итог занятия

Тема 25. Стресс. Как с ним справиться?

Формирование у учащихся навыков сопротивления стрессовым ситуациям. Разминка «Весеннее настроение». Групповая дискуссия. Диагностический тест «Мой уровень напряжения». «Как справиться со стрессом». Упражнения, способствующие преодолению стресса. Упражнение «Встреча со стрессом». Итог занятия.

Тема 26. Уверенность в себе – залог успеха в жизни.

Формирование учащихся способности концентрации сил и внимания для достижения уверенности в себе, осознание своих достижений, развитие навыков уверенного поведения. Разминка «Покажи профессию». Групповая дискуссия. Тест «Насколько я в себе уверен». Работа со сказкой. Упражнение «Круг силы», «Копилка моих успехов, хороших поступков». Итог занятия.

Тема 27. Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье.

Формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов, разрушающих здоровье, развитие представлений о коварстве одурманивающих веществ. Разминка «Какие качества задуманы». Групповая дискуссия. Диагностический тест «Приключения Кузи и Фани». Упражнение «Ценности здорового образа жизни». Работа со сказкой. Домашнее задание. Итог занятия.

Тема 28. Опасные последствия

Формирование у учащихся представлений об опасности «безопасных» форм одурманивания, последствиях употребления психоактивных веществ, углубление понимания, в чем состоит их вред. Разминка. Упражнение «Последствия», «Зависимости», «Вредные советы». Итог занятия.

Тема 29. Учимся говорить «нет».

Формирование у учащихся навыков противостояния давлению, «культуры отказа», развитие умения принимать ответственность за собственную жизнь. Разминка. Групповая дискуссия. «Откажись». «Скажи “нет”». Памятка «Способы сказать “нет”». Итог занятия.

Тема 30. Сопротивление психологическому давлению.

Развитие у учащихся умения решать проблемы, соотносясь с ценностями здорового образа жизни. Разминка. Групповая дискуссия. Упражнение «Имея дело с проблемами», «Предложение и отказ», «Ценности здорового образа жизни. Это здорово!». Домашнее задание. Итог занятия.

Тема 31. Воздействие средств массовой информации.

Формирование у учащихся представлений об опасности на первый взгляд безопасных форм рекламной продукции. Разминка. Групповая дискуссия. Упражнение «Рекламные ловушки». Итог занятия.

Тема 32. Разоблачение рекламы.

Дальнейшее развитие у учащихся представлений об опасности на первый взгляд безопасных форм рекламной продукции. Разминка. Групповая дискуссия. Упражнение «Разоблачение рекламы». Итог занятия

Тема 33. «Звездная карта жизни».

Осознание учащимися своих на занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, подведение итогов. Разминка. Групповая дискуссия. Работа со сказкой. Упражнение «Моя вселенная», «Декларация моей самооценки». Формула любви к себе. Итог занятия.

Тема 34. Итоговое занятие.

Обобщение в увлекательной форме основных знаний и навыков детей, полученных ими в течение года, найти место новым знаниям в реальной жизни, учебной деятельности, поставить «эмоциональную» точку. Разминка.

Подведение итогов. Игровые упражнения. Итог занятия.

5-6 классы

Тема 1. Введение в психологию.

Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Игра «Ассоциация». Счастье – это... Рисунок счастливого человека.

Раздел 2. Я – это Я

Тема 2. Кто Я, какой Я?

Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай, чей голосок. Те, кто... Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца.

Тема 3. Я могу.

Понятие «Самооценка», «Самокритика». Игра «Чьи ладони». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу. Работа со сказкой. Как поощрить пятиклассника.

Тема 4. Я нужен.

Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику. Закончи предложение. Работа со сказкой.

Тема 5. Я мечтаю.

Мои мечты. Я – невидимка. Закончи предложение. Зачем люди мечтают. Сказка о мечте.

Тема 6. Я – это мои цели.

Мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Превратись в животное. Заветное желание. Работа со сказкой. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание».

Тема 7. Я – это мое детство.

Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение. Детские воспоминания. Любимая игрушка. Детская фотография. Семейные ценности. Я – помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я – дружная семья.

Тема 8. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей». Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.

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

Тема 9. Чувства бывают разные.

Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой. Тренинг «Коробка счастья».

Тема 10. Стыдно ли бояться?

Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружи со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».

Тема 11. Имею ли я право сердиться и обижаться?

Отгадай чувство. Найди лишнее слово. Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду.

Раздел 4. Я и мой внутренний мир

Тема 12. Каждый видит и чувствует мир по-своему.

Каждый имеет право на собственную точку зрения. Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Если я камушек. Маленькая страна. Работа со сказкой.

Тема 13. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Психологические примеры. Мысленная картинка. Я внутри и снаружи. Сны. Маленький принц.

Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир.

Тема 14. Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня...

Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы. Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций пятиклассника. Работа со сказкой. Ответственность за свои поступки.

Тема 15. Проявление внутренней силы в трудной ситуации.

Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Как правильно просить прощение. Объясни значение. Составление предложений. Внутренняя сила. Работа со сказкой.

Раздел 6. Я и ты.

Тема 16. Я и мои друзья.

Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Общая рука. Сказка «светлячок».

Тема 17. У меня есть друг.

Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». Талисман для друга. Мечта моего друга. Сочиняем сказку про дружбу.

Тема 18. Я и мои «колючки».

Из пяти слов. Игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Сказка «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым.

Тема 19. Одиночество.

Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот.

Одиночество в классе. Если я окажусь одиноким... Кого я сделал одиноким. Сказка об одной одинокой рыбке и огромном синем море.

Тема 20. Я не одинок в этом мире.

Работа с плакатом «Позитивные качества». Сказка «И однажды утром...». Коллективный рисунок. Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые вопросы. Интервью «Значимый поступок»

Раздел 7. Мы начинаем меняться.

Тема 21. Нужно ли человеку меняться.

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мои важные изменения. Сказка про Тофа. Самое главное. Как изменился класс. Работа с плакатом. Сказка «Я иду к своей звезде». Чтобы я изменил в себе?

Тема 22. Самое важное - захотеть меняться.

Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека. Рюкзак пожеланий. Пожелания взрослым. Работа со сказкой «Желтый цветок».

Тема 23. Письмо будущему пятикласснику.

Обобщение. Письмо будущему пятикласснику.

Тема 24. Итоговое занятие.

Обобщение в увлекательной форме основных знаний и навыков детей, полученных ими в течение года, найти место новым знаниям в реальной жизни, учебной деятельности, поставить «эмоциональную» точку. Разминка.

Подведение итогов. Игровые упражнения. Итог занятия.

7- 8 классы

Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.

Тема 1.Я повзрослел

Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».

Тема 2. У меня появилась агрессия.

Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации.сказка про Рона.

Тема 3. Как выглядит агрессивный человек.

Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный ...продавец».

Тема 4. Конструктивное реагирование на агрессию.

Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками».

Тема 5. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.

Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

Тема 6. Учимся договариваться.

Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

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

Тема 7. Зачем человеку нужна уверенность в себе.

Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя.

Тема 8. Источники уверенности в себе.

Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы.

Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться.

Тема 9. Какого человека мы называем неуверенным в себе?

Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна».

Тема 10. Я становлюсь увереннее.

Поражение-прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево».

Тема 11.Уверенность и самоуважение.

Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря».

Тема 12. Уверенность к другим. Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю... Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать?

Тема 13. Уверенность в себе и милосердие.

Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться?

Тема 14. Уверенность в себе и непокорность.

Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания.

Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я.

Тема 15. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стилль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

Тема 16. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.

Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации.

Тема 17. Конструктивное разрешение конфликтов.

Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника.

Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.

Тема 18. Конфликт как возможность развития.

Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности.

Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

Тема 19. Готовность к разрешению конфликта.

Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека.

Тема 20. Что такое ценности?

Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем.

Тема 21. Ценности и жизненный путь человека. Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей.

Тема 22. Мои ценности.

Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей. Общий герб ценностей класса.

Тема 23. Итоговое занятие.

Обобщение в увлекательной форме основных знаний и навыков детей, полученных ими в течение года, найти место новым знаниям в реальной жизни, учебной деятельности, поставить «эмоциональную» точку. Разминка.

Подведение итогов. Игровые упражнения. Итог занятия.

9-11 классы

Тема 1. Нравственные ценности жизни.

Размышления о нравственных важнейших ценностях: «любви», «добре», «уважении», о сложности нравственного выбора, о преодолении насилия. Поступки добрые и злые. Доброе слово и кошке приятно (об отношении к животным).

Тема 2: Общение. Функции общения.

Определение процесса общения, функции процесса общения. Коммуникативная компетентность. Значение общения в жизни человека. Упражнения «Пчелы», «Слепой и поводырь», «Карусель».

Тема 3: Общение как восприятие людьми друг друга. Эффекты межличностного восприятия.

Процесс восприятия людьми друг друга. Значение первого впечатления. Эффекты межличностного восприятия. Влияние стереотипов, установок и предубеждений. Понятие коммуникативных барьеров, их классификация. Тема

Тема 4. Уверенность в условиях неопределенности.

Тренировка умение необходимых для конструктивного поведения в условиях неопределенности. Упражнение «Третий лишний», «Покажи», «Два дела», «Походки», «Рак-отшельник», «Рисунок по точкам», «Письмо». Ритуал прощания.

Тема 5: Умение слушать – путь к популярности и успеху.

Упражнение «Телеграмма».

Внешние признаки умения слушать. Тест «Умеете ли вы слушать?»

Тема 6. Главные цели и определение временных границ.

Участникам предлагается представить себе всю свою будущую жизнь как художественный фильм, в котором каждый из них играет главную роль, являясь одновременно сценаристом, режиссером и директором картины.

Тема 7. Самоконтроль. Умение произвольно регулировать свое состояние в стрессогенных ситуациях. Упражнение «Свободное движение», «Зеркало», «Не смеяться», «Сядьте так, как...», «Психологическое время». Ритуал прощания.

Тема 8. Решение конфликтов.

Умение действовать оперативно и целенаправленно в ситуациях конфликта. Упражнение «Кто без стула?», «Толкачи», «Мостик». Ролевая игра «Конфликт». Упражнение «Хвосты». Ритуал прощания.

Тема 9. Развитие конструктивных навыков общения.

Упражнение «Разговор со взрослым», «Толкачи». Ролевая игра «Выскажите свое мнение». Ритуал прощания.

Тема 10. Моделирование вариативности поведения на экзамене.

Способствование овладению навыками преодолению негативных эмоциональных состояний. Отработка навыков уверенного поведения. Приветствие. Упражнение «Испорченный телефон», «Мой вечер». Дискуссия в малых группах. Мини-лекция «Как вести себя во время экзамена». Упражнение «Я хвалю себя за то, что...», «Волшебный лес чудес», «Солнечная поляна». Ритуал прощания.

Тема 11. Стресс. Позитивные стрессоры.

Способствование овладению навыками преодолению негативных эмоциональных состояний. Отработка навыков уверенного поведения. Упражнение «Мой вечер». Анкета «Как противостоять стрессу». Упражнение «Откровенно говоря», «Стресс-тест», «Друг к дружке». Дискуссия в малых группах. Мини-лекция «Как справиться со стрессом». Упражнение «Мозговой штурм», «Что пожелать тебе, человек мой дорогой?». Ритуал прощания.

Тема 12. Способы снятия нервно-психического напряжения.

Способствование снятию нервно-психического напряжения. Формирование умений управлять своим психофизическим состоянием. Упражнение «Приветствие и комплимент в подарок», «Дорисуй и передай», «Мой вечер», «Мое самочувствие», «Мозговой штурм». Мини-лекция «способы снятия нервно-психического напряжения». Упражнение «Прощай напряжение», «Аааа и Ииии», «До следующей встречи!». Ритуал прощания.

Тема 13. Приемы релаксации.

Обучение детей методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование умения управлять своим психофизическим состоянием. Отработка навыков

уверенного поведения. Приветствие «Приятная новость». Упражнение «Ты такой же как я...!», «Мой герой». Мини-лекция «Мышечная релаксация». Упражнение «Контраст». Рефлексия. Упражнение «Кинг-Конг», «Мысленная картина», «Мое ресурсное состояние», «Массируем руки», «Молодец!». Ритуал прощания.

3. Тематическое планирование

1 КЛАСС

№	Разделы и темы	Кол-во часов	
I.	Я в школе.	7	
1.	Я – первоклассник.		1
2.	Школьные правила.		1
3.	Я и мой класс.		1
4.	Мои школьные успехи.		1
5.	Моя «учебная сила».		1
6.	Трудности первоклассника в школе.		1
7.	Домашние трудности.		1
II.	Думаем, играем, развиваемся.	10	
8.	Зоркие сыщики.		1
9.	Учимся концентрировать внимание.		1
10.	Тренируем внимание.		1
11.	Развиваем мышление.		1
12.	Учимся сравнивать.		1
13.	Ищем закономерности.		1
14.	Совершенствуем воображение.		1
15.	Развиваем логику.		
16.	Учимся быть внимательными.		1
17.	Тренируем внимание.		1
III.	Хочу вырасти здоровым человеком!	14	
18.	Путешествие на планету Здраволюбию.		1
19.	Волшебная страна чувств и ее жители.		1
20.	Знакомство с королем Волшебной страны и Мерой.		
21.	Знакомство со слугами чувствами		1
22.	Слуга по имени Радость.		1
23.	Слуга по имени Грусть.		1
24.	Слуга по имени Страх.		1
25.	Слуга по имени Злость.		1
26.	Слуга по имени Интерес.		1
27.	Слуга по имени Обида.		1
28.	Слуга по имени Вина.		1
29.	Заговор болезнетворцев.		1
30.	Исцеление короля. Изгнание болезнетворцев.		1
31.	Подарки здраволюбцам.		1
32.	Итоговое занятие. Диагностика.	1	
	Итого	32	

2 КЛАСС

№	Разделы и темы	Кол-во часов	
I.	Чем люди отличаются друг от друга?	9	
1.	Вспомним чувства.		1
2.	Кого можно назвать фантазером?		1
3.	Фантазии и ложь.		1
4.	Я умею сочинять!		1
5.	Качества людей.		1
6.	Самое важное хорошее качество.		1
7.	Очищаем свое сердце.		1
8.	В каждом человеке есть светлые и темные качества.		1
9.	Как справиться со своими темными качествами?		1
II.	Думаем, играем, развиваемся.	10	
10.	Познавательные процессы.		1
11.	Учимся концентрировать внимание.		1
12.	Тренируем внимание.		1
13.	Тренируем память.		1
14.	Совершенствуем мыслительные операции.		1
15.	Ищем закономерности.		1
16.	Совершенствуем воображение.		1
17.	Развиваем мышление.		1
18.	Учимся концентрировать внимание.		1
19.	Развиваем внимание.		
III.	Хочу вырасти здоровым человеком!	4	
20.	Привычки и здоровье.		1
21.	Полезно или вредно?		1
22.	Действие алкоголя на внешний вид и поведение человека.		1
23.	Влияние алкоголя на организм человека.		1
IV.	Я и мой мир. Учимся сотрудничать.	10	1
24.	Моя школа, мой учитель.		1
25.	Моя семья.		1
26.	Я умею просить прощения.		1
27.	Мои друзья.		1
28.	Кто такой настоящий друг?		1
29.	Умею ли я дружить?		1
30.	Что такое сотрудничество?		1
31.	Учимся понимать другого человека.		1
32.	Учимся договариваться с людьми.		1
33.	Учимся действовать сообща.		1
34.	Итоговое занятие.	1	
	Итого	34	

3 КЛАСС

№	Разделы и темы	Кол-во часов	
I.	Кто Я? Что я знаю о себе?	10	
1.	Кто Я?		1
2.	Мои способности.		1

3.	Левша или правша?		1
4.	Знакомься: твое внимание.		1
5.	Внимание и интерес.		1
6.	Знакомься: твое восприятие.		1
7.	Свойства моего восприятия.		1
8.	Знакомься: твоя память.		1
9.	Как я слышу		1
10.	Как мне легче запоминать.		1
II.	Думаем, играем, развиваемся.	10	
11.	Познавательные процессы.		1
12.	Совершенствуем мыслительные операции.		1
13.	Тренируем внимание.		1
14.	Тренируем слуховую память.		1
15.	Тренируем зрительную память.		1
16.	Развиваем мышление.		1
17.	Совершенствуем воображение.		1
18.	Тренируем внимание.		1
19.	Совершенствуем мыслительные операции.		1
20.	Тренируем внимание.		1
III	Хочу вырасти здоровым человеком!	5	
21.	Злоупотребление алкоголем.		1
22.	Почему люди употребляют алкоголь?		1
23.	Алкоголь и закон.		1
24.	Умение отказываться.		1
25.	Привычка сохранять здоровье.		1
IV	Я расту, я изменяюсь	9	1
26.	Мое детство		1
27.	Мое будущее		1
28.	Как вырасти здоровым человеком?		1
29.	Как вырасти интеллигентным человеком?		1
30.	Как вырасти свободным человеком?		1
31.	Права и обязанности школьника		1
32.	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.		1
33.	Как разрешать конфликты мирным путем?		1
34.	Итоговое занятие	1	
	Итого	34	

4 КЛАСС

№	Разделы и темы	Кол-во ч.	
I.	Какой Я? Что я знаю о себе?	10	
1.	Какой Я?		1
2.	Я не такой, как все, и все мы разные.		1
3.	Я – уникальный.		1
4.	Я в своих глазах и в глазах других людей.		1
5.	Как победить своего дракона?		1
6.	Я могу...		1
7.	Мои сильные стороны.		1
8.	Как достичь цели.		1

9.	Я – творец своей жизни.		1
10.	Мысли, чувства и поведение людей.		1
II.	Думаем, играем, развиваемся.	10	
11.	Познавательные процессы.		1
12.	Учимся концентрировать внимание.		1
13.	Тренируем внимание.		1
14.	Тренируем слуховую память.		1
15.	Тренируем зрительную память.		1
16.	Развиваем логическое мышление.		1
17.	Совершенствуем воображение.		1
18.	Развиваем быстроту реакции.		1
19.	Развиваем концентрацию внимание.		1
20.	Тренируем внимание.		1
III.	Хочу вырасти здоровым человеком!	13	
21.	Чувства полезные и вредные.		1
22.	Чувства людей и их поведение.		1
23.	Как управлять своими эмоциями?		1
24.	В поисках достойных путей выражения чувств.		1
25.	Стресс. Как с ним справиться?		1
26.	Уверенность в себе – залог успеха в жизни.		1
27.	Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье.		1
28.	Учимся говорить «нет».		1
29.	Опасные последствия.		1
30.	Соппротивление психологическому давлению.		1
31.	Воздействие средств массовой информации.		1
32.	Разоблачение рекламы.		1
33.	«Звездная карта жизни».		1
34.	Итоговое занятие.	1	
	Итого:	34	

5-6 классы

№ п\п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
Раздел 1.	Введение в мир психологии.	1
1	Введение в психологию. Я-пятиклассник!	1
Раздел 2.	Я – это я.	10
2	Кто я, какой я?	2
3	Я – могу.	2
4	Я нужен!	1
5	Я мечтаю.	1
6	Я – это мои цели.	1
7	Я – это мое детство.	2
8	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	1
Раздел 3.	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	5
9	Чувства бывают разные.	2
10	Стыдно ли бояться?	2
11	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1

Раздел 4.	Я и мой внутренний мир.	3
12	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	2
13	Любой внутренний мир ценен и уникален.	1
Раздел 5.	Кто в ответе за мой внутренний мир?	3
14	Трудные ситуации могут научить меня.	2
15	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	1
Раздел 6.	Я и Ты.	8
16	Я и мои друзья.	1
17	У меня есть друг.	2
18	Я и мои «колючки».	2
19	Что такое одиночество?	1
20	Я не одинок в этом мире.	2
Раздел 7.	Мы начинаем меняться.	4
21	Нужно ли человеку меняться?	2
22	Самое важное – захотеть меняться.	1
23	Письмо будущему пятикласснику.	1
24	Итоговое занятие	1
		Итого 34 часа

7-8 классы

№ п\п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
Раздел 1	Агрессия и ее роль в развитии человека.	11
1	Я повзрослел.	2
2	У меня появилась агрессия.	1
3	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2
4	Конструктивное реагирование на агрессию.	2
5	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	2
6	Учимся договариваться.	2
Раздел 2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.	10
7	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
8	Источники уверенности в себе.	2
9	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
10	Я становлюсь увереннее.	1
11	Уверенность и самоуважение.	2
12	Уверенность и уважение к другим.	1
13	Уверенность в себе и милосердие.	1
14	Уверенность в себе и непокорность.	1
Раздел 3	Конфликты и их роль в усилении Я.	9
15	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	2

16	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	2
17	Конструктивное разрешение конфликтов.	2
18	Конфликт как возможность развития.	2
19	Готовность к разрешению конфликта.	1
Раздел 4	Ценности и их роль в жизни человека.	4
20	Что такое ценности?	1
21	Ценности и жизненный путь человека.	1
22	Мои ценности.	1
23	Итоговое занятие	1
Итого		34 часа

9-11 классы

№	Наименование раздела, темы занятия	Кол –во часов
1.	Нравственные ценности жизни.	2
2.	Общение. Функции общения.	3
3.	Общение как восприятие людьми друг друга.	2
4.	Уверенность в условиях неопределенности.	2
5.	Умение слушать – путь к популярности и успеху.	3
6.	Главные цели и определение временных границ.	3
7.	Самоконтроль.	2
8.	Решение конфликтов.	3
9.	Развитие конструктивных навыков общения.	2
10.	Моделирование вариативности поведения на экзамене.	3
11.	Стресс. Позитивные стрессоры.	2
12.	Способы снятия нервно-психического напряжения.	3
13.	Приемы релаксации.	2
Итого		32 часа

Список использованной литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Текст]. — М.: Омега — Л., 2014. — 134 с.
2. Авдулова Т. П. Возрастная психология: учебное пособие / Т. П. Авдулова и др. – М: Академия, 2014. – 329 с.
3. Веракса Н. Е. Детская психология: учебник / Н. Е. Веракса, А. Н. Веракса. – М: Юрайт, 2014. – 445 с.
4. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками./А.Г.Грецов, СПб.: Питер, 2008. 368с.
5. Рамендик, Д. М. Общая психология и психологический практикум: учебник / Д. М. Рамендик. – Москва: Юрайт, 2016. – 303 с.

6. Резапкина, Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие. – 6-е изд. – М.: Генезис, 2014. – 208с.
7. Рогов, Е.И., Антипова, И.Г., и др. Современная парадигма исследования профессиональных представлений / Под редакцией Е.И. Рогова. – Ростов-на-Дону: Издательство Фонд науки и образования, 2014. – 252 с.
8. Большой психологический словарь. / Ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2014. 490с.
9. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я»Уроки психологии в начальной школе.\ О.В.Хухлаева - М.: Генезис, 2012г. 290с.