

**Аннотация программы курса внеурочной деятельности**  
**«Тропинка к своему Я»**  
**(социальной направленности)**

Данная рабочая программа «Тропинка к своему Я» предназначена для обучающихся 5-7 классов и разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Приказ № 1599 от 19 декабря 2014 года;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа школы;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. N 1577 о внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897;
- Учебный план школы.

Предлагаемая рабочая программа реализуется в учебно-методическом пособии, созданном кандидатом психологических наук О.В. Хухлаевой. Рабочая программа - индивидуальный инструмент педагога, в котором он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенного класса содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта.

**Цель:** приобщение обучающихся к психологической культуре, психологии общения, отношений, восприятия и понимания обучающимися друг друга;

**Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Целевая группа - учащиеся 5-7 классов МБОУ ООШ № 45 г.

Срок реализации программы - 3 учебных года, количество занятий в течение учебного года – 34 ч., 1 раз в неделю, рекомендуемая продолжительность занятий – 40 минут.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа «Тропинка к своему Я», социальной направленности, предназначена для обучающихся 5-7 классов и разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Приказ № 1599 от 19 декабря 2014 года;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа школы;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. N 1577 о внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897;
- Учебный план школы.

Предлагаемая рабочая программа реализуется в учебно-методическом пособии, созданном кандидатом психологических наук О.В. Хухлаевой. Рабочая программа - индивидуальный инструмент педагога, в котором он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенного класса содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта.

**Цель:** приобщение обучающихся к психологической культуре, психологии общения, отношений, восприятия и понимания обучающимися друг друга;

### **Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Целевая группа - учащиеся 5-7 классов МБОУ ООШ № 45 г.

Срок реализации программы - 3 учебных года, количество занятий в течение учебного года – 34 ч., 1 раз в неделю, рекомендуемая продолжительность занятий – 40 минут.

## 1. Планируемые результаты

Метапредметными результатами изучения курса является формирование базовых учебных действий (БУД).

Регулятивные БУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;

- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

#### Познавательные БУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.

#### Коммуникативные БУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий.

#### Виды внеучебной деятельности:

- игровая деятельность;
- познавательная деятельность;
- проблемно-ценностное общение;
- художественное творчество;

## 2. Содержание программы 5 класса

Количество занятий в течение 1 учебного года – 34

Продолжительность 40 минут, 1 раз в неделю

### Тема 1: Знакомство. Зачем человеку занятия психологией.

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

### Тема 2: Кто Я, какой Я?

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

### Тема 3: Я-могу?

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

### Тема 4: Я- нужен!

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

### Тема 5: Я- мечтаю.

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

**Тема 6: Я – это мои цели.**

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

**Тема 7: Я – это мое детство.**

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

**Тема 8: Я – это мое настоящее.**

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

**Тема 9: Я – это мое будущее.**

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

**Тема 10: Чувства бывают разные.**

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

**Тема 11: Стыдно ли бояться?**

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

**Тема 12: Имею ли я право сердиться и обижаться?**

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

**Тема 13: Тренинг «Отбросим обиды»**

Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой.

**Тема 14: Тренинг «Умей общаться»**

Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы. Трудные ситуации в разном возрасте.

**Тема 15: Каждый видит и чувствует мир по-своему.**

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

**Тема 16: Мы видим мир по-разному.**

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

**Тема 17: Любой внутренний мир ценен и уникален.**

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

**Тема 18: Наш внутренний мир важен.**

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

**Тема 19: Кто в ответе за мой внутренний мир?**

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

**Тема 20: Проявление внутренней силы в трудной ситуации.**

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

**Тема 21: Я и мои друзья.**

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

**Тема 22: У меня есть друг.**

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

**Тема 23: Я и мои «колючки».**

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

**Тема 24: Тренинг «Умей признавать свои ошибки»**

Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями.

**Тема 25: Одиночество.**

Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот. Одиночество в классе. Если я окажусь одиноким... Кого я сделал одиноким. Сказка об одной одинокой рыбке и огромном синем море.

**Тема 26: Я не одинок в этом мире.**

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

**Тема 27: Нужно ли человеку меняться.**

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

**Тема 28: Самое важное - захотеть меняться.**

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

**Тема 29: Тренинг «Мои изменения»**

Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека. Рюкзак пожеланий. Пожелания взрослым.

**Тема 30: «Моя и твоя уникальность»**

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Своей уникальности и уникальности других. Мои важные изменения. Самое главное. Как изменился класс. Работа с плакатом. Чтобы я изменил в себе?

**Тема 31: Тренинг «Все мы уникальны»**

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Своей уникальности и уникальности других. Мои важные изменения.

**Тема 32: Тренинг «Я и моё место в мире»**

Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека. Где мое место в этом мире? Рюкзак пожеланий.

**Тема 33: Тренинг «Все мы люди Земли»**

**Тема 34: Письмо будущему пятикласснику.**

Обобщение. Письмо будущему пятикласснику.

## Содержание программы 6 класса

Количество занятий в течение 1 учебного года – 34

Продолжительность 40 минут, 1 раз в неделю

**Тема 1: Введение в мир психологии**

Ознакомление учащихся с целью, задачами и содержанием программы. Что такое «психология», каково её место в системе наук, понятие личность, индивид, индивидуальность, уникальности внутреннего мира каждого. Выполнение упражнений на развитие навыков общения, сплочение учащихся.

**Тема 2: Кто Я, какой Я?**

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

**Тема 3: Я могу?**

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

**Тема 4: Я нужен!**

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

**Тема 5: Я мечтаю.**

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

**Тема 6: Я – это мои цели.**

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

**Тема 7: Я – это мое детство.**

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

**Тема 8: Я – это мое настоящее.**

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

**Тема 9: Я – это мое будущее.**

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

**Тема 10: Чувства бывают разные.**

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

**Тема 11: Стыдно ли бояться?**

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

**Тема 12: Имею ли я право сердиться и обижаться?**

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

**Тема 13: Каждый видит и чувствует мир по-своему.**

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

**Тема 14: Любой внутренний мир ценен и уникален.**

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

**Тема 15: Кто в ответе за мой внутренний мир?**

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

**Тема 16: Проявление внутренней силы в трудной ситуации.**

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

**Раздел 6. Я и ты.**

**Тема 17: Я и мои друзья.**

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

**Тема 18: У меня есть друг.**

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

**Тема 19: Я и мои «колючки».**

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

### **Тема 20: Одиночество.**

Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот. Одиночество в классе. Если я окажусь одиноким... Кого я сделал одиноким. Сказка об одной одинокой рыбке и огромном синем море.

### **Тема 21: Я не одинок в этом мире.**

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

### **Тема 22: Что такое ценности?**

Понятие «ценности». Связаны ли ценности с выбором профессии. Побудить учащихся задуматься о собственных ценностях. Основные ценности взрослых. Рефлектировать эмоциональные состояния. Работа со сказкой «Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный».

### **Тема 23: Ценности и жизненный путь человека.**

Понятие «жизненный путь человека». Составить список собственных ценностей на данный момент и через 1 год. Учиться прогнозировать последствия собственных поступков. Обогащать представления о собственных ценностях и их роли в жизни. Формулировать свое собственное мнение и позицию. Работа со сказкой «Сказка про еловую шишечку».

### **Тема 24: Что такое одиночество?**

Понятие «одиночество». Обсудить какой человек одинокий, почему он стал одиноким. Работа со сказкой Д. Лаврова «Сказка о маленькой одинокой рыбке и об огромном синем море».

### **Тема 25: У меня появилась агрессия**

Понятие «агрессия». Процессы, которые происходят в организме во время агрессивного всплеска. Беседа о плюсах и минусах проявления агрессии. Работа со сказкой «Сказка про Рона».

### **Тема 26: Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?**

Мимика лица, эмоции человека. Составить список агрессивных слов и выражений. Научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Игра «Агрессивный. Продавец». Работа со сказкой О. Горбушиной «Время».

### **Тема 27: Конструктивное реагирование на агрессию.**

Обсуждение способов реагирования на агрессивного человека, составление списка этих способов с учетом ситуации. Игра «свет мой зеркальце». Работа с притчей «Живот с пристежками».

### **Тема 28: Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.**

Составить список, чем могут быть недовольны родители и подростки. Проиграть разные конфликтные ситуации с родителями и выработать более адекватные способы поведения в них. Работа со сказкой М. Кирсановой «Сказка про Крича».

### **Тема 29: Учимся договариваться.**

Дискуссия на тему умения доверять другим людям, о способах установления контакта с собеседником. Повышение самооценки, осознание своей нужности другим людям. Умение видеть и понимать цели и мечты. Игра «Мои маски». Работа с притчами: «Дом масок» и «Глиндум Фря».

### **Тема 30: Зачем человеку нужна уверенность в себе?**

Составить портрет человека, который верит в себя. Обсудить ситуации, в которых проявляется неуверенность участников. Нарисовать свой символ веры в себя. Работа со сказкой «Про мальчика Неудоба».

### **Тема 31: Источники уверенности в себе.**

Составить копилку источников уверенности. Отметить наиболее значимые источники. Составить список позитивных утверждений на тему: «Мои ресурсы». Работа с рассказом, который необходимо самостоятельно продолжить.

### **Тема 32: Какого человека мы называем неуверенным в себе?**

Беседа о причинах неуверенности и о том, как выглядит неуверенный в себе человек, о его жестах, мимике, поведении. Игра «маски неуверенности». Работа со сказкой К. Ступницкой «Маленькая волна».

### **Тема 33: Я становлюсь увереннее.**

Понятия «уверенность» и «уважение». Дискуссия о том, за что учащиеся уважают себя и бывает ли так, что человека не за что уважать. Составить портрет человека, который достоин уважения. Работа со сказкой К. Ступницкой «Молодое дерево».

### **Тема 34: Тренинг «уверенность в себе».**

Понятие «самоуважение». Составить список того, чем гордится каждый учащийся. Беседа о том, кто заслуживает уважения и самоуважения. Помочь обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека Игра «Волшебное зеркало». Работа со сказкой Н. Шиловой «На дне моря».

## **Содержание программы 7 класса**

Количество занятий в течение 1 учебного года – 34

Продолжительность 40 минут, 1 раз в неделю

### **Тема 1: Почему нам нужно изучать чувства.**

Основные законы психологии эмоций. Запреты на чувства. Эффект обратного действия. Передача чувств по наследству. Психогигиена эмоциональной жизни.

### **Тема 2: Слово и чувство.**

Как мы получаем информацию о человеке. Учимся понимать жесты и позы. Жесты. Невербальные признаки обмана.

**Тема 3: Основные законы психологии эмоций.** Понимание причин поведения людей. впечатление, которое мы производим. Из чего складывается впечатление о человеке. Способы понимания социальной информации. Влияние эмоций на познание. Обобщение темы.

**Тема 4: Запреты на чувства.** Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой. Тренинг «Коробка счастья».

### **Тема 5: Эффект обратного действия.**

Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения или влюбленность. Любовь. Половая идентичность и ее развитие у подростков. Переживание любви. Что помогает и что мешает любви.

### **Тема 6: Передача чувств по наследству.**

Понятие «Чувства». Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство.

### **Тема 7: Психогигиена эмоциональной жизни.**

### **Тема 8: Как мы получаем информацию о человеке.**

Беседа о том, как мы получаем информацию о человеке, о его жестах, мимике, поведении. Игра «маски». Работа со сказкой К. Ступницкой «Маленькая волна».

### **Тема 9: Учимся понимать жесты и позы.**

Как мы получаем информацию о человеке. Учимся понимать жесты и позы. Жесты. Невербальные признаки проявления эмоций.

### **Тема 10: Мимика.**

Понятие «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство.

### **Тема 11: Жесты.**

Понятие «Жесты». Способы адекватного самовыражения. Невербальные признаки проявления эмоций.

Изобрази чувство.

### **Тема 12: Невербальные признаки обмана.**

Мимика лица, эмоции человека. Составить список признаков обмана. Научиться контролировать собственное поведение и правильно вести себя в ситуации обмана со стороны других.

### **Тема 13: Понимание причин поведения людей.**

Как мы получаем информацию о человеке. Учимся понимать других людей. Невербальные признаки проявления эмоций.

### **Тема 14: Впечатление, которое мы производим.**

Мимика лица, жесты, поза, эмоции человека. Составить список того на что мы обращаем внимание.

### **Тема 15: Из чего складывается первое впечатление о человеке.**

Мимика лица, жесты, поза, эмоции человека. Составить список того на что мы обращаем внимание.

### **Тема 16: Способы понимания социальной информации.**

Как мы получаем информацию о человеке. Учимся понимать других людей. Невербальные признаки проявления эмоций.

**Тема 17: Влияние эмоций на познание.**

Беседа. Составить список того как эмоции влияют на познание.

**Тема 18: Обобщение темы.**

Подведение итогов темы. Рисунок.

**Тема 19: Привлекательность человека.**

Как мы получаем информацию о человеке. Учимся понимать других людей. Невербальные признаки проявления эмоций.

**Тема 20: Взаимность или обоюдная привлекательность.****Тема 21: Дружба. Четыре модели общения.**

Что значит дружба? Моделирование ситуаций «Дружба». Символ моей дружбы.

**Тема 22: Романтические отношения или влюблённость.****Тема 23: Любовь**

Какая бывает любовь? Моделирование ситуаций «Что такое любовь?». Символ моей любви.

**Тема 24: Половая идентичность и её развитие у подростков.****Тема 25: Мои увлечения**

Какие у вас увлечения?

**Тема 26: Зачем человеку нужна уверенность в себе.**

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

**Тема 27: Источники уверенности в себе.**

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

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

**Тема 28: Какого человека мы называем неуверенным в себе?**

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

**Тема 29: Я становлюсь увереннее.**

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

**Тема 30: Уверенность и самоуважение.**

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

**Тема 31: Уверенность и уважение к другим.**

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

**Тема 32: Уверенность в себе и милосердие.**

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

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

**Тема 33: Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.**

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

**Тема 34: Способы поведения в конфликте.**

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

### 3. Тематическое планирование

Целевая группа - учащиеся 5-7 классов МБОУ ООШ № 45 г.

Срок реализации программы - 3 учебных года, количество занятий в течение учебного года – 34 часа, 1 раз в неделю, рекомендуемая продолжительность занятий – 40 минут.

Название раздела	Количество часов
Тема1. Эмоциональная сфера человека	13
Тема 2. Социальное восприятие: как узнавать другого человека	9
Тема 3. Уверенность в себе	8
Тема 4. Взросление и изменение отношений с родителями	4
Итого	34

### Список литературы:

1. Агафонова И. Учимся думать. Занимательные логические задачи, тесты и упражнения для детей 8 – 11 лет. С. – Пб,1996
2. Асарина Е. Ю., Фрид М. Е. Секреты квадрата и кубика. М.: «Контекст», 1995
3. Бакулина Г.А. Интеллектуальное развитие младших школьников. Москва «Владос» 1999
4. Белякова О. И. Занятия математического кружка. 3 – 4 классы. – Волгоград: Учитель, 2008.
5. Григорьева Г.И. Логика в начальной школе. Волгоград 2002
6. Молчанов Л.П. «Головоломки», Москва, «Наука», главная редакция физико-математической литературы, 1990 .
7. Труднев В.П. «Внеклассная работа в начальной школе». – Москва, «Просвещение», 1975 .
8. Симановский А. Э. Развитие творческого мышления детей. М.: Академкнига/Учебник, 2002
9. Кардемский Б.А. «Математическая смекалка. Государственное издательство физико-математической литературы. Москва, 1959 .
10. Сухин И. Г. Занимательные материалы. М.: «Вако», 2004
11. Шкляров Т. В. Как научить вашего ребёнка решать задачи. М.: «Грамотей», 2004
12. Узорова О. В., Нефёдова Е. А. «Вся математика с контрольными вопросами и великолепными игровыми задачами. 1 – 4 классы. М., 2004
13. Методика работы с задачами повышенной трудности в начальной школе. М.: «Панорама», 2006
14. Шаехова Р.К. Ступеньки к творчеству. Казань, 2000
15. Шаехова Р.К. Играя – размышляем. Казань, 2004
16. Черемошкина Л.В. Развитие памяти детей. Популярное пособие для учителей. Ярочлавль, 1998
17. Рудик Г.А. Развивающая педагогика. Ижевск,1997
18. Немов Р.С. Психология. Москва «Владос» , 2001
19. «Начальная школа» Ежемесячный научно-методический журнал
20. Житомирский В.Г., Шверин Л.Н. «Геометрия для малышей», Москва, «Педагогика», 1978.
21. Сахаров И. П. Аменицын Н. Н. Забавная арифметика. С.- Пб.: «Лань», 1995
22. Нешков К.И., Пышкало А.М. Математика в начальных классах. Часть 1/ под редакцией А. И. Маркушевича. – М.: Просвещение, 1968.
23. Никитин Б.П. «Развивающие игры». – М.: Педагогика, 1981.
24. Лавриненко Т. А. Задания развивающего характера. Саратов: «Лицей», 2002
25. Издательство «Розовый слон»: «Развиваем восприятие», «Развиваем творческие способности», «Развиваем память»
26. Зверев А.Т. Экологические игры. Москва «Дом педагогики», 1998