РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Психология»
для 5-9 классов основного общего образования

1. **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Психология»**
2. **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Психология»**
3. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Психология»**
4. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Пояснительная записка

Рабочая программа педагога-психолога разработана в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта начального и основного общего образования, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г N 1015 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального и общего, основного и среднего общего образования», Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (от 24 июля 1998 г. N124-ФЗ).

Рабочая программа педагога-психолога определяет содержание и структуру деятельности по направлениям: диагностика, профилактика и развитие. Педагог-психолог содействует полноценному развитию обучающихся на всех возрастных этапах. Способствует созданию у них позитивной мотивации к обучению, а также определяет и выявляет психологические причины нарушения личностного и социального развития и проводит профилактику возникновения подобных нарушений.

5 класс

Цель программы:

оказание психологической помощи учащимся в понимании себя и взаимодействии с окружающими.

Содержание

Занятие №1 Диагностика

Диагностика уровня учебной мотивации (методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А.Д. Андреева)).

Занятие №2 Диагностика

Диагностика уровня воспитанности (методика Н.П. Капустина)

Занятие №3 Виды эмоций, особенности проявлений
Понятие «эмоции», виды эмоций (положительные, отрицательные). Как может выглядеть радость, страх, злость, удивление и т.п. В какой части тела живет та или иная эмоция. Рисунок своего эмоционального состояния

Занятие №4 Агрессия. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?
Разбор кейсов. «Покажи агрессию». «Кто из них агрессивный?» «Агрессивный продавец». «Отбросить старое, чтобы измениться». Работа со сказкой. Время (О. Горбушина).

Занятие №5 Учимся договариваться
«Мои маски». Работа в тетради «Рисунок маски». Работа с притчей.

Занятие №6 Тревожность. Как проявляется? Причины
Понятие «тревожность». Разбор ситуаций, вызывающих тревожные состояния

Занятие №7 Способы переживания тревожных состояний
Техники «заземления» (разбор, отработка)

Занятие №8 Зачем человеку нужна уверенность в себе?
Понятие «уверенность». Упражнения: «Портрет», «Ассоциации», «Символ моей веры в себя».

Занятие №9 Источники уверенности в себе
Источники ресурсов и моей уверенности в себе (индивидуальное задание, обсуждение в группе)

Занятие №10 Какого человека мы называем неуверенным?

«Маски неуверенности», Работа в тетради, «Какое поведение у ребят?». «Надень маску». «На приеме у психолога». Работа со сказкой. Маленькая Волна (К. Ступницкая*)*

Занятие №11 Я становлюсь увереннее
«Я – высказывания». Работа со сказкой «Молодое дерево» (К. Ступницкая)
Занятие №12 Уверенность и самоуважение
«Звезда самоуважения». «Волшебное зеркало». Работа со сказкой «На дне моря» (Н. Шилова)

Занятие №13 Уверенность и уважение к другим
«За что я уважаю...» «Портрет». Работа со сказкой «Превращение», «Подумай».

Занятие №14 Уверенность в себе и милосердие
«Кто нуждается в милосердии?» «Качества милосердного человека». «С кем бы я мог согласиться?», «Золотые фразы».

Занятие №15 Диагностика

Промежуточная диагностика уровня учебной мотивации (методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А.Д. Андреева)).

Занятие №16 Диагностика

Промежуточная диагностика уровня воспитанности (методика Н.П. Капустина)

Занятие №17 Что такое конфликт? Конфликты дома, в школе, на улице
Работа в тетради, «Стиль входа в конфликт», «Рисунок моего стиля». «Как выглядит человек в конфликте?», «Конфликт – это хорошо или плохо?»

Занятие №18 Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта
«Основные стили поведения в конфликте». «Как проявляются способы поведения в конфликте?» Работа в тетради, «Конфликтные ситуации».

Занятие №19 Конструктивное разрешение конфликтов
Как выиграть обоим участникам конфликта? Как оставаться спокойным. Работа со сказкой «Подумай обо мне»

Занятие №20 Конфликт как возможность развития
Конфликт как возможность. «Попробуем договориться». Работа со сказкой «Верба» (И. Орлова)

Занятие №21 Что мешает жить дружно
Чем мы похожи и чем отличаемся. Мой друг
Занятие №22 Готовность к разрешению конфликта
«В чем выгода?» «В стране вещей». Работа со сказкой «Город»

Занятие №23 Диагностика по запросу

Занятие №24 Что такое ценности?
«Я в будущем». Работа со сказкой. Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный

Занятие №25 Ценности и жизненный путь человека
«Ценности и выбор профессии», «Определи ценности», «Переоценка ценностей», разбор кейсов

Занятие №26 Мои ценности
Тест «Колесо баланса», ценности как мотив к действию

Занятие №27 Диагностика по запросу

Занятие №28 Мои желания и чувства
«Герб моих ценностей», «Общий герб класса».
Занятие №29 Я в прошлом, настоящем и будущем
Рисунок себя в прошлом настоящем и будущем. Разбор, что изменилось, что осталось прежним

Занятие №30 Будущее через 5, 10 лет
Как я вижу себя через 5, 10 лет. Что и кто меня окружает

Занятие №31 Мы – команда
Игра «Элиас» по командам

Занятие №32 Подведение итогов года
Подведение итогов учебного года, обсуждение планов на лето

Занятие №33 Диагностика

Итоговая диагностика уровня учебной мотивации (методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А.Д. Андреева)).

Занятие №34 Диагностика

Итоговая диагностика уровня воспитанности (методика Н.П. Капустина)

Планируемые результаты

1. Снижение уровня тревожности.
2. Повышение сопротивляемости стрессу.
3. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Тематическое планирование

№ урока п/п	Тема урока	Электронный ресурс
Тема 1. Диагностика.		
1	Входная диагностика (учебная мотивация и воспитанность)	http://tropinkaksebe7.blogspot.com/p/blog-page_10.html

2	Входная диагностика (эмоциональная сфера)	https://psytests.org
3	Промежуточная диагностика (учебная мотивация и воспитанность)	
4	Промежуточная диагностика (эмоциональная сфера)	
5	Итоговая диагностика (учебная мотивация и воспитанность)	
6	Итоговая диагностика (эмоциональная сфера)	
7	Диагностика по запросу	https://psytests.org
8	Диагностика по запросу	https://psytests.org
Тема 2. Профилактика и развитие 2.1 Эмоции		
9	Виды эмоций, особенности проявлений	http://elibrary.rsl.ru/
10	Агрессия. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	
11	Учимся договариваться	
12	Тревожность. Как проявляется? Причины	
13	Способы переживания тревожных состояний	
2.2 Самооценка		
14	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx
15	Источники уверенности в себе	
16	Какого человека мы называем неуверенным?	

17	Я становлюсь увереннее	http://karpowww.narod.ru/
18	Уверенность и самоуважение	
19	Уверенность и уважение к другим	
20	Уверенность в себе и милосердие	
2.3 Взаимоотношения		
21	Что такое конфликт? Конфликты дома, в школе, на улице	: http://www.psycheya.ru
22	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта	
23	Конструктивное разрешение конфликтов	
24	Конфликт как возможность развития	
25	Что мешает жить дружно	
26	Готовность к разрешению конфликта	
2.4 Ценности и их роль в развитии человека		
27	Что такое ценности?	http:// scitylibrary.h11.ru/Library.htm
28	Ценности и жизненный путь человека	
29	Мои ценности	
30	Мои желания и чувства	
31	Я в прошлом, настоящем и будущем	
32	Будущее через 5, 10 лет	

33	Мы – команда	
34	Подведение итогов года	

6 класс

Цель программы:

оказание психологической помощи учащимся в понимании себя и взаимодействии с окружающими.

Содержание

Занятие №1 Диагностика

Диагностика уровня учебной мотивации (методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А.Д. Андреева)).

Занятие №2 Диагностика

Диагностика уровня воспитанности (методика Н.П. Капустина)

Занятие №3 Коммуникативная игра «Пойми меня»

Игра «Пойми меня», опрос, работа в парах, в подгруппах

Занятие №4 Агрессия. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?

Разбор кейсов. «Покажи агрессию». «Кто из них агрессивный?» «Агрессивный продавец». «Отбросить старое, чтобы измениться». Работа со сказкой. Время (О. Горбушина).

Занятие №5 Учимся договариваться

«Мои маски». Работа в тетради «Рисунок маски». Работа с притчей.

Занятие №6 Тревожность. Как проявляется? Причины
Понятие «тревожность». Разбор ситуаций, вызывающих тревожные состояния

Занятие №7 Способы переживания тревожных состояний
Техники «заземления» (разбор, отработка)

Занятие №8 Зачем человеку нужна уверенность в себе?
Понятие «уверенность». Упражнения: «Портрет», «Ассоциации», «Символ моей веры в себя».

Занятие №9 Источники уверенности в себе
Источники ресурсов и моей уверенности в себе (индивидуальное задание, обсуждение в группе)

Занятие №10 Какого человека мы называем неуверенным?
«Маски неуверенности», Работа в тетради, «Какое поведение у ребят?». «Надень маску». «На приеме у психолога». Работа со сказкой. Маленькая Волна (К. Ступницкая*)*

Занятие №11 Я становлюсь увереннее
«Я – высказывания». Работа со сказкой «Молодое дерево» (К. Ступницкая)
Занятие №12 Уверенность и самоуважение
«Звезда самоуважения». «Волшебное зеркало». Работа со сказкой «На дне моря» (Н. Шилова)

Занятие №13 Уверенность и уважение к другим
«За что я уважаю...» «Портрет». Работа со сказкой «Превращение», «Подумай».

Занятие №14 Умение просить помощи и помогать другим
«Кто нуждается в помощи?» «Качества милосердного человека». «С кем бы я мог согласиться?», «Золотые фразы».

Занятие №15 Диагностика

Промежуточная диагностика уровня учебной мотивации (методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А.Д. Андреева)).

Занятие №16 Диагностика

Промежуточная диагностика уровня воспитанности (методика Н.П. Капустина)

Занятие №17 Барьеры общения
Игра «Расшифруй». Беседа о причинах объединения в группы
Занятие №18 Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта
«Основные стили поведения в конфликте». «Как проявляются способы поведения в конфликте?» Работа в тетради, «Конфликтные ситуации».

Занятие №19 Конструктивное разрешение конфликтов
Как выиграть обоим участникам конфликта? Как оставаться спокойным. Работа со сказкой «Подумай обо мне»

Занятие №20 Обиды и критика
Понятие «критика», виды. Виды реакций. Что нас обижает
Занятие №21 Учимся слышать друг друга
Значимость собственного «Я», игра «Пойми меня». Для чего нужно жить в согласии с собой и окружающими
Занятие №22 Готовность к разрешению конфликта
«В чем выгода?» «В стране вещей». Работа со сказкой «Город»

Занятие №23 Диагностика по запросу

Занятие №24 Что такое ценности?
«Я в будущем». Работа со сказкой. Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный

Занятие №25 Ценности и жизненный путь человека
«Ценности и выбор профессии», «Определи ценности», «Переоценка ценностей», разбор кейсов

Занятие №26 Мои ценности
Тест «Колесо баланса», ценности как мотив к действию

Занятие №27 Диагностика по запросу

Занятие №28 Мои желания и чувства
«Герб моих ценностей», «Общий герб класса».
Занятие №29 Я в прошлом, настоящем и будущем
Рисунок себя в прошлом настоящем и будущем. Разбор, что изменилось, что осталось прежним

Занятие №30 Будущее через 5, 10 лет
Как я вижу себя через 5, 10 лет. Что и кто меня окружает

Занятие №31 Мы – команда
Игра «Элиас» по командам

Занятие №32 Подведение итогов года
Подведение итогов учебного года, обсуждение планов на лето

Занятие №33 Диагностика

Итоговая диагностика уровня учебной мотивации (методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А.Д. Андреева)).

Занятие №34 Диагностика

Итоговая диагностика уровня воспитанности (методика Н.П. Капустина)

Планируемые результаты

1. Снижение уровня тревожности.
2. Повышение сопротивляемости стрессу.
3. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Тематическое планирование

№ урока п/п	Тема урока	Электронный ресурс
Тема 1. Диагностика.		
1	Входная диагностика (учебная мотивация и воспитанность)	http://tropinkaksebe7.blogspot.com/p/blog-page_10.html
2	Входная диагностика (эмоциональная сфера)	https://psytests.org
3	Промежуточная диагностика (учебная мотивация и воспитанность)	
4	Промежуточная диагностика (эмоциональная сфера)	
5	Итоговая диагностика (учебная мотивация и воспитанность)	
6	Итоговая диагностика (эмоциональная сфера)	
7	Диагностика по запросу	https://psytests.org
8	Диагностика по запросу	https://psytests.org
Тема 2. Профилактика и развитие 2.1 Эмоции		
9	Коммуникативная игра «Пойми меня»	http://tropinkaksebe7.blogspot.com/p/blog-page_10.html
10	Агрессия. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	
11	Учимся договариваться	
12	Тревожность. Как проявляется? Причины	

13	Способы переживания тревожных состояний	
2.2 Самооценка		
14	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	http://elibrary.rsl.ru/
15	Источники уверенности в себе	
16	Какого человека мы называем неуверенным?	
17	Я становлюсь увереннее	http://karpowww.narod.ru/
18	Уверенность и самоуважение	
19	Уверенность и уважение к другим	
20	Умение просить помощи и помогать другим	
2.3 Взаимоотношения		
21	Барьеры общения	http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx
22	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта	
23	Конструктивное разрешение конфликтов	
24	Обиды и критика	: http://www.psycheya.ru
25	Учимся слышать друг друга	
26	Готовность к разрешению конфликта	
2.4 Ценности и их роль в развитии человека		
27	Что такое ценности?	http:// scitylibrary.h11.ru/Library.htm

28	Ценности и жизненный путь человека	
29	Мои ценности	
30	Мои желания и чувства	
31	Я в прошлом, настоящем и будущем	
32	Будущее через 5, 10 лет	
33	Мы – команда	
34	Подведение итогов года	

7 класс

Цель программы:

оказание психологической помощи учащимся в понимании себя и взаимодействии с окружающими.

Содержание

Занятие №1 Диагностика

Диагностика уровня учебной мотивации (методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А.Д. Андреева)).

Занятие №2 Диагностика

Диагностика уровня воспитанности (методика Н.П. Капустина)

Занятие №3 Речь. Речь как средство коммуникации. Особенности речевого общения

Разбор кейсов

Занятие №4 Коммуникативная игра «Пойми меня»

Игра «Пойми меня», опрос, работа в парах, в подгруппах

Занятие №5 Уверенность в себе. Умение оценивать свои достоинства и недостатки

Методика 10 качеств, методика Куна «Кто я?», упражнение «Повтори по-разному»

Занятие №6 Чувства и эмоции. Их общая характеристика

Цветок эмоций, игра «Определи эмоции»

Занятие №7 Выражение чувств и эмоций в межличностном взаимодействии

Игра, упражнение «Абракадабра», «Рукопожатие по кругу», работа с ситуациями на карточках

Занятие №8 Уверенность и уважение к другим

Понятие «уверенность». Упражнения: «Портрет», «Ассоциации», «Символ моей веры в себя».

Занятие №9 Благодарность умение помогать другим

Отработка навыка предлагать и просить помощь, разбор кейсов

Занятие №10 Формальное и неформальное общение

Понятия формальное и неформальное общение, чем отличаются, особенности поведения и речи

Занятие №11 Невербальное общение. Выражение своего эмоционального состояния невербальными средствами

Игра «Дождь в лесу», упражнение «Найди пару», обсуждение рисунков

Занятие №12 Язык жестов. Умение понимать язык жестов

Упражнение «Подними руку», «Хлоп-лицо», «Иностранцы в России», «Ярмарка эмоций», «Животное»

Занятие №13 Зона психологического комфорта. Исследование личностных границ

Упражнение «Маска релаксации», «Через три года». Притча «О трудностях»

Занятие №14 Барьеры общения

Игра «Расшифруй». Беседа о причинах объединения в группы

Занятие №15 Диагностика

Промежуточная диагностика уровня учебной мотивации (методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А.Д. Андреева)).

Занятие №16 Диагностика

Промежуточная диагностика уровня воспитанности (методика Н.П. Капустина)

Занятие №17 Конструктивное разрешение конфликтов
Как выиграть обоим участникам конфликта? Как оставаться спокойным. Работа со сказкой «Подумай обо мне»

Занятие №18 Учимся слышать друг друга
Значимость собственного «Я», игра «Пойми меня». Для чего нужно жить в согласии с собой и окружающими
Занятие №19 Социальные роли человека
«Передай мяч, не используя ладони», упражнение «Кто я и какой я в этой роли», игра «Общий язык»
Занятие №20 Психологические установки в общении
Упражнение «Умею ли я общаться»
Занятие №21 Психологические позиции в общении
Прослушивание фрагмента из жизни Авраама Линкольна. Обсуждение ошибок оценивания людей в общении.
Занятие №22 Эмпатия. Развитие эмпатии
Упражнение «Ассоциации», упражнение «Различия»
Занятие №23 Диагностика по запросу

Занятие №24 Понятие «критика». Тест «Как я реагирую на критику»
«Способы реагирования на критику», тест
Занятие №25 Умение реагировать на критику
Упражнение «Фразы» Упражнение «Мое будущее» Упражнение «Я горжусь»
Занятие №26 Понятия: самообладание, самоирония
Проблемная ситуация «Вспомни что-нибудь неприятное» Упражнение «Вспомни неприятную ситуацию и расслабься»

Телесно ориентированное упражнение «Погода», игра «Снежки»
Занятие №27 Диагностика по запросу

Занятие №28 Мои желания и чувства
«Герб моих ценностей», «Общий герб класса».
Занятие №29 Я в прошлом, настоящем и будущем
Рисунок себя в прошлом настоящем и будущем. Разбор, что изменилось, что осталось прежним

Занятие №30 Деловое общение. Его характеристика
Обсуждение ситуаций: телефонных разговоров, служебных приемов, деловых совещаний, упражнение «Как правильно»
Занятие №31 Коммуникативная игра «Душевный разговор»
Упражнение «Коллаж» Взаимные благодарности
Занятие №32 Подведение итогов года
Подведение итогов учебного года, обсуждение планов на лето

Занятие №33 Диагностика

Итоговая диагностика уровня учебной мотивации (методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А.Д. Андреева)).

Занятие №34 Диагностика

Итоговая диагностика уровня воспитанности (методика Н.П. Капустина)

Планируемые результаты

1. Снижение уровня тревожности.
2. Повышение сопротивляемости стрессу.
3. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Тематическое планирование

№ урока п/п	Тема урока	Электронный ресурс
Тема 1. Диагностика.		
1	Входная диагностика (учебная мотивация и воспитанность)	http://tropinkaksebe7.blogspot.com/p/blog-page_10.html
2	Входная диагностика (эмоциональная сфера)	https://psytests.org
3	Промежуточная диагностика (учебная мотивация и воспитанность)	
4	Промежуточная диагностика (эмоциональная сфера)	
5	Итоговая диагностика (учебная мотивация и воспитанность)	
6	Итоговая диагностика (эмоциональная сфера)	
7	Диагностика по запросу	https://psytests.org
8	Диагностика по запросу	https://psytests.org
Тема 2. Профилактика и развитие		
9	Речь. Речь как средство коммуникации. Особенности речевого общения	http://tropinkaksebe7.blogspot.com/p/blog-page_10.html https://psytests.org
10	Коммуникативная игра «Пойми меня»	
11	Уверенность в себе. Умение оценивать свои достоинства и недостатки.	
12	Чувства и эмоции. Их общая характеристика.	

13	Выражение чувств и эмоций в межличностном взаимодействии	http://elibrary.rsl.ru/ http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx http://karpowww.narod.ru/ : http://www.psycheya.ru http:// scitylibrary.h11.ru/Library.htm
14	Уверенность и уважение к другим	
15	Благодарность умение помогать другим	
16	Формальное и неформальное общение.	
17	Невербальное общение. Выражение своего эмоционального состояния невербальными средствами	
18	Язык жестов. Умение понимать язык жестов	
19	Зона психологического комфорта. Исследование личностных границ	
20	Барьеры общения	
21	Конструктивное разрешение конфликтов	
22	Учимся слышать друг друга	
23	Социальные роли человека	
24	Психологические установки в общении	
25	Психологические позиции в общении	
26	Эмпатия. Развитие эмпатии	
27	Понятие «критика». Тест «Как я реагирую на критику»	
28	Умение реагировать на критику	
29	Понятия: самообладание, самоирония	

30	Мои желания и чувства	
31	Я в прошлом, настоящем и будущем	
32	Деловое общение. Его характеристика	
33	Коммуникативная игра «Душевный разговор»	
34	Подведение итогов года	

8 класс

Цель программы:

оказание психологической помощи учащимся в понимании себя и взаимодействии с окружающими.

Содержание

Занятие №1 Диагностика

Диагностика уровня учебной мотивации (методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А.Д. Андреева)).

Занятие №2 Диагностика

Диагностика уровня воспитанности (методика Н.П. Капустина)

Занятие №3 Речь. Речь как средство коммуникации. Особенности речевого общения
Разбор кейсов

Занятие №4 Коммуникативная игра «Пойми меня»

Игра «Пойми меня», опрос, работа в парах, в подгруппах

Занятие №5 Уверенность в себе. Умение оценивать свои достоинства и недостатки

Методика 10 качеств, методика Куна «Кто я?», упражнение «Повтори по-разному»

Занятие №6 Чувства и эмоции. Их общая характеристика

Цветок эмоций, игра «Определи эмоции»

Занятие №7 Выражение чувств и эмоций в межличностном взаимодействии

Игра, упражнение «Абракадабра», «Рукопожатие по кругу», работа с ситуациями на карточках

Занятие №8 Уверенность и уважение к другим

Понятие «уверенность». Упражнения: «Портрет», «Ассоциации», «Символ моей веры в себя».

Занятие №9 Благодарность умение помогать другим

Отработка навыка предлагать и просить помощь, разбор кейсов

Занятие №10 Формальное и неформальное общение

Понятия формальное и неформальное общение, чем отличаются, особенности поведения и речи

Занятие №11 Невербальное общение. Выражение своего эмоционального состояния невербальными средствами

Игра «Дождь в лесу», упражнение «Найди пару», обсуждение рисунков

Занятие №12 Язык жестов. Умение понимать язык жестов

Упражнение «Подними руку», «Хлоп-лицо», «Иностранцы в России», «Ярмарка эмоций», «Животное»

Занятие №13 Зона психологического комфорта. Исследование личностных границ

Упражнение «Маска релаксации», «Через три года». Притча «О трудностях»

Занятие №14 Барьеры общения

Игра «Расшифруй». Беседа о причинах объединения в группы

Занятие №15 Диагностика

Промежуточная диагностика уровня учебной мотивации (методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А.Д. Андреева)).

Занятие №16 Диагностика

Промежуточная диагностика уровня воспитанности (методика Н.П. Капустина)

Занятие №17 Конструктивное разрешение конфликтов
Как выиграть обоим участникам конфликта? Как оставаться спокойным. Работа со сказкой «Подумай обо мне»

Занятие №18 Учимся слышать друг друга
Значимость собственного «Я», игра «Пойми меня». Для чего нужно жить в согласии с собой и окружающими
Занятие №19 Социальные роли человека
«Передай мяч, не используя ладони», упражнение «Кто я и какой я в этой роли», игра «Общий язык»
Занятие №20 Психологические установки в общении
Упражнение «Умею ли я общаться»
Занятие №21 Психологические позиции в общении
Прослушивание фрагмента из жизни Авраама Линкольна. Обсуждение ошибок оценивания людей в общении.
Занятие №22 Эмпатия. Развитие эмпатии
Упражнение «Ассоциации», упражнение «Различия»
Занятие №23 Диагностика по запросу

Занятие №24 Понятие «критика». Тест «Как я реагирую на критику»
«Способы реагирования на критику», тест
Занятие №25 Умение реагировать на критику
Упражнение «Фразы» Упражнение «Мое будущее» Упражнение «Я горжусь»
Занятие №26 Понятия: самообладание, самоирония
Проблемная ситуация «Вспомни что-нибудь неприятное» Упражнение «Вспомни неприятную ситуацию и расслабься»
Телесно ориентированное упражнение «Погода», игра «Снежки»
Занятие №27 Диагностика по запросу

Занятие №28 Мои желания и чувства
«Герб моих ценностей», «Общий герб класса».
Занятие №29 Я в прошлом, настоящем и будущем
Рисунок себя в прошлом настоящем и будущем. Разбор, что изменилось, что осталось прежним

Занятие №30 Деловое общение. Его характеристика
Обсуждение ситуаций: телефонных разговоров, служебных приемов, деловых совещаний, упражнение «Как правильно»
Занятие №31 Коммуникативная игра «Душевный разговор»
Упражнение «Коллаж» Взаимные благодарности
Занятие №32 Подведение итогов года
Подведение итогов учебного года, обсуждение планов на лето

Занятие №33 Диагностика

Итоговая диагностика уровня учебной мотивации (методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А.Д. Андреева)).

Занятие №34 Диагностика

Итоговая диагностика уровня воспитанности (методика Н.П. Капустина)

Планируемые результаты

1. Снижение уровня тревожности.
2. Повышение сопротивляемости стрессу.
3. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Электронный ресурс

п/п		
Тема 1. Диагностика.		
1	Входная диагностика (учебная мотивация и воспитанность)	http://tropinkaksebe7.blogspot.com/p/blog-page_10.html
2	Входная диагностика (эмоциональная сфера)	https://psytests.org
3	Промежуточная диагностика (учебная мотивация и воспитанность)	
4	Промежуточная диагностика (эмоциональная сфера)	
5	Итоговая диагностика (учебная мотивация и воспитанность)	
6	Итоговая диагностика (эмоциональная сфера)	
7	Диагностика по запросу	https://psytests.org
8	Диагностика по запросу	https://psytests.org
Тема 2. Профилактика и развитие		
9	Речь. Речь как средство коммуникации. Особенности речевого общения	http://tropinkaksebe7.blogspot.com/p/blog-page_10.html https://psytests.org http://elibrary.rsl.ru/ http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx
10	Коммуникативная игра «Пойми меня»	
11	Уверенность в себе. Умение оценивать свои достоинства и недостатки.	
12	Чувства и эмоции. Их общая характеристика.	
13	Выражение чувств и эмоций в межличностном взаимодействии	

14	Уверенность и уважение к другим	http://karpowww.narod.ru/ : http://www.psycheya.ru http:// scitylibrary.h11.ru/Library.htm
15	Благодарность умение помогать другим	
16	Формальное и неформальное общение.	
17	Невербальное общение. Выражение своего эмоционального состояния невербальными средствами	
18	Язык жестов. Умение понимать язык жестов	
19	Зона психологического комфорта. Исследование личностных границ	
20	Барьеры общения	
21	Конструктивное разрешение конфликтов	
22	Учимся слышать друг друга	
23	Социальные роли человека	
24	Психологические установки в общении	
25	Психологические позиции в общении	
26	Эмпатия. Развитие эмпатии	
27	Понятие «критика». Тест «Как я реагирую на критику»	
28	Умение реагировать на критику	
29	Понятия: самообладание, самоирония	
30	Мои желания и чувства	

31	Я в прошлом, настоящем и будущем	
32	Деловое общение. Его характеристика	
33	Коммуникативная игра «Душевный разговор»	
34	Подведение итогов года	

9 класс

Цель программы:

оказание психологической помощи выпускникам в подготовке к экзаменам

Содержание

Занятие №1 Диагностика

Диагностика уровня учебной мотивации (методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А.Д. Андреева)).

Занятие №2 Диагностика

Диагностика уровня воспитанности (методика Н.П. Капустина)

Занятие №3 Выражение чувств и эмоций в межличностном взаимодействии

Игра, упражнение «Абракадабра», «Рукопожатие по кругу», работа с кейсами

Занятие №4 Коммуникативная игра «Пойми меня»

Игра «Пойми меня», опрос, работа в парах, в подгруппах

Занятие №5 Уверенность в себе. Умение оценивать свои достоинства и недостатки

Методика 10 качеств, методика Куна «Кто я?», упражнение «Повтори по-разному»

Занятие №6 Мотивы выбора профессии
Разбор кейсов
Занятие №7 Невербальное общение. Выражение своего эмоционального состояния невербальными средствами
Игра «Дождь в лесу», упражнение «Найди пару», обсуждение рисунков
Занятие №8 Формальное и неформальное общение
Понятия формальное и неформальное общение, чем отличаются, особенности поведения и речи
Занятие №9 Конструктивное разрешение конфликтов
Как выиграть обоим участникам конфликта? Как оставаться спокойным. Работа со сказкой «Подумай обо мне»
Занятие №10 Зона психологического комфорта. Исследование личностных границ
Упражнение «Маска релаксации», «Через три года». Притча «О трудностях»
Занятие №11 Развитие навыков взаимодействия
Игра в рыбака и рыбок. Игра «Зеркало», Игра «Вижу разницу» Игра «Осторожно, это враги»
Занятие №12 Учимся слышать друг друга
Значимость собственного «Я», игра «Пойми меня». Для чего нужно жить в согласии с собой и окружающими
Занятие №13 Обсуждение качеств, необходимых для конкретных профессий
Мозговой штурм на тему профессий
Занятие №14 Снятие эмоционального напряжения
Изучение техник «заземления»
Занятие №15 Диагностика

Промежуточная диагностика уровня учебной мотивации (методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А.Д. Андреева)).

Занятие №16 Диагностика

Промежуточная диагностика уровня воспитанности (методика Н.П. Капустина)

Занятие №17 Техники «заземления»

Практическое занятие, работа с телом

Занятие №18 Развитие навыков взаимодействия

Игра «Элиас»

Занятие №19 Социальные роли человека

«Передай мяч, не используя ладони», упражнение «Кто я и какой я в этой роли», игра «Общий язык»

Занятие №20 Психологические установки в общении

Упражнение «Умею ли я общаться»

Занятие №21 Умение реагировать на критику

Упражнение «Фразы» Упражнение «Мое будущее» Упражнение «Я горжусь»

Занятие №22 Восьмиугольник факторов выбора профессии»

Обсуждение мотивов выбора профессии

Занятие №23 Диагностика по запросу

Занятие №24 Уверенность и уважение к другим

Понятие «уверенность». Упражнения: «Портрет», «Ассоциации», «Символ моей веры в себя».

Занятие №25 Развитие навыков взаимодействия

Разбор «Я-концепции»

Занятие №26 Понятия: самообладание, самоирония

Проблемная ситуация «Вспомни что-нибудь неприятное» Упражнение «Вспомни неприятную ситуацию и расслабься»

Телесно ориентированное упражнение «Погода», игра «Снежки»

Занятие №27 Диагностика по запросу

Занятие №28 Мои желания и чувства

«Герб моих ценностей», «Общий герб класса».

Занятие №29 Я в прошлом, настоящем и будущем

Рисунок себя в прошлом настоящем и будущем. Разбор, что изменилось, что осталось прежним

Занятие №30 Деловое общение. Его характеристика
Обсуждение ситуаций: телефонных разговоров, служебных приемов, деловых совещаний, упражнение «Как правильно»
Занятие №31 Коммуникативная игра «Душевный разговор»
Упражнение «Коллаж» Взаимные благодарности
Занятие №32 Подведение итогов года
Подведение итогов учебного года, обсуждение планов на лето

Занятие №33 Диагностика

Итоговая диагностика уровня учебной мотивации (методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А.Д. Андреева)).

Занятие №34 Диагностика

Итоговая диагностика уровня воспитанности (методика Н.П. Капустина)

Планируемые результаты:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Повышение сопротивляемости стрессу.
3. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Снижение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена.

Тематическое планирование

№ урока п/п	Тема урока	Электронный ресурс

Тема 1. Диагностика.		
1	Входная диагностика (учебная мотивация и воспитанность)	http://tropinkaksebe7.blogspot.com/p/blog-page_10.html
2	Входная диагностика (эмоциональная сфера)	https://psytests.org
3	Промежуточная диагностика (учебная мотивация и воспитанность)	
4	Промежуточная диагностика (эмоциональная сфера)	
5	Итоговая диагностика (учебная мотивация и воспитанность)	
6	Итоговая диагностика (эмоциональная сфера)	
7	Диагностика по запросу	https://psytests.org
8	Диагностика по запросу	https://psytests.org
Тема 2. Профилактика и развитие		
9	Выражение чувств и эмоций в межличностном взаимодействии	http://tropinkaksebe7.blogspot.com/p/blog-page_10.html https://psytests.org http://elibrary.rsl.ru/
10	Коммуникативная игра «Пойми меня»	
11	Уверенность в себе. Умение оценивать свои достоинства и недостатки.	
12	Восьмиугольник факторов выбора профессии»	
13	Уверенность и уважение к другим	
14	Мотивы выбора профессии (разбор кейсов)	

15	Невербальное общение. Выражение своего эмоционального состояния невербальными средствами
16	Формальное и неформальное общение
17	Конструктивное разрешение конфликтов
18	Зона психологического комфорта. Исследование личностных границ
19	Развитие навыков взаимодействия
20	Учимся слышать друг друга
21	Обсуждение качеств, необходимых для конкретных профессий
22	Снятие эмоционального напряжения
23	Техники «заземления»
24	Развитие навыков взаимодействия
25	Психологические установки в общении
26	Социальные роли человека
27	Умение реагировать на критику
28	Понятия: самообладание, самоирония
29	Развитие навыков взаимодействия
30	Мои желания и чувства
31	Я в прошлом, настоящем и будущем

http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx
http://karpowww.narod.ru/
: http://www.psycheya.ru
http:// scitylibrary.h11.ru/Library.htm

32	Деловое общение. Его характеристика	
33	Коммуникативная игра «Душевный разговор»	
34	Подведение итогов года	