

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя общеобразовательная школа»**

ОДОБРЕНА На заседании педагогического совета протокол № 1 «29» августа 2025г.	Введена в действие приказом по МБОУ «Троицкая СОШ» № 2 о/д у от 01. 09.2025г.
---	---

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
для обучающихся 10-11 класса**

Ольденбургер Любовь Сергеевна

с. Троицкое
2025

Название курса	«Ступени самопознания»
Какие разделы включает?	Структура программы элективного курса включает в себя следующие взаимосвязанные разделы: • Введение (Начальная диагностика). • Мое здоровье и мой имидж. • Мир эмоций и чувств.
Какая программа взята за основу?	Настоящая программа элективного курса разработана и составлена на основе: • программы Н. Е. Водопьяновой, Н. В. Лик, Г. В. Адреевой «Самопознание школьников»; • Леви В. «Искусство быть собой»; Кроме этого применялся материал: • социально-психологического тренинга «Познавая себя и окружающих» М. Ю. Савченко; • тренинга «Уверенности в себе» А. М. Прихожан • Методического пособия по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков «Все, что тебя касается»
На какое время рассчитана?	17 часов • Введение (Начальная диагностика - 2 часа). • Мое здоровье и мой имидж - 8 часов. • Мир эмоций и чувств – 7 часов.
Форма итогового контроля	Круглый стол, диагностика, анкетирование обучающихся на наличие положительной, частично положительной динамики или отсутствия таковой в формировании навыков и качеств, способствующих успешному взаимодействию с социумом.
К какому виду относится?	Предметный вид

Пояснительная записка

В настоящее время мы наблюдаем информационный взрыв, характеризующийся быстрым ростом информации, увеличивающимся темпом жизни, который обрушивается на человека. Добавим к этому нашу обеспокоенность возрастанием числа, разнообразия и интенсивности природных катаклизмов. Всё вышеперечисленное является мощными стрессовыми нагрузками на организм человека.

Наблюдение и результаты диагностических материалов среди старшеклассников показывает, что школьники вынуждены получать и переосмысливать большие информационные потоки, адаптироваться к оценочной системе, учиться выстраивать взаимоотношения в беспокойном, быстроменяющемся мире.

Данная программа элективного курса является решением одной из задач школы по программе «Развитие» - совершенствование организации учебного процесса в целях сохранения и укрепления как физического, так и психологического здоровья обучающихся.

Ее содержание нацелено, прежде всего, на формирование навыков и качеств, способствующих успешному взаимодействию с социумом:

- адекватная система отношений и общения с окружающими;
- адекватное оценивание себя в ситуации взаимодействия с другими людьми;

- эмоциональная уравновешенность;
- установки на успешное взаимодействие;
- изменчивость поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других;
- адекватный уровень притязаний;
- мотивация достижения успеха;
- умение строить жизненные перспективы.

Настоящая программа элективного курса разработана и составлена на основе:

- программы Н. Е. Водопьяновой, Н. В. Лик, Г. В. Адреевой «Самопознание школьников»;
- Леви В. «Искусство быть собой»;

Кроме этого применялся материал:

- социально-психологического тренинга «Познавая себя и окружающих» М. Ю. Савченко;
- тренинга «Уверенности в себе» А. М. Прихожан;
- Методического пособия по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков «Все, что тебя касается»

Так как одна из задач программы направлена на сохранение и укрепление как физического, так и психологического здоровья обучающихся, то в содержание элективного курса педагогом-психологом были добавлены в разделы: «Мое здоровье и мой имидж» «Мир эмоций и чувств», а так же тренинговые занятия, направленные на практическое применение полученных знаний в области психологии взаимоотношений.

Программа элективного курса составлена в соответствии с учебным планом школы и Государственным стандартом общего образования, рассчитана на 17 часов, с периодичностью 1 час в неделю для обучающихся 10-11 классов.

Цель курса:

Способствовать осознанию обучающимися роли саморегуляции в формировании психологической готовности к вступлению во взрослую жизнь.

Задачи:

- знакомство обучающихся с основами саморегуляции;
- овладение определенными социально-психологическими знаниями;
- развитие способностей адекватного и наиболее полного самопознания и познания других людей;
- изучение и овладение приемами конструктивного взаимодействия для повышения его эффективности.

В содержание программы элективного курса включены проективные методики, приемы ролевой игры, блок теоретической информации по психологии, рефлексивный и мотивационный диалоги, ролевые этюды и упражнения - все это предполагает готовность преподавателя курса по самопознанию к групповой работе, знание основ психодиагностики и психокоррекции, требуют творческого подхода к взаимоотношениям со старшеклассниками.

Важным условием реализации целей и задач элективного курса является его диалогичность обучения, что исключает критические оценки, требует от ведущего навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными мнениями и высказываниями. Эффект курса в значительной степени зависит от доброжелательной творческой атмосферы, от чуткости и внимательности психолога к тем групповым процессам и личностным изменениям, которые неизбежно возникнут в процессе занятий.

Структура элективного курса включает в себя следующие взаимосвязанные разделы:

- Введение (Начальная диагностика - 2 часа).
- Мое здоровье и мой имидж - 8 часов.
- Мир эмоций и чувств - 7 часов.

Ожидаемые результаты:

В результате целенаправленной деятельности на занятиях обучающиеся должны **знать**:

- основы психологии личности и межличностных отношений уметь:
- рефлексировать;
- отслеживать свое состояние;
- анализировать ситуации и взаимоотношения.

Приобрести **навыки**:

- самоконтроля;
- взаимодействия в группе;
- принятия решений.

Курс построен на материалах новейших исследований в области психологии, физиологии и экологии человека. Данный элективный курс специфичен, носит интегративный практический характер, направлен на повышение уровня саморегуляции обучающихся в процессе взаимодействия с социумом.

Методы:

На начало и конец учебного года, с целью выявления уровня сформированности навыков и качеств, способствующих успешному взаимодействию с социумом, проводится диагностирование личностных особенностей обучающихся, а так же в течении года:

- Диагностика (проективные методики, тесты на самостоятельность, наблюдательность, умение разбираться в людях и др.)
- Ролевое проигрывание
- Анализ ситуаций
- Диалог

Краткое содержание курса

Раздел 1. Введение.

Цель: развивать навыки самопознания старшеклассников

Задачи: формирование положительной установки на занятия; развитие рефлексии; формирование понятийного аппарата.

Вселенная «нашего Я». Происхождение слова «психология» (древнегреческий миф о Психее). Что такое психология.

Понятие о личности. Ознакомление с понятием личности. Основные положения психоаналитической (З. Фрейд), индивидуальной (А. Адлер) и гуманистической теории личности.

Я реальный и Я идеальный. Компоненты самосознания. Формирование образа «Я»: сфера осознания («Я» физическое, «Я» социальное, «Я» духовное), временная сфера («Я» в прошлом, настоящем и будущем), качественная сфера («Я» реальное и «Я» идеальное).

Направленная беседа, лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги, диагностическое тестирование. Оценка уровня сформированности представлений о себе, тест «Характеристика на себя», психологическое упражнение «Какой Я», рисунок «Вселенная нашего Я», шкала Дембо - Рубинштейна на самооценку для построения образа «Я - идеального и Я – реального». Для сплочения группы совместно вырабатываются правила работы на занятиях по психологии, проводятся игры «Путанка», «Твое имя», «Комплименты», «Дополни фразу».

Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж.

Цель: формировать навыки самовыражения школьников.

Задачи: развитие понятийного аппарата; уточнение представлений учеников о собственном физическом облике, расширение способов восприятия людей по внешнему виду.

Наш физический образ. Самопрезентация.

Темперамент и характер человека. Четыре типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Доминирующий тип темперамента. Воспитание личности через «воспитание» темперамента. Что такое черта характера. Наиболее важные свойства характера. Формирование характера.

Ценностные ориентации. Проблема морального выбора и ценностных ориентаций.

Ценности разных поколений. Социальное давление и манипулирование, противостояние.

Индивидуальность.

Лекция, диагностическое тестирование, мотивационный и рефлексивный диалоги, дискуссия «Первое впечатление», направленная беседа. Психологические задачи и упражнения по теме: «Мой темперамент», «Я и мой характер», «Базовые характеристики личности». Тренинги: «Умение сказать «нет!», «Алкоголь: мифы и реальность», «Сопротивление давлению». Просмотр видеофильма «Общее дело», конструктивный диалог.

Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме.

Раздел 3. Мир эмоций и чувств.

Цель: способствовать осознанию учениками спектра своих эмоций и чувств

Задачи: уточнение представлений о понятиях «чувства» и «эмоции», развитие навыков преодоления негативных эмоциональных состояний; формирование навыков понимания окружающих.

Спектр наших эмоций и чувств. Эмоционально-чувственная сфера личности. Аффект, эмоции, напряжение, стресс. Знакомство с понятиями. Источники эмоций.

Жесты и наблюдательность. Причины возникновения положительных и отрицательных эмоций. Влияние эмоций на познавательные процессы. Отличие эмоций от чувств.

Распознавание эмоций и чувств. Счастье, самоуважение, любовь, чувство юмора, смятение. Воля как источник положительных и отрицательных эмоций.

Мини-лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги. Графический тест «Эмоции и лица». Психологический тренинг «Учитесь властвовать собой», упражнения, игры-релаксации. «Как справиться с обидой, раздражением, плохим настроением» - комплекс психологических игр, упражнений, этюдов: «Копилка обид», «Чувствую себя хорошо», «Вверх по радуге», «Улыбайтесь, господа!». Психогимнастика:

эмоциональные состояния. Тренинги: «Кризис: выход есть!», «Я абсолютно спокоен!», «Уверенное поведение».

Описание разделов программы.

10 - 11 класс

Раздел 1. Введение. Начальная диагностика (2 часа)

Тема 1. Вселенная «нашего Я».

Тема 2. Понятие о личности. Я реальный и Я идеальный.

Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж (8 часов)

Тема 1-2. Наш физический образ. Самопрезентация.

Тема 3. Темперамент и характер человека.

Тема 4. Мой темперамент.

Тема 5. Я и мой характер.

Тема 6-8. Ценностные ориентации.

Раздел 3. Мир эмоций и чувств (7 часов)

Тема 1. Спектр наших эмоций и чувств.

Тема 2. Аффект, эмоции, напряжение.

Тема 3. Стресс.

Тема 4. Жесты и наблюдательность.

Тема 5. Тренинг «Мои ресурсы»

Тема 6. Тренинг социальных навыков.

Тема 7. Способы эмоциональных самозащиты.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по психологии для 10 классов разработана на основе требований ФГОС, основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ № 10. Общее количество часов на реализацию данной программы – 34 часа, 17 часов в 10 классе, 17 в 11 классе (0,5 час в неделю). Программа курса «Тропинка к своему Я» разработана и составлена на основе: программы Н. Е. Водопьяновой, Н. В. Лик, Г. В. Андреевой «Самопознание школьников»; Леви В. «Искусство быть собой». Кроме этого применялся материал: социально-психологического тренинга «Познавая себя и окружающих» М. Ю. Савченко; тренинга «Уверенности в себе» А. М. Прихожан, методического пособия по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков «Все, что тебя касается».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

Личностные результаты обучения:

- 1) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 2) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 3) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

4) навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

5) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

6) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества;

7) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов, а также отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия: • осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; • при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.); • координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; • развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; • распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты освоения программы ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки. Они должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «Тропинка к своему Я» 10 КЛАСС Раздел 1. Введение.

Цель: развивать навыки самопознания старшеклассников.

Задачи: формирование положительной установки на занятия; развитие рефлексии; формирование понятийного аппарата. Вселенная «нашего Я». Происхождение слова «психология» (древнегреческий миф о Психее). Что такое психология. Понятие о личности. Ознакомление с понятием личности. Основные положения психоаналитической (З. Фрейд), индивидуальной (А. Адлер) и гуманистической теории личности. Я реальный и Я идеальный. Компоненты самосознания. Формирование образа «Я»: сфера осознания («Я» физическое, «Я» социальное, «Я» духовное), временная сфера («Я» в прошлом, настоящем и будущем), качественная сфера («Я» реальное и «Я» идеальное). Направленная беседа, лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги, диагностическое тестирование. Оценка уровня сформированности представлений о себе, тест «Характеристика на себя», психологическое упражнение «Какой Я», рисунок «Вселенная нашего Я», шкала Дембо - Рубинштейна на самооценку для построения образа «Я - идеального и Я – реального». Для сплочения группы совместно вырабатываются правила работы на занятиях по психологии, проводятся игры «Путанка», «Твое имя», «Комплименты», «Дополни фразу».

Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж.

Цель: формировать навыки самовыражения школьников.

Задачи: развитие понятийного аппарата; уточнение представлений учеников о собственном физическом облике, расширение способов восприятия людей по внешнему виду. Наш физический образ. Самопрезентация. Темперамент и характер человека. Четыре типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Доминирующий тип темперамента. Воспитание личности через

«воспитание» темперамента. Что такое черта характера. Наиболее важные свойства характера. Формирование характера. Ценностные ориентации. Проблема морального выбора и ценностных ориентаций. Ценности разных поколений. Социальное давление и манипулирование, противостояние. Индивидуальность. Лекция, диагностическое тестирование, мотивационный и рефлексивный диалог, дискуссия «Первое впечатление», направленная беседа. Психологические задачи и упражнения по теме: «Мой темперамент», «Я и мой характер», «Базовые характеристики личности». Тренинги: «Умение сказать «нет!», «Алкоголь: мифы и реальность», «Сопротивление давлению». Просмотр видеофильма «Общее дело», конструктивный диалог. Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме.

Раздел 3. Мир эмоций и чувств.

Цель: способствовать осознанию учениками спектра своих эмоций и чувств .

Задачи: уточнение представлений о понятиях «чувства» и «эмоции», развитие навыков преодоления негативных эмоциональных состояний; формирование навыков понимания окружающих. Спектр наших эмоций и чувств. Эмоционально-чувственная сфера личности. Аффект, эмоции, напряжение, стресс. Знакомство с понятиями. Источники эмоций. Жесты и наблюдательность. Причины возникновения положительных и отрицательных эмоций. Влияние эмоций на познавательные процессы. Отличие эмоций от чувств. Распознавание эмоций и чувств. Счастье, самоуважение, любовь, чувство юмора, смятение. Воля как источник положительных и отрицательных эмоций. Мини-лекция, мотивационный и рефлексивный диалог. Графический тест «Эмоции и лица». Психологический тренинг «Учитесь властвовать собой», упражнения, игры-релаксации. «Как справиться с обидой, раздражением, плохим настроением» - комплекс психологических игр, упражнений, этюдов: «Копилка обид», «Чувствую себя хорошо», «Вверх по радуге», «Улыбайтесь, господа!». Психогимнастика: эмоциональные состояния. Тренинги: «Кризис: выход есть!», «Я абсолютно спокоен!», «Уверенное поведение».

Раздел 4. Мысли и действия.

Цель: развивать мышление старшеклассников.

Задачи: осознание мышления как способа познавательной деятельности; осмысление своих потребностей и представлений о побудительной роли потребностей к деятельности; развитие рефлексии; отработка способов сотрудничества. Потребности человека. Определение и классификация потребностей. «Я» и мои потребности. Мотивационное выражение потребностей. Контроль своих потребностей. Пирамида потребностей по А. Маслоу. Реальные потребности в юношеском возрасте. Зачем и как человек мыслит. Радость творчества. Откуда берутся наши мысли. Как идет процесс мышления. Знакомство с понятием. Результат мышления - мысль. Уровни мышления. Тренинг «Критическое мышление». Саморегуляция деятельности. Стил ь поведения. Сущность воли (потребность в преодолении препятствий). Структура волевого акта: побуждение -

стремление - целенаправленное желание - размышление - борьба мотивов - действие. Способность человека сознательно регулировать и активизировать свое поведение. О самоконтроле и саморегуляции. Способы выхода из трудных состояний (стресс, фрустрация, страх, одиночество, вина, стыд). Лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги. Диагностическое тестирование. Психологические и творческие задания, упражнения, игры. Приемы развития мыслительной деятельности: «Ключ к неизвестному», «Сходство и различие», «Поиск аналогов», «Выражение мысли другими словами». Приемы самоанализа «Хвалить или ругать», «Критика и самокритика», «Как повысить уверенность в себе», «Умей сказать нет», «Мой портрет в лучах солнца».

Раздел 5. Отношения.

Цель: развивать навыки конструктивного взаимодействия.

Задачи: выявление круга и характера взаимодействия старшеклассников с социальной средой (родители, сверстники, учителя); расширение представления о значении общения в жизни человека; закрепление положительной групповой динамики. Общение как социально-психологическое понятие. Общение в жизни человека. Стили общения. Барьеры общения. Проблема умения слушать и слышать. Техника эффективного общения. Роль общения в жизни человека. Взаимодействие людей в общении. Умение понимать других. Психологическая совместимость людей. Лидеры и авторитеты. Группировки. Типы поведения в конфликтной ситуации: мягкий, жесткий, принципиальный. Выход из конфликта. Конструктивное взаимодействие. Развитие эмпатии и психологической интуиции. Коммуникативная и социальная компетентности. Общение с противоположным полом. Направленная беседа, рефлексивный и мотивационный диалоги, ролевые этюды и упражнения по технике эффективного общения «Искушение», «Запретные друзья», «Правильный выбор». Ролевая игра «Необитаемый остров». Тест К. Н. Томаса на поведение в конфликтной ситуации. Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме. Психологические упражнения и игры «Эмпатическое слушание», «Зеркало», «Поступай с другими так...», «Я тебя понимаю». Тренинги: «Толерантность», «Барьеры общения», «Конструктивное взаимодействие». «Тропинка к своему Я»

11 КЛАСС

Раздел 1. Введение.

Цель: развивать навыки самопознания старшеклассников.

Задачи: формирование положительной установки на занятия; развитие рефлексии; формирование понятийного аппарата. Вселенная «нашего Я». Происхождение слова «психология» (древнегреческий миф о Психее). Что такое психология. Понятие о личности. Ознакомление с понятием личности. Основные положения психоаналитической (З. Фрейд), индивидуальной (А. Адлер) и гуманистической теории личности. Я реальный и Я идеальный. Компоненты самосознания. Формирование образа «Я»: сфера осознания («Я» физическое, «Я» социальное, «Я» духовное), временная сфера («Я» в прошлом, настоящем и будущем), качественная сфера («Я» реальное и «Я» идеальное). Направленная беседа, лекция, мотивационный и рефлексивный

диалоги, диагностическое тестирование. Оценка уровня сформированности представлений о себе, тест «Характеристика на себя», психологическое упражнение «Какой Я», рисунок «Вселенная нашего Я», шкала Дембо - Рубинштейна на самооценку для построения образа «Я - идеального и Я – реального». Для сплочения группы совместно вырабатываются правила работы на занятиях по психологии, проводятся игры «Путанка», «Твое имя», «Комплименты», «Дополни фразу».

Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж.

Цель: формировать навыки самовыражения школьников.

Задачи: развитие понятийного аппарата; уточнение представлений учеников о собственном физическом облике, расширение способов восприятия людей по внешнему виду. Наш физический образ. Самопрезентация. Темперамент и характер человека. Четыре типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Доминирующий тип темперамента. Воспитание личности через «воспитание» темперамента. Что такое черта характера. Наиболее важные свойства характера. Формирование характера. Ценностные ориентации. Проблема морального выбора и ценностных ориентаций. Ценности разных поколений. Социальное давление и манипулирование, противостояние. Индивидуальность. Лекция, диагностическое тестирование, мотивационный и рефлексивный диалог, дискуссия «Первое впечатление», направленная беседа. Психологические задачи и упражнения по теме: «Мой темперамент», «Я и мой характер», «Базовые характеристики личности». Тренинги: «Умение сказать «нет!», «Алкоголь: мифы и реальность», «Сопротивление давлению». Просмотр видеофильма «Общее дело», конструктивный диалог. Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме.

Раздел 3. Мир эмоций и чувств.

Цель: способствовать осознанию учениками спектра своих эмоций и чувств.

Задачи: уточнение представлений о понятиях «чувства» и «эмоции», развитие навыков преодоления негативных эмоциональных состояний; формирование навыков понимания окружающих. Спектр наших эмоций и чувств. Эмоционально-чувственная сфера личности. Аффект, эмоции, напряжение, стресс. Знакомство с понятиями. Источники эмоций. Жесты и наблюдательность. Причины возникновения положительных и отрицательных эмоций. Влияние эмоций на познавательные процессы. Отличие эмоций от чувств. Распознавание эмоций и чувств. Счастье, самоуважение, любовь, чувство юмора, смятение. Воля как источник положительных и отрицательных эмоций. Мини-лекция, мотивационный и рефлексивный диалог. Графический тест «Эмоции и лица». Психологический тренинг «Учитесь властвовать собой», упражнения, игры-релаксации. «Как справиться с обидой, раздражением, плохим настроением» - комплекс психологических игр, упражнений, этюдов: «Копилка обид», «Чувствую себя хорошо», «Вверх по радуге», «Улыбайтесь, господа!». Психогимнастика: эмоциональные состояния.

Тренинги: «Кризис: выход есть!», «Я абсолютно спокоен!», «Уверенное поведение».

Раздел 4. Мысли и действия.

Цель: развивать мышление старшеклассников.

Задачи: осознание мышления как способа познавательной деятельности; осмысление своих потребностей и представлений о побудительной роли потребностей к деятельности; развитие рефлексии; отработка способов сотрудничества. Потребности человека. Определение и классификация потребностей. «Я» и мои потребности. Мотивационное выражение потребностей. Контроль своих потребностей. Пирамида потребностей по А. Маслоу. Реальные потребности в юношеском возрасте. Зачем и как человек мыслит. Радость творчества. Откуда берутся наши мысли. Как идет процесс мышления. Знакомство с понятием. Результат мышления - мысль. Уровни мышления. Тренинг «Критическое мышление». Саморегуляция деятельности. Стил поведения. Сущность воли (потребность в преодолении препятствий). Структура волевого акта: побуждение - стремление - целенаправленное желание - размышление - борьба мотивов - действие. Способность человека сознательно регулировать и активизировать свое поведение. О самоконтроле и саморегуляции. Способы выхода из трудных состояний (стресс, фрустрация, страх, одиночество, вина, стыд). Лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги. Диагностическое тестирование. Психологические и творческие задания, упражнения, игры. Приемы развития мыслительной деятельности: «Ключ к неизвестному», «Сходство и различие», «Поиск аналогов», «Выражение мысли другими словами». Приемы самоанализа «Хвалить или ругать», «Критика и самокритика», «Как повысить уверенность в себе», «Умей сказать нет», «Мой портрет в лучах солнца».

Раздел 5. Отношения.

Цель: развивать навыки конструктивного взаимодействия.

Задачи: выявление круга и характера взаимодействия старшеклассников с социальной средой (родители, сверстники, учителя); расширение представления о значении общения в жизни человека; закрепление положительной групповой динамики. Общение как социально-психологическое понятие. Общение в жизни человека. Стили общения. Барьеры общения. Проблема умения слушать и слышать. Техника эффективного общения. Роль общения в жизни человека. Взаимодействие людей в общении. Умение понимать других. Психологическая совместимость людей. Лидеры и авторитеты. Группировки. Типы поведения в конфликтной ситуации: мягкий, жесткий, принципиальный. Выход из конфликта. Конструктивное взаимодействие. Развитие эмпатии и психологической интуиции. Коммуникативная и социальная компетентности. Общение с противоположным полом. Направленная беседа, рефлексивный и мотивационный диалоги, ролевые этюды и упражнения по технике эффективного общения «Искушение», «Запретные друзья», «Правильный выбор». Ролевая игра «Необитаемый остров». Тест К. Н. Томаса на поведение в конфликтной ситуации. Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме. Психологические упражнения

и игры «Эмпатическое слушание», «Зеркало», «Поступай с другими так...», «Я тебя понимаю». Тренинги: «Толерантность», «Барьеры общения», «Конструктивное взаимодействие».

Тематическое планирование 10 кл № Колво час. Тема Цель урока Форма урока Деятельность обуч-ся

Раздел 1. Введение. Начальная диагностика (2 часа)	1	1	Вселенная «нашего Я» Развитие навыков самопознания старшекласс-в развитие рефлексии; формирование понятийного аппарата	Беседа																																																																			
Способы самопознания	2	1	Понятие о личности. Я реальный и Я идеальный. Рефлексивный диалог, диагностическое тестирование	Выполнение тестовых задач																																																																			
Самоанализ	Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж (5 часов)	3	1	Наш физический образ. Самопрезентация	Формирование навыков самовыражения школьников, осмысление своих потребностей и представлений о побудительной роли потребностей к деятельности; развитие рефлексии; отработка способов сотрудничества																																																																		
Беседа. Рефлексивный диалог	Самопрезентация	4	1	Темперамент и характер человека	Мотивационный диалог																																																																		
Анализ ситуаций	5	1	Мой темперамент	Диагностическое тестирование	Рефлексивный диалог																																																																		
Выполнение тестовых задач	Приемы самоанализа	6	1	Я и мой характер.	Лекция																																																																		
Рефлексивный диалог	Выполнение тестовых задач	Отработка	способов сотрудничества	7	1	Ценностные ориентации. Тренинговое занятие	Выполнение тестовых задач	Анализ ситуаций																																																															
Раздел 3. Мир эмоций и чувств (9 часов)	8	1	Спектр наших эмоций и чувств	Уточнение представлений о понятиях «чувства» и «эмоции», развитие навыков преодоления негативных эмоциональных состояний; формирование навыков понимания окружающих	Мини-лекция	Диагностическое тестирование	Выполнение тестовых задач	9	1	Аффект, эмоции, напряжение. Релаксационные техники	Выполнение релаксационных упражнений	10	1	Стресс. Диагностическое тестирование	Рефлексивный диалог	Выполнение тестовых задач, релаксационных упражнений	11	1	Жесты и наблюдательность. Мотивационный диалог	Анализ ситуаций, практич. задание	12	1	Навыки распознавания эмоций и чувств. Практические упражнения	Рефлексивный диалог	Отработка способов сотрудничества	Приемы самоанализа	13	1	Тренинг «Мои ресурсы»	Психологический тренинг	Выполнение тренинговых упражнений	14	1	Тренинг социальных навыков. Психологический тренинг	Выполнение тренинговых упражнений	15	1	Способы эмоциональной самозащиты	Психогимнастика	эмоционального состояния	Выполнение тренинговых упражнений	16	Учитесь властвовать собой	Беседа	Психологический тренинг	Выполнение тренинговых упражнений	Раздел 4. Мысли и действия (6 часов)	17	1	Потребности человека. Осмысление своих потребностей и представлений о побудительной роли потребностей к деятельности; развитие рефлексии; отработка способов сотрудничества	Мини-лекция	Диагностическое тестирование	Выполнение тестовых задач	Анализ ситуаций	18	1	Зачем и как человек мыслит. Мотивационный и рефлексивный диалоги	Психолог. игры	Ролевое проигрывание	Анализ ситуаций	19	1	Радость творчества. Приемы самоанализа	Ролевое проигрывание	Анализ ситуаций	Приемы самоанализа	20	1	Саморегуляция деятельности	Самоанализ	дискуссия

Анализ ситуаций 21 1 Стиль поведения. Ролевое проигрывание Анализ ситуаций Раздел 5. Отношения (6 часов) 22 1 Общение в жизни человека. Выявление круга и характера взаимодействия старшеклассников с социальной средой (родители, сверстники, учителя); расширение представления о значении общения в жизни человека Мини-лекция Мотивационный диалог Ролевое проигрывание Анализ ситуаций 23 1 Лидеры и авторитеты. Группировки. Диагностическое тестирование Ролевое проигрывание 24 1 Ролевая игра «Необитаемый остров. Ролевая игра Рефлексивный диалог Ролевое проигрывание Анализ ситуаций 25 1 Конструктивное взаимодействие. человека; закрепление положительной групповой динамики Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций Ролевое проигрывание Анализ ситуаций 26 1 Мое будущее – в моих руках. Психологический тренинг Выполнение тренинговых упражнений 27 1 Техники эффективного общения. Ролевые этюды Ролевое проигрывание 28 1 Мои сильные и слабые стороны. формирование понимания о необходимости жить в согласии с собой и другими, создание мотивации старшеклассников на познание самих себя; оказание содействия самопознанию и рефлексии Психологические игры, упражнения направленные на повышение самооценки Рефлексивный диалог Ролевое проигрывание Анализ ситуаций Самоанализ 29 1 Расскажи мне обо мне (письмо самому себе). Диагностическое тестирование и упражнения Выполнение тестовых задач и тренинговых упражнений 30 1 Толерантность Помочь овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности Формировать навыки общения с противоположным полом, стремления к предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций; Показать и отработать способы выхода из конфликтных ситуаций. Психологический тренинг Отработка способов сотрудничества 31 1 Искусство общения Ролевое проигрывание, рефлексивный диалог Анализ ситуаций, самоанализ 32 Барьеры общения Психологический тренинг Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ 33 Мужчина и женщина Мини-лекция рефлексивный диалог Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ 34 Конструктивное взаимодействие Психологический тренинг Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ

10 – 11 класс

№	Кол-во час.	Тема	Цель урока	Форма урока	Деятельность обуч-ся
Раздел 1. Введение. Начальная диагностика (2 часа)					
1	1	Вселенная «нашего Я»	Развитие навыков самопознания старшеклас-в развитие рефлексии; формирование понятийного аппарата	Беседа	Способы самопознания
2	1	Понятие о личности. Я реальный и Я идеальный.		Рефлексивный диалог, диагностическое тестирование	Выполнение тестовых задач Самоанализ
Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж (8 часов)					
3-4	2	Наш физический образ. Самопрезентация.	Формирование навыков самовыражения школьников, осмысление своих потребностей и представлений о побудительной роли потребностей к деятельности; развитие рефлексии; отработка способов сотрудничества	Беседа Рефлексивный диалог	Самопрезентация
5	1	Темперамент и характер человека.		Мотивационный диалог	Анализ ситуаций
6	1	Мой темперамент.		Диагностическое тестирование Рефлексивный диалог	Выполнение тестовых задач Приемы самоанализа
7	1	Я и мой характер.		Лекция Рефлексивный диалог	Выполнение тестовых задач Отработка способов сотрудничества
10	3	Ценностные ориентации.		Тренинговое занятие	Выполнение тестовых задач Анализ ситуаций
Раздел 3. Мир эмоций и чувств (7 часов)					
11	1	Спектр наших эмоций и чувств.	Уточнение представлений о понятиях «чувства» и «эмоции», развитие навыков преодоления негативных эмоциональных состояний; формирование навыков понимания окружающих	Мини-лекция Диагностическое тестирование	Выполнение тестовых задач
12	1	Аффект, эмоции, напряжение.		Релаксационные техники	Выполнение релаксационных упражнений
13	1	Стресс.		Диагностическое тестирование Рефлексивный диалог	Выполнение тестовых задач, релаксационных упражнений
14	1	Жесты и наблюдательность.		Мотивационный диалог	Анализ ситуаций, практич. задание
15	1	Тренинг «Мои ресурсы»		Психологический тренинг	Выполнение тренинговых упражнений
16	1	Тренинг социальных Навыков.		Психологический тренинг	Выполнение тренинговых упражнений
17	1	Способы эмоциональной самозащиты.		Психогимнастика эмоционального состояния	Выполнение тренинговых упражнений
Итого 17 часов					

Критерии оценивания работы обучающихся

Так как основная цель курса способствовать осознанию обучающимися роли саморегуляции и развитию способностей адекватного и наиболее полного самопознания и познания других людей, то практическая работа осуществляется посредством активного участия в ролевом проигрывании, анализе жизненных ситуаций и конструктивного диалога в ходе тренинговых занятий.

В конце I и II полугодия определяется степень интереса обучающихся к курсу посредством анкетирования, опроса и других видов получения обратной связи.

Задачи: осознание значимости собственного «Я»; создание мотивации старшеклассников на познание самих себя; оказание содействия самопознанию и рефлексии учеников

Самовоспитание как расширение сознания. Расскажи мне обо мне. Искусство самонаблюдения. Проблема адекватного восприятия самого себя и окружающих людей. Как люди воспринимают друг друга (три типа модальности). Проектирование собственного будущего.

Психологические игры, упражнения, диагностические методики и приемы, направленные на повышение самооценки: «Я» в своих глазах и глазах других людей (методика независимых характеристик), «Я рад общаться с тобой», письмо самому себе, «Расскажи мне обо мне», «Мое будущее: стратегии успеха».

Учебно-тематический план

Литература

- . Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. - М., Мысль. 2001
- . Леви В. Искусство быть собой. - М., Знание. 1991
- . Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. - М., Издательский центр «Академия». 2004
- . Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. - М., «Когито-Центр». 2001
- . Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2005.
- . Прихожан А.М., Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. - М., Творческий центр «Сфера». 2000.
- . Прутченков А. С. Тренинг личностного роста. - М., Новая школа. 2003
- . Савченко М. Ю. Личностное развитие. - М., «Вако». 2005
- . Самоукина Н. В. Психология оптимизма.- М., Изд-во Института психотерапии. 2011
- . Смирнова Е. Е. Психология общения. - С-Пб., Каро. 2005
- . Штангль Антон. Язык тела. - Баку, Сада. 1992
- . Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков «Все, что тебя касается». Фонд «Здоровая Россия», 2008

