


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Радьковская средняя общеобразовательная школа»  
Прохоровского района Белгородской области

РАССМОТРЕНО

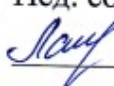
На метод. совете

 Лазарева Ж.Н.

Протокол №1 от «31» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Пед. советом

 Лавриненко Г.А.

Протокол №1 от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

 Лавриненко Г.А.

Приказ 112/1 от «31» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Путь к успеху»**

Ступень обучения: среднее общее образование – 8 класс (13-14 лет)

Уровень общего образования: базовый

Количество часов: 34 часов (8 класс)

общеинтеллектуальное направление

Составила:

Соц. педагог МБОУ Радьковская СОШ»

Лавринова Ольга Владимировна

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

В соответствии с планом внеурочной деятельности (социальное направление) программа «Путь к успеху» рассчитана на 1 блок: 34 часа в 8 классе (по 1 часу в неделю).

Курс занятий по внеурочной деятельности «Путь к успеху» направлен на формирование у учащихся следующих умений и способностей:

**Личностные компетенции:** умение адекватно вести себя в различных ситуациях; умение различать и описывать свои эмоциональные состояния; способность контролировать эмоции, управлять ими; умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам; стремление к изучению своих возможностей и способностей; успешная адаптация в социуме.

**Метапредметные компетенции:** умение анализировать; умение работать с текстом; развитие воображения; развитие внимания и памяти.

Рабочая программа по психологии составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов:**

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. Типовое положение об ОУ.

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или какими-то иными способами.

Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе.

Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Основной задачей данного цикла занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими, успешно подготовиться к сдаче экзаменов. Программа выстроена, основываясь не только на возрастных особенностях подростков, но и на особенностях, а также интересах, присущих учащимся разного возраста.

Программа занятий для 8 классов составлена на основе следующих программ и сборников методических разработок:

1. Авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).
2. Программа формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011).
3. Иванова Н. Л., Луканина М. Ф., Однорاپова Е. Ю. Стресс и тревога: профилактика, диагностика, коррекция. Сборник методических рекомендаций для специалистов социальных учреждений. Ярославль 2005.

Подростки 13-14 лет, переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно именно 13-14-летние подростки часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в правонарушения.

Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «Они» — важная задача, которую должен решить подросток. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

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. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Программа курса основана на использовании традиционных **принципов**: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей имеют исключительное значение.

#### **Цели программы:**

1. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир.
2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения, развитие самосознания, эмоциональной сферы.

7. Создание условий для преодоления психологических барьеров в предэкзаменационный период

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

1. Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
2. Оказывать помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
3. Формировать бережное отношение к своему здоровью.
4. Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
5. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
6. Формировать навыки саморегуляции.
7. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
8. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.
9. Обучить приемам и навыкам борьбы со стрессом во время подготовки и сдачи экзаменов.

**Возраст детей на которых рассчитана программа:** 13-14 лет.

**Занятия проходят по следующей структуре:**

1. Вводная часть. Организационный момент. Создание настроения на работу.
2. Основная часть. Игры и упражнения, направленные на развитие личностной и эмоциональной-волевой сферы.
3. Заключительная часть. Рефлексия.

На занятиях используются следующие формы организации деятельности:

1. индивидуальная;
2. групповая;
3. игра, упражнение;
4. беседа, дискуссия (проблемно-ценностное общение);
5. релаксация, дыхательная гимнастика.

Оценка эффективности программы осуществляется на основе проведения диагностики в начале и по итогам года. По итогам диагностики делаются выводы о имеющихся изменениях до и после прохождения курса.

Диагностика учащихся 8 класса осуществляется с использованием следующих методик:

1. Опросник по определению уровня самооценки, под ред. С. Ковалева.
2. Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттела.
3. Методика «Мотивы учебной деятельности».
4. Методика САН.

5. Рисунок «Несуществующее животное».

**Планируемые результаты освоение программы направлены на формирование у учащихся следующих умений и способностей:**

**Личностные компетенции:**

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- способность контролировать эмоции, управлять ими;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам, формирование коммуникативной компетенции;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- освоение социальных норм, ролей, правил поведения и форм социальной жизни;
- умение контролировать себя в стрессовых ситуациях.

**Метапредметные компетенции:**

- умение анализировать;
- умение самостоятельно планировать пути достижения цели;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

В соответствии с планом внеурочной деятельности на 2023-2024 учебный год выделено 34 часов в 8 классе (по 1 часу в неделю) в соответствии с учебным планом.

**Материально-техническое обеспечение:** принтер, компьютер, магнитная доска, бланки для тестирования, тетради для записи, ручки, цветные карандаши.

**Тематическое планирование программы по психологии для 8 класса, 34 часа**

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов
1.	Вводное занятие. Диагностика. Мое уникальное «Я»	1
1.	Что я знаю о себе?	1
1.	Мое имя.	1
1.	Мои имена.	1

1.	Краски моего «Я»	1
1.	Я глазами других.	1
1.	Кто я в глазах других?	1
1.	Мои достоинства и недостатки.	1
1.	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	1
1.	Мои недостатки.	1
1.	Как превратить недостатки в достоинства?	1
1.	Мои ценности.	1
1.	Наши ценности.	1
1.	«Анализ своего Я».	1
1.	«Мои способности»	1
1.	Планирование времени.	1
1.	На пороге взрослой жизни.	1
1.	Моя будущая профессия.	1
1.	Мое отражение в зеркале	1
1.	Мое отражение в зеркале	1
1.	Моя семья.	1
1.	«Трудные дети» и «трудные родители».	1
1.	Мои права в семье.	1
1.	Что такое дружба.	1
1.	Мужчины и женщины.	1
1.	Как справиться со стрессом?	1
1.	Как справиться со стрессом?	1
1.	Рисковать или не рисковать?	1
1.	Что такое уверенность в себе.	1

1.	Тренируем уверенность в себе.	1
1.	Уверенное выступление.	1
1.	Умение сказать «нет».	1
1.	Чем уверенность отличается от самоуверенности.	1
1.	Подведение итогов. Диагностика.	1

**Итого:34**

## Содержание программы

### «Путь к успеху»

#### 8 класс

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

**Продолжительность одного занятия:** 60 минут.

**Оборудование и материалы:** тетрадь для записи, ручка, цветные карандаши, аудиоаппаратура.

**Занятие 1. Мое уникальное Я.** Вводное занятие.

*Игры и упражнения:*

1. Организационный момент. Упражнение: “На солнечной поляне”.

Цель: формирование позитивной мотивации к занятиям путем обращения к жизненному опыту обучающихся.

2. Упражнение «Мое уникальное Я».

Цель: создание условий для понимания подростками необходимости соблюдения правил работы на занятиях.

1. Тестирование.

Цель: выявление особенностей развития личностной сферы.

1. Беседа «Шесть аспектов психологического здоровья человека»

Цель: знакомство с понятием психологическое здоровье.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

**Занятие 2. Что я знаю о себе**

1. Организационный момент. Упражнение «Дружба начинается с улыбки»

Цель: развитие групповой сплоченности, создание положительного настроения на работу.

1. Беседа «Я идеальное и Я настоящее»

Цель: создание условий для развития рефлексии обучающихся.

1. Лекция «В мире слов и терминов»

Цель: создание условий для самоанализа обучающимися собственного «Я-образа», знакомство с понятием индивид, личность, индивидуальность.

1. Упражнение «Подари улыбку другу».

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 3. Мое имя***

1. Организационный момент. Упражнение «Мое имя».

Цель: создание условий для осознания подростками ресурсного значения собственного имени и его различных форм.

1. Упражнение «Поговорим об именах»

Цель: создание условий для обращения подростков к архетипическому содержанию собственных имен.

1. Релаксация «Водопад»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

1. Упражнение «Типы мышления»

Цель: создание условий для развития рефлексии обучающихся, способностей позитивно мыслить.

1. Упражнение «Подари улыбку другу».

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 4. Мои имена***

#### ***Задачи:***

1. Организационный момент. Упражнение «Аббревиатура моего Я».

Цель: создание условий для самоанализа подростками отношения к имени как проекции самоотношения.

1. Упражнение «Значение моего имени».

Цель: создание условий для осознания подростками ограничительного значения собственного имени и его различных форм.

1. Упражнение «Танец отдельных частей тела» (*музыкальное сопровождение*).

Цель: снятие эмоционального напряжения.

1. Итог. Притча Монаха.

### ***Занятие 5. «Краски моего Я»***

1. Организационный момент. Упражнение «Какой я сегодня»

Цель: создание условий для развития рефлексии подростков.

1. Упражнение «Краски моего Я»



Цель: формировать у ребенка представление о самом себе как о личности.

1. Релаксация «Водопад»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

1. Упражнение «Подари улыбку другу».

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 6. Я глазами других***

1. Организационный момент. Упражнение «Скульптор тела»

Цель: создание условий для самоанализа подростков на основе значимой обратной связи.

1. Упражнение «Камушек в ботинке».

Цель: развитие социального интеллекта подростков и навыков внимательного отношения к другому человеку.

1. Упражнение «Озеро спокойствия»

Цель: снятие нервно-психического напряжения»

1. Упражнение «Подари улыбку другу»

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 7. «Кто я в глазах других?»***

#### ***Задачи:***

1. Организационный момент. Упражнение «Ветер желаний»

Цель: создание условий для самоанализа подростков на основе значимой обратной связи.

1. Беседа «Все люди разные»

Цель: развитие социального интеллекта подростков и навыков внимательного отношения к другому человеку.

1. Упражнение «Плюсы и минусы Древо-конфликта»

Цель: развитие социального интеллекта подростков.

1. Упражнение «Подари улыбку другу»

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 8. Мои достоинства и недостатки.***

1. Организационный момент. Упражнение «Настроение»

Цель: создание условий для самоанализа подростками собственных достоинств и недостатков.

1. Лекция «***Мои достоинства и недостатки***»

2. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: стимулировать познавательный интерес, помочь увидеть свои недостатки в поведении и уметь их исправлять.

1. Релаксация «Звуки леса»

Цель: снятие эмоционального напряжения».

1. Упражнение «Подари улыбку другу»

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 9. Мои «плюсы» и «минусы» со стороны***

1. Организационный момент. «Мое настроение»

Цель: создание мотивации на работу, обратная связь.

1. Упражнение «Калейдоскоп достоинств и недостатков»

Цель: предоставление подросткам обратной связи об их достоинствах и недостатках глазами других людей.

1. Упражнение «Ярмарка достоинств»

Цель: создание условий для повышения уровня самопринятия подростков.

1. Упражнение «Прогноз погоды»

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 10. Мои недостатки***

1. Организационный момент. «Мой день»

Цель: создание мотивации на работу, получение обратной связи.

1. Упражнение «Посмотри на себя со стороны»

Цель: создание условий для обращения подростков к собственным недостаткам как нормальным особенностям личности любого человека. «Нормализация», связанная с субъективными переживаниями собственных недостатков подростками.

1. Упражнение «Наедине с самим собой»

Цель: формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способу саморазвития личности.

1. Релаксация «Водопад»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

1. Упражнение «Какие выводы я сделал для себя?»

Цель: рефлексия.

### ***Занятия 11. Как превратить недостатки в достоинства***

1. Организационный момент. Упражнение «На каждый минус найди плюс»

Цель: создание условия для осознания подростками развивающих возможностей собственных недостатков.

1. Упражнение «Учусь мыслить позитивно»

Цель: создание условий для развития позитивного самоотношения обучающихся.

1. Релаксация «Звуки дождя»
2. Упражнение «Подари улыбку»

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 12. Мои ценности***

1. Организационный момент. Упражнение «Какой я сегодня»

Цель: создание условий для развития рефлексии подростков.

1. Упражнение «Круг моих ценностей»

Цель: создание условий для обращения подростков к собственной ценностно- смысловой сфере.

1. Упражнение «Идеальная шкала ценностей»

Цель: создание условий для обращения подростков к собственной ценностно- смысловой сфере.

1. Подведение итогов. Беседа о ценностях. Рефлексия.

### ***Занятие 13. Наши ценности***

1. Организационный момент. Организационный момент. «Мое настроение».

Цель: создание мотивации на работу, обратная связь.

1. Упражнение «Мои ценности»

Цель: создание условий для обращения подростков к собственной ценностно- смысловой сфере.

1. Упражнение «Образы ценностей»

Цель: предоставление подросткам информации о ценностях одноклассников для развития навыков децентрации в общении.

1. Упражнение «Мои выводы»

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 14. «Анализ своего Я»***

1. Организационный момент. Упражнение «Настрой на работу».

Цель: создание настроения на работу, обратная связь.

1. Тестирование.

Цель: создание условий для развития рефлексии обучающихся на основе результатов тестирования по методике Кэттелла, тесту «Определение творческих способностей» (диагностический этап).

1. Беседа «Каким я вижу себя в будущем?»

2. Подведение итогов.

### ***Занятие 15. «Мои способности»***

1. Организационный этап. Упражнение «Ласковые имена»

Цель: создать положительный эмоциональный настрой на работу.

1. Результаты диагностики. Обсуждение.

Цель: создание условий для развития рефлексии обучающихся в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).

1. Индивидуальная работа «Словарь качеств личности»

Цель: формирование навыков самопознания, развитие коммуникативных навыков.

1. Релаксация «Прекрасная планета»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

### ***Занятие 16. Планирование времени***

1. Организационный момент. Упражнение «Продолжи фразу»

Цель: создание положительного настроения на работу.

1. Упражнение-беседа «Я и мое время».

Цель: создание условий для исследования подростками особенностей организации собственного времени.

1. Лекция «Как научиться рационально использовать время?».
2. Подведение итогов. Рефлексия.

### ***Занятие 17. «На пороге взрослой жизни»***

1. Организационный момент. Упражнение «Добрый Я»

Цель: создание положительного настроения на работу.

1. Упражнение «Мои планы на будущее»

Цель: создание условий для обращения подростков к собственным перспективным планам.

1. Беседа «Закон непохожести»

Цель: формирование навыков самопознания, развитие коммуникативных навыков.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

### ***Занятие 18. Моя будущая профессия***

1. Организационный момент. Упражнение «Передай улыбку по кругу»

Цель: положительный настрой на работу»

1. Упражнение, тестирование «Кем я хочу стать?»

Цель: создание условий для осознания подростками сформированности собственных профессиональных планов.

1. Лекция «Мир профессий»

Цель: создание условий для осознания подростками сформированности собственных профессиональных планов.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

### ***Занятие 19. «Мое отражение в зеркале»***

1. Организационный момент. Упражнение «Комплимент по кругу»

Цель: создание положительного настроения на работу.

1. Упражнение «Забавный Я»

Цель: создание условий для осознания подростками собственных стереотипов «идеальной внешности».

1. Упражнение «Как вижу себя и как видят меня другие»

Цель: создание условий для объективной оценки обучающимися своей внешности.

1. Лекция «Самооценка»

Цель: создание условий для объективной оценки обучающимися своей внешности.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

### ***Занятие 20. «Мое отражение в зеркале» (продолжение)***

1. Организационный момент. Упражнение «Комплимент по кругу»

Цель: создание положительного настроения на работу.

1. Упражнение "Мои достоинства, мои недостатки" (заполнить таблицу).

Цель: разрядка негативных чувств, связанных у подростков с переживанием собственных недостатков внешности.

1. Упражнения «Луч уверенности»

Цель: поиск ресурсов самопринятия с помощью анализа подростками собственных достоинств, повышение уверенности в собственных силах.

1. Релаксация «Прогулка по лесу»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

1. Рефлексия. Подведение итогов.

### ***Занятие 21. Моя семья***

1. Организационный момент. Упражнение «Какой чудесный день!»

Цель: создание позитивного настроения на работу.

1. Беседа «Семейные традиции»

Цель: актуализация опыта семейного взаимодействия у подростков.

1. Упражнение «Дерево семейных ценностей»

Цель: создание условий для осознания подростками позитивного семейного опыта, расширить представления о понятиях семья, мир, человеческие взаимоотношения.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

### ***Занятие 22. «Трудные дети» и «трудные родители»***

1. Организационный момент. Упражнение «Желаю всем хорошего настроения!»

Цель: создание положительного настроения на работу.

1. Упражнение «Когда я не в настроении»

Цель: анализ наиболее часто встречающихся затруднений в отношениях подростков с родителями.

1. Упражнение «Почему меня не понимают?»

Цель: создание условий для поиска подростками причин трудностей в отношениях с родителями.

1. Релаксация «Утро в яблоневом саду».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

### ***Занятие 23. Мои права в семье***

1. Организационный момент. Упражнение «Желаю всем хорошего настроения!»

Цель: создание положительного настроения на работу.

1. Упражнение «Мой дом»

Цель: актуализация чувств, связанных с семейной ситуацией. Анализ прав и обязанностей различных членов семьи.

1. Упражнение «Ассоциации»

Цель: формирование представлений о партнерстве в отношениях родителей и детей.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

### ***Занятие 24. Что такое дружба***

1. Организационный момент. Упражнение «Продолжи фразу»

Цель: создание положительного настроения на работу.

1. Беседа о дружбе

Цель: формулирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих.

1. Упражнение «Кто мои друзья»

Цель: создание условий для анализа подростками собственных стереотипов в понимании дружбы как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми.

### ***Занятие 25. Мужчины и женщины***

1. Организационный момент. Упражнение «Дружба начинается с улыбки»

Цель: развитие групповой сплоченности, создание положительного настроения на работу.

1. Упражнение «Мальчишки и девчонки – такие разные»

Цель: создание условий для осознания подростками степени принятия себя как мужчины / женщины (полоролевая самоидентификация).

1. Лекция «Гендерная идентичность».

Цель: обращение к существующим у подростков гендерным стереотипам.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

### ***Занятие 26. «Как справиться со стрессом»***

1. Организационный момент. Упражнение «Комплимент по кругу»

Цель: создание положительного настроения на работу.

1. Лекция «Что такое стресс?»

Цель: раскрыть понятия “стресс”, довести до детей информацию о причинах возникновения стресса, научить детей защищаться от стрессов.

1. Дискуссия «Жизненные трудности»

Цель: научить понимать своё эмоциональное состояние.

1. Упражнение «Приёмы саморегуляции»

Цель: обучить навыкам поведения, способствующим эффективному преодолению нервно-психического напряжения.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

### ***Занятие 27.***

#### ***«Как справиться со стрессом»***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи наоборот»

Цель: создание положительного настроения на работу, активация к работе.

1. Упражнение «Игра «Рассерженные шарики».

Цель: научить справляться с напряженным эмоциональным состоянием.

1. Серия упражнений «Что делать, когда волнение побеждает?»

Цель: обучить навыкам поведения, способствующим эффективному преодолению сильного волнения.

1. Релаксация «Эхо».

Цель: снятие нервно-психического напряжения.

1. Подведение итогов.

### ***Занятие 28. Рисковать или не рисковать?***

1. Организационный момент. Упражнение «Рукопожатия»

Цель: создание положительного настроения на работу, активация к работе.

1. Дискуссия «Что такое риск?»

Цель: создание условий для осознания подростками своего отношения к риску и состоянию азарта, создание условий для разрядки стремления к необдуманному риску и формирования представлений об осознанном риске.

1. Лекция «Приемы психологической защиты в стрессовой ситуации»

Цель: расширить представление о психологическом здоровье, познакомить с приемами психоэмоциональной регуляции.

1. Упражнение «Цветик-семицветик».

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 29. Что такое уверенность в себе***

1. Организационный момент. Упражнение «Продолжи фразу»

Цель: создание положительного настроения на работу.

1. Дискуссия «Уверенность в себе и ее роль в жизни»

Цель: обращение к опыту неуверенного поведения подростков, описание особенностей неуверенного поведения и его психологических причин.

1. Упражнение «Уверенный, неуверенный, самоуверенный»

Цель: формулирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением, создание условий для оценки подростками собственного уровня уверенности в себе.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

### ***Занятие 30. Тренируем уверенность в себе***

1. Организационный момент. Организационный момент. «Мое настроение».
2. Упражнение «Я верю в себя»

Цель: создание условий для тренировки подростками уверенного поведения на модели игровой деятельности.

1. Упражнение «Стирка»

Цель: развитие уверенности в своих телодвижениях; преодоление боязни выступать перед аудиторией.

1. Упражнение «Слабый-сильный»

Цель: отличить уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание.

1. Упражнение «Я уверен в себе!»

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

1. Упражнение «Пожелание по кругу. Рефлексия.

### ***Занятие 31. Уверенное выступление***

1. Организационный момент. Упражнение «Какой я сегодня»

Цель: создание условий для развития рефлексии подростков.

1. Упражнение «Я звезда»

Цель: закрепление представлений об уверенном и неуверенном поведении, тренировка навыков уверенного выступления на модели игровой ситуации.

1. Упражнение «Найди компромисс»

Цель: развитие навыков бесконфликтного взаимодействия со сверстниками

1. Релаксация «Путешествие в страну спокойствия»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

### ***Занятие 32. Умение сказать «нет»***

1. Организационный момент. Упражнение «Комплимент по кругу»

Цель: создание положительного настроения на работу.

1. Упражнение «Сказать – нет»



Цель: формирование навыка противостоять групповому давлению. Формирование «культуры отказа».

1. Упражнение «Анализ жизненных ситуаций»

Цель: создание условий для осознания подростками необходимости защищать себя, свою жизненную позицию.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

### ***Занятие 33. Чем уверенность отличается от самоуверенности***

1. Организационный момент. Упражнение «Желаю всем хорошего настроения!»

Цель: создание положительного настроения на работу.

1. Упражнение «Формула любви к себе».

Цель: создание условий для осознания подростками необходимости защищать себя, свою жизненную позицию.

1. Упражнение «Свободный выбор».

Цель: развивать ценностное восприятие мира, научившись делать правильный выбор.

1. Беседа «Чем уверенность отличается от самоуверенности».

Цель: содействовать оптимизации общения подростков с окружающими.

1. Рефлексия. Подведение итогов.

### ***Занятие 34. Подведение итогов***

1. Организационный момент. Упражнение «Пожелание»

Цель: создания положительного настроения к работе.

1. Дискуссия «Что нового я приобрел для себя?»

Цель: создание условий для рефлексии подростками собственных достижений на занятиях.

1. Диагностика особенностей личности.

Цель: диагностика особенностей развития личностной сферы.

## **Календарно-тематическое планирование**

### **Календарно-тематическое планирование программы по психологии для 8 класса, 34 часа**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Количество</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>
----------	---------------------	---------------------------------	-------------------	----------------------	----------------------

		<b>часов</b>
1	Вводное занятие. Диагностика. Мое уникальное «Я»	1
2	Что я знаю о себе?	1
3	Мое имя.	1
4	Мои имена.	1
5	Краски моего «Я»	1
6	Я глазами других.	1
7	Кто я в глазах других?	1
8	Мои достоинства и недостатки.	1
9	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	1
10	Мои недостатки.	1
11	Как превратить недостатки в достоинства?	1
12	Мои ценности.	1
14	Наши ценности.	1
15	«Анализ своего Я».	1
16	«Мои способности»	1
17	Планирование времени.	1
18	На пороге взрослой жизни.	1
19	Моя будущая профессия.	1
20	Мое отражение в зеркале	1
21	Мое отражение в зеркале	1
22	Моя семья.	1
23	«Трудные дети» и «трудные родители».	1
24	Мои права в семье.	1
25	Что такое дружба.	1

26	Мужчины и женщины.	1
27	Как справиться со стрессом?	1
28	Как справиться со стрессом?	1
29	Рисковать или не рисковать?	1
30	Что такое уверенность в себе.	1
31	Тренируем уверенность в себе.	1
32	Уверенное выступление.	1
33	Умение сказать «нет».	1
34	Чем уверенность отличается от самоуверенности.	1
35	Подведение итогов. Диагностика.	1
	<b>Итого:</b>	<b>35</b>