

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
Специальная коррекционная школа № 4

Согласовано:

Руководитель

МО _____ Алексеева/Ж.П./

Протокол № _____

От « » сентября

2017 г.

Согласовано:

Заместитель директора

по УВР

_____ / Дмитриева М.В./

От « » сентября 2017г.

Утверждено:

Директор школы

_____ / Анучин И.В./

Приказ № _____

От « » сентября 2017

Рабочая программа по психомоторике и сенсорным процессом
для учащихся 5-7 классов специальной (коррекционной)
школы

Составила:

Педагог-психолог **Васильева М.С.**

Г. Иркутск

2017

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе «Методических рекомендаций по обучению и воспитанию детей с интеллектуальными, тяжёлыми и множественными нарушениями развития» под редакцией А.М. Царёва, 2015 год, в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (редакция 2016г);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 года №1599, зарегистрировано в Минюсте РФ 3 февраля 2015года №35850;

По нашим наблюдениям многие воспитанники школы - интерната имеют низкую самооценку и самоуважение, перегружены негативными эмоциями, у них много травмирующих переживаний, т.к. в семье они растут в атмосфере эмоционального отчуждения, в отсутствии, хаотичности воспитательного воздействия родителей. Эти тенденции проявляются наиболее остро в подростковом возрасте. Подростковый возраст представляет собой как бы “третий мир”, существующий между детством и взрослостью.

При переходе в среднее звено (5 класс) очень важным показателем в период адаптации учащихся является эмоциональная сфера. Необходимо на этом этапе помочь ребятам справиться с волнением, тревогой, неизвестностью.

Для подростков 10-11 лет характерными особенностями являются:

- развитие взрослости, потребность в самостоятельности и стремление к самопознанию;
- значимость отношений со сверстниками, бунт против родителей и социальных норм;
- эмоциональная неустойчивость, чувствительность, агрессивность, конфликтные отношения с окружающими и склонность к крайним суждениям и оценкам;
- в подростковом возрасте прослеживаются некоторые сложности во взаимоотношениях с взрослыми (родителями и учителями), связанные с возрастными особенностями ребят.

Средний подростковый возраст (13-14 лет) характеризуется “взрывом” во всех физиологических системах. Созревая физически, подросток ощущает необходимость в социальном признании и социальном утверждении своей личности. Но наряду с этим возраст вступления во взрослую самостоятельную жизнь еще не наступил. Кризис 13-14 лет сосредоточен на сфере “Я-концепция”, происходят кардинальные изменения в сфере самосознания своего “Я”. Приоритетными для развития и формирования получаются следующие стороны самоутверждения:

- потребность в самоидентификации, признании своего внутреннего “Я” (внутренней психической сущности, внешности, имени и пр.);
- утверждение своего “Я” в окружающем пространстве, в общении с другими;
- потребность признания в своей группе;
- потребность в половой идентификации.

Однако, при всей тяге к самостоятельности, подростки остро нуждаются в жизненном опыте и помощи.

Предлагаемая программа направлена на развитие коммуникативной культуры подростков. Темы занятий отражают личные проблемы детей данного возраста, поэтому они могут использоваться для всех школьников в качестве профилактики неблагоприятных процессов. На занятиях подростки получают знания о том, как общаться, упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения. Данный курс помогает наладить адекватные межличностные взаимоотношения, повысить коммуникабельность, укрепить уважение к окружающим и чувство собственного достоинства, скорректировать свое поведение. Особенностью курса является форма его проведения – тренинг.

Цель: укрепление эмоционального здоровья школьников, профилактика неврозов.

Задачи:

1. Формировать у учащихся навыки взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других; навыки поведения в сложных жизненных ситуациях (конфликты, стрессы).
2. Развивать эмоциональную сферу учащихся.

3. Развивать и совершенствовать навыки саморегуляции, снятие мышечных зажимов посредством освоения методов релаксации.
4. Оказывать психологическую поддержку учащимся в период обучения в санаторной школе-интернате (предупреждение утомляемости, снижение уровня тревожности, выработка на основе опыта норм поведения и общения).

Методы и формы работы: психогимнастика, беседа, групповая дискуссия, использование элементов сказкотерапии, игротерапии, арттерапии, ролевая игра, упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы самовыражения (в рисунке, в создании образа).

Форма контроля:

- анализ эффективности занятия проводится при помощи рефлексии;
- анализ эффективности программы проводится при помощи диагностики: анкеты, проективные тесты, опросники.

Общее количество часов в каждом классе - 34 часа, один раз в неделю. Продолжительность занятий – 40 минут.

В процессе научения идет формирование и развитие у учащихся:

- интереса к изучению психологии человека и проведение психологического эксперимента;
- умения самостоятельно применять полученные знания;
- творческих способностей, умения работать в группе, вести дискуссию, отстаивать свою точку зрения.

В процессе обучения учащиеся приобретают следующие конкретные умения:

- умение фантазировать;

- умение осознавать свои особенности и особенности других людей;
- умение оценивать свои чувства в отношении других людей;
- умение принимать людей такими, какие они есть;
- умение конструктивно разрешать конфликты со сверстниками и взрослыми;
- умение сотрудничать;
- умение планировать свои цели и пути самоизменения.

Структура занятия

1. Ритуал приветствия. Позволяет спланировать подростков, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Ритуал может быть придуман самой группой.
2. Разминка - воздействие на эмоциональное состояние подростков, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями. Разминочные упражнения выбираются с учётом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать подростков, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения
3. Основное содержание занятия - совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач данного занятия. Приоритет отдаётся многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребёнка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике.

4. Рефлексия занятия.

Две оценки: эмоциональная (понравилось - не понравилось, было хорошо - было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали).

5. Ритуал прощания. По аналогии с ритуалом приветствия.

Принципы проведения

Специфичность обстановки. Занятия проводятся в комнате, где достаточно места для передвижения, для рисования. Выбор и инициатива принадлежат подросткам. Ограничения их активности минимальны: не покидать пределы комнаты до конца занятий и не выносить из неё предметы.

Оборудование:

Магнитофон, аудиокассеты, диски, методические материалы для игр и упражнения (рисунки, фотографии, схемы и др.) видеоманитофон, видеокассеты, реквизит для игр и этюдов, бумага разных форматов и др.

Ожидаемые результаты:

в результате реализации данной программы, дети приобретают

- умение бесконфликтного и эффективного общения;
- осознание своей индивидуальности и стремление к более глубокому самопознанию;
- умение соблюдать правила и выражать свои негативные эмоции в социально приемлемых способах;
- способность к эмпатии и рефлексии.

Таким образом, содержание курса строится с учетом потенциальных возможностей учащихся. В программе предусмотрены возможные риски (карантин, курсы, болезнь педагога-психолога и пр.). В данном случае можно сократить количество уроков по темам, сходным тем, которые изучались на протяжении предыдущего учебного года.

Вся программа посвящена, в общем-то, простой идее – быть собой: от осознания личностных качеств к принятию чувств, выстраиванию контактов, расширению связей в социальных ситуациях, моделированию взаимоотношений с взрослыми и сверстниками, к умению контролировать свои чувства и поведение.

Учебно методический комплекс

1. Алиева М.А., Лобанова Л.В., Трошихина Е.Т. Я сам строю свою жизнь. (Программа психологического содействия социальной адаптации). – СПб.: «Речь», 2006.
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЦ «Сфера», 2005.
3. Баева И.А.. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: «Речь», 2002.
4. Богатырева Т.Л. Практическому психологу: цикл занятий с подростками (10 – 12 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2006.
5. Владимирова Ю. Новичок в средней школе (Программа адаптационных встреч для пятиклассников) // Школьный психолог № 9, 2004.
6. Голубева Ю.А. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2009.
7. Зарипова Ю.Ф. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам. – М.: «Чистые пруды». 2007.
8. Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами. – Волгоград: Учитель, 2009.
9. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. – Ярославль: «Академия развития», 1997.
10. Левашова С.А. Психолог и подросток: коммуникативно–двигательный тренинг. – Ярославль: «Академия развития», 2006.
11. Нелюбова Я.К. Помощь детям, пострадавшим от насилия в семье: правовые аспекты, тренинговые занятия, рекомендации. – Волгоград: Учитель, 2009.

12. Павлова М.А. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы. – Волгоград: Учитель, 2009.
13. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6). – М.: «Генезис», 2006.
14. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в 7-8 классах. – М.: «Генезис», 2006.
15. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Издательство «Речь», 2006.

Тематический план

№	Наименование разделов	Всего часов	Методы обучения
1.	<p style="text-align: center;">5 класс.</p> <p>Разделы:</p> <p>1. Учимся общаться.</p> <p>2. Управляем своим состоянием.</p> <p>3. Умей сказать «нет».</p> <p>4. У меня есть проблема...</p>	34 часа	<p>Психогимнастика, релаксация, диалоги, дискуссии, элементы арт-терапии, упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы самовыражения (в рисунке, в создании образа).</p>
2.	<p style="text-align: center;">6 класс.</p> <p>Разделы:</p> <p>1. Учимся общаться.</p> <p>2. Управляем своим состоянием.</p> <p>3. Умей сказать «нет».</p>	34 часа	<p>Дискуссии, диалоги, релаксация, элементы арттерапии, упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы самовыражения (в рисунке, в создании образа).</p>

	<p>4. У меня есть проблема...</p> <p>5. Вот какой Я.</p> <p>6. Хочу быть успешным!</p> <p>7. Как справиться с конфликтом?</p> <p>8. Тренинги снятия состояния психического дискомфорта.</p>		
3.	<p style="text-align: center;">7 класс.</p> <p>Разделы:</p> <p>1. Учимся общаться.</p> <p>2. Управляем своим состоянием.</p> <p>3. У меня есть проблема...</p> <p>4. Вот какой Я.</p> <p>5. Хочу быть успешным!</p> <p>6. Познаем себя – познаем других!</p> <p>7. Саморегуляция.</p> <p>8. Релаксационные тренинги.</p>	34 часа	<p>Дискуссии, диалоги, релаксация, элементы арттерапии, упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы самовыражения (в рисунке, в создании образа).</p>

Календарное планирование

5 класс 34 часа

№ п/п	Содержание разделов и тем	Цели занятий	Элементы содержания	Кол-во часов	Дата
I четверть					
	Психологическое обследование на определение уровня интеллектуального развития ребенка	Обследование детей. Формирование групп для коррекционных занятий	Выполнение тестовых заданий		
1. Раздел: «Учимся общаться» 13 часов					
1.1	Знакомство.	Знакомство с курсом; принятие правил поведения в группе; создание предпосылок для возникновения и развития межличностных отношений.	- Ритуал приветствия; - Игра «Эхо», - Игра «Моё имя»,	1 ч.	25.09
1.2	Мелочи общения: интонация, мимика, жесты, поза.	Дать представления о психологических аспектах общения, показать роль интонации слов и их значение в общении	- Ритуал приветствия; - Упражнение «Скажи фразу», «Телефонный разговор». - Упражнение «Просьба»,	2ч.	2.10 9.10

		«Разговор через стекло».		
	Показать роль взгляда, мимики в общении, отработка практических навыков общения	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Игра «Невербальный контакт»; - Упр. «Калейдоскоп эмоций», «Зеркало»; - Упражнение «Контакт глазами», «Несмеяна»; - Релаксационная пауза 	2 ч.	16.10 23.10
II четверть				
	Показать роль жестов и их значение в общении	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Беседа «Роль жестов в жизни человека»; - Упражнение «Аплодисменты по кругу»; - Упражнение «Сигнал», «Имя и движение». 	2 ч.	13.11 20.11
	Показать роль позы, телодвижений в общении	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Упражнение «Ловля моли», 	2 ч.	27.11 4.12

			- Упражнение «Слепой и поводырь», «Карусель»		
1.3	Правила общения.	Познакомить учащихся с типичными ошибками, возникающими в ситуациях общения; учить преодолевать трудности, возникающие при общении, развивать навыки общения со сверстниками.	- Ритуал приветствия; - Упражнение «Расшифруй слово общение»; - Упражнение «Круг моего общения»	2 ч.	11.12 18.12
			- Ритуал приветствия - Беседа «Способы преодоления разладов в ситуации общения»; - Задание «Правила общения»	2 ч.	25.12 25.12
III четверть					
2. Раздел: «Управляем своим состоянием» 6 часов					
2.1	Изучение особенностей личности обучающихся	Исследование особенной характера, темперамента	Опросники	2 ч.	
2.2	Релаксационные тренинги.	Обучение приемам регулирования своего	- Ритуал приветствия;		

		состояния	- Релаксационные комплексы	2 ч.	
3. Раздел: «Умей сказать «нет»!» 8 часов					
3.1	Формирование адекватной самооценки	Формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свои решения		4 ч.	
3.2	Формирование уверенности в себе.	Обучить отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного, отрабатывать приемы уверенного поведения		4 ч.	
IV четверть					
4. Раздел: «У меня есть проблема...» 5 часов					
4.1	Тренинг по проблемам учащихся.	Беседа на тему «Что такое проблемы?»		1 ч.	
		Создание условий для осознания проблем в отношениях с людьми	- Ритуал приветствия - Упражнение «Умение слушать»; - Упражнение «Мои проблемы»;	2 ч.	

			<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Список претензий»; - Релаксационная пауза 		
		Осознание необходимости поддерживать другого человека	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Упражнение «Как закончить сказку», «Марионетки»; - Релаксационная пауза 	2 ч.	
	Релаксационные тренинги.	Обучение приемам регулирования своего состояния	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Релаксационные комплексы 	2 ч	
5.	Чему я научился? (Итоговое)	Создание мотивации на самопознание, способствовать развитию рефлексии, толерантности		2ч.	

Всего:34 часа

Календарное планирование

6 класс

№ п/п	Содержание разделов и тем	Цели занятий	Элементы содержания	Кол-во часов	Дата
	Психологическое обследование на определение уровня интеллектуального развития ребенка	Обследование детей. Формирование групп для коррекционных занятий	Выполнение тестовых заданий		
I четверть					
1. Раздел: «Учимся общаться» 13 часов					
1.1	Знакомство.	Знакомство с курсом; принятие правил поведения в группе; создание предпосылок для возникновения и развития межличностных отношений.	- Ритуал приветствия; - Игра «Эхо», - Игра «Моё имя»,	1 ч.	19.09
1.2	Мелочи общения: интонация, мимика, жесты, поза.	Дать представления о психологических аспектах общения, показать роль интонации слов и их значение в общении	- Ритуал приветствия; - Упражнение «Скажи фразу», «Телефонный разговор». - Упражнение «Просьба»,	2ч.	26.09 3.10

			«Разговор через стекло».		
	Релаксационные тренинги	Показать роль взгляда, мимики в общении, отработка практических навыков общения	- Ритуал приветствия; - Игра «Невербальный контакт»; - Упр. «Калейдоскоп эмоций», «Зеркало»; - Упражнение «Контакт глазами», «Несмеяна»; - Релаксационная пауза	2 ч.	10.10 17.10
		Обучение приемам регулирования своего состояния	- Ритуал приветствия; - Релаксационные комплексы	1 ч	24.10
		II четверть			
		Показать роль жестов и их значение в общении	- Ритуал приветствия; - Беседа «Роль жестов в жизни человека»; - Упражнение «Аплодисменты по кругу»; - Упражнение «Сигнал», «Имя и движение».	2 ч.	7.11 14.11

		Показать роль позы, телодвижений в общении	- Ритуал приветствия; - Упражнение «Ловля моли», - Упражнение «Слепой и поводырь», «Карусель»	2 ч.	21.11 28.11
1.3	Правила общения.	Познакомить учащихся с типичными ошибками, возникающими в ситуациях общения; учить преодолевать трудности, возникающие при общении, развивать навыки общения со сверстниками.	- Ритуал приветствия; - Упражнение «Расшифруй слово общение»; - Упражнение «Круг моего общения»	2 ч.	5.12 12.12
			- Ритуал приветствия - Беседа «Способы преодоления разладов в ситуации общения»; - Задание «Правила общения»	2 ч.	19.12 26.12
III четверть					
2. Раздел: «Управляем своим состоянием» 6 часов					
2.1	Изучение особенностей личности обучающихся	Исследование особенной характера, темперамента	Опросники	2 ч.	
2.2	Релаксационные тренинги.	Обучение приемам	- Ритуал приветствия;		

		регулирования своего состояния	- Релаксационные комплексы	1 ч.	
3. Раздел: «Умей сказать «нет»!» 8 часов					
3.1	Формирование адекватной самооценки	Формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свои решения		4 ч.	
3.2	Формирование уверенности в себе.	Обучить отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного, отрабатывать приемы уверенного поведения		4 ч.	
IV четверть					
4. Раздел: «У меня есть проблема...» 5 часов					
4.1	Тренинг по проблемам учащихся.	Беседа на тему «Что такое проблемы?»		1 ч.	
		Создание условий для осознания проблем в отношениях с людьми	- Ритуал приветствия - Упражнение «Умение слушать»; - Упражнение «Мои проблемы»;	2 ч.	

			<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Список претензий»; - Релаксационная пауза 		
		Осознание необходимости поддерживать другого человека	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Упражнение «Как закончить сказку», «Марионетки»; - Релаксационная пауза 	2 ч.	
	Релаксационные тренинги.	Обучение приемам регулирования своего состояния	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Релаксационные комплексы 	2 ч	
5.	Чему я научился? (Итоговое)	Создание мотивации на самопознание, способствовать развитию рефлексии, толерантности		2ч.	

Всего:34 часа

7 класс

Календарное планирование

№ п/п	Содержание по темам, включая практическую часть	Цели занятий	Элементы содержания	Кол-во часов в теме	Дата
	Психологическое обследование на определение уровня интеллектуального развития ребенка	Обследование детей. Формирование групп для коррекционных занятий	Выполнение тестовых заданий		
I четверть					
1.	Раздел 1: «Учимся общаться»			2ч.	
1.1	Знакомство.	Знакомство с курсом; принятие правил поведения в группе, развитие навыков правильного знакомства; создание предпосылок для возникновения и развития межличностных отношений.	Ритуал приветствия; - Игра «Эхо», - Игра «Моё имя»	1ч.	26.09
1.2	Правила общения	Познакомить учащихся с типичными ошибками, возникающими в ситуациях общения; учить преодолевать трудности,	- Ритуал приветствия; - Упражнение «Расшифруй слово общение»;	1ч.	3.10

		возникающие при общении, развивать навыки общения со сверстниками.	- Упражнение «Круг моего общения		
2.	Раздел 2: «Управляем своим состоянием»			2ч.	
2.1	Релаксационные тренинги.	Обучение приемам регулирования своего состояния	- Ритуал приветствия; - Релаксационные комплексы	2ч.	10.10 17.10
3.	Раздел: 3 «У меня есть проблема...»			2ч.	
3.1	Тренинг по проблемам учащихся.	Создание условий для осознания проблем в отношениях с людьми	- Ритуал приветствия - Упражнение «Умение слушать»; - Упражнение «Мои проблемы»; - Упражнение «Список претензий»; - Релаксационная пауза	1ч.	24.10

		II четверть			
		Осознание необходимости поддерживать другого человека	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Упражнение «Как закончить сказку», «Марионетки»; - Релаксационная пауза 	1ч.	7.11
4.	Раздел 4: «Вот какой Я!»			4 ч.	
4.1	«Что я знаю о себе».	Создание условий для осознания подростком своего «Я»	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Упражнение «Снежный ком»; - Упражнение «Имя и качество»; - Беседа «Впечатление, которое мы производим»; - Упражнение «Измерим друг друга». 	1 ч.	14.11
4.2	«Перевоплощение».	Развитие рефлексии, преодоление стереотипов, тренировка умений воспринимать окружающее нестандартно	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Беседа по теме; - Упражнение «Говорящие вещи»; - Обсуждение. 	1 ч.	21.11

4.3	«Плюсы и минусы».	Помочь учащимся в раскрытии своих сильных и слабых сторон		1 ч.	28.11
4.4	«Как превратить недостатки в достоинства?»	Развитие умения видеть в людях их разные стороны, осознание своей индивидуальности и индивидуальности другого.		1 ч.	5.12
5.	Раздел: «Хочу быть успешным!»			7 ч.	
5.1	«Что обо мне думают другие».	Помощь в осознании себя через других	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Упражнение «Орехи»; - Обсуждение по теме; - Упражнение «Гримаса», «Клоун», обсуждение; - Упражнение «Я глазами других» (рисунки); - Релаксационная пауза 	1 ч.	12.12

5.2	«Уверенность и неуверенность в себе» (2 занятия)	Обучить отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного, отрабатывать приемы уверенного поведения и содействовать тому, чтобы уч-ся в любых ситуациях чувствовали себя уверенно	- Ритуал приветствия; - Упражнение «Подарок»; - Упражнение «Мое поведение», «Зеркало», «Скульптура»	1 ч.	19.12
			- Ритуал приветствия; - Упражнение «Город уверенности»; - Упражнение «Трон», - Игра «Листок за спиной»; - Упражнение «Автобус»	1 ч.	26.12
III четверть					
5.3	«Умение управлять своим состоянием».	Создание условий для осознания подростками необходимости управления собственными эмоциями	- Ритуал приветствия; - Упражнение «Каким ты выглядишь в глазах других?»	4 ч.	
6	Раздел 6: «Познаем себя – познаем других»			7 ч.	
6.1	«Знакомство: Я – подросток».	Знакомство участников, выработка правил работы в группе.	- Ритуал приветствия; - Упражнения «Снежный ком»,	1 ч.	

			«Подросток - это», «Групповые правила», «Интервью», «Как ты себя чувствуешь?»		
6.2	«Наши особенности».	Формирование доверительных отношений в группе	- Ритуал приветствия; - Упражнения «Построиться по росту», «Былинка на ветру», «Интервью в парах», «Незаконченное предложение», «Погода» (релаксация)	1 ч.	
6.3	«Я – это я, и это замечательно!»	Помощь учащимся в осознании проблем зависимости и ответственности	- Ритуал приветствия; - Упражнения «Футболка с надписью»; - Игра «Атомы и молекулы»; - Упражнение «20 Я»; - Релаксация «Полет белой птицы»	1 ч.	
6.4	«Я и мир вокруг».	Определение жизненных целей и ценностей.	- Ритуал приветствия; - Упражнение «Мои личные и профессиональные планы», «Волшебный магазин», «Маски, которые мы надеваем»;	1 ч.	

			- Релаксационное упражнение		
		Проверка навыков защитного поведения, умения отстаивать свою точку зрения	- Ритуал приветствия; - Упражнение «Наводнение», «Место под солнцем», «Рисунок», «Состояние» (рефлексия занятия)	1 ч.	
6.5	«Мои эмоции: полезные и вредные».	Мотивирование учащихся на изучение собственного эмоционального мира, знакомство участников с понятиями “эмоциональная сфера”, “эмоции”.	- Ритуал приветствия; - Упражнение «Чьи ладони»; - Беседа по теме; - Упражнение «В чём отличие», «Калейдоскоп чувств», «Пожелание по кругу».	1 ч.	
			- Ритуал приветствия; - Упражнение «Остров»; - Упражнение «Льдина», «Скала», «Эмоция и цвет»; - Беседа «Плюсы и минусы»; - Релаксационная пауза	1 ч.	

IV четверть

7	Раздел 7: «Саморегуляция».			8 ч.	
7.1	«Управляем своими эмоциями».	Создание условий для осознания подростками необходимости управления собственными эмоциями	- Ритуал приветствия; - Беседа по теме; - Упражнение «Имена чувств»;	1 ч.	
			- Притча; - Упражнение «Выставка»; - Упражнение «Эмоции в моем теле»; - Релаксация «Место покоя»	1 ч.	
7.2	«Побеждаем все тревоги».	Обучение приемам самопомощи в ситуациях, вызывающих чувство тревоги, волнения, страха	- Ритуал приветствия; - Игра «Я умею, я могу»; - Упражнение «Волшебное зеркало»; - Сказка; - Обсуждение прочитанного;	1 ч.	

			<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Чувства»; - Релаксационная пауза 		
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Игра «Гражданская оборона»; - Упражнение «Клоун»; - Обсуждение; - Упражнение «Побеждаем все тревоги!»; - Составление памятки; - Релаксационная пауза 	1 ч.	
7.3	«Как справиться со злостью, гневом? Выход из конфликта». 2 ч.	Актуализация опыта переживания конфликта, отработка практических навыков	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Введение в проблему (беседа); - Упражнение «Кошки-собаки», - Упражнение «Придумай способы борьбы со злостью»; - Упражнение «Лист гнева», 	1 ч.	

			- Релаксационная пауза		
			- Дискуссия; - Упражнение «Способы разрешения конфликта»; - Упражнение «Рисование конфликта»; - Обсуждение; - Игра «Свое пространство»	1 ч.	
7.4	«Преодолеваем страхи».	Проработать и разрядить страхи подростков	- Ритуал приветствия; - Обсуждение «Что такое страх?» - Упражнение «Клопы»; - Упражнение «Страхи и страшилки»; - Упражнение «Чего боятся люди?»; - Упражнение «Рисуем свой страх»; - Релаксационный комплекс	1 ч.	

7.5	«Уверенность в себе».	Отрабатывать приемы уверенного поведения и содействовать тому, чтобы уч-ся в любых ситуациях чувствовали себя уверенно	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Упражнение «Размышления об уверенности», «Сила слова»; - Упражнение «Уверенный-неуверенный-грубый» 	1 ч.	
Раздел 9: «Релаксационные тренинги».				2 ч.	
8.1	Тренинг мышечного расслабления.	Обучение приемам регулирования своего состояния	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Релаксационный комплекс 	1 ч.	
9.	Чему я научился (итоговое)	Обучение приемам регулирования своего состояния. Создание мотивации на самопознание.	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Релаксационный комплекс 	1 ч.	

Всего:34 часа

Общее количество часов: 34

6класс

№ п/п	Содержание по темам, включая практическую часть	Цели занятий	Элементы содержания	Кол-во часов в теме	Дата
I четверть					

Раздел 1: «Учимся общаться»			7ч.		
1.1	Знакомство.	Знакомство с курсом; принятие правил поведения в группе, развитие навыков правильного знакомства; создание предпосылок для возникновения и развития межличностных отношений.	Ритуал приветствия; - Игра «Эхо», - Игра «Моё имя»,	1ч.	
1.2	Мелочи общения: интонация, мимика, жесты, поза.	Дать представления о психологических аспектах общения, показать роль интонации слов и их значение в общении.	Ритуал приветствия; - Упражнение «Скажи фразе», «Телефонный разговор». - Упражнение «Просьба», «Разговор через стекло».	1ч.	
		Показать роль взгляда, мимики в общении, отработка практических навыков общения.	Ритуал приветствия; - Игра «Невербальный контакт»; - Упр. «Калейдоскоп эмоций», «Зеркало»; - Упражнение «Контакт глазами», «Несмеяна»; - Релаксационная пауза	1ч.	
		Показать роль жестов и их значение в общении	Ритуал приветствия; - Беседа «Роль жестов в жизни человека»; - Упражнение «Аплодисменты по	1ч.	

			<p>кругу»;</p> <p>- Упражнение «Сигнал», «Имя и движение».</p>		
		Показать роль позы, телодвижений в общении.	<p>- Ритуал приветствия;</p> <p>- Упражнение «Ловля моли»,</p> <p>- Упражнение «Слепой и поводырь», «Карусель»</p>	1ч.	
1.3	Правила общения	Познакомить учащихся с типичными ошибками, возникающими в ситуациях общения; учить преодолевать трудности, возникающие при общении, развивать навыки общения со сверстниками.	<p>- Ритуал приветствия;</p> <p>- Упражнение «Расшифруй слово общение»;</p> <p>- Упражнение «Круг моего общения».</p>	1ч.	
			<p>- Ритуал приветствия</p> <p>- Беседа «Способы преодоления разладов в ситуации общения»; -</p> <p>Задание «Правила общения»</p>	1ч.	
Раздел 2: «Управляем своим состоянием»				4ч.	
2.1	Релаксационные тренинги.	Обучение приемам регулирования своего состояния	<p>- Ритуал приветствия;</p> <p>- Релаксационные комплексы</p>	4ч.	

Раздел 3: «Умей сказать «нет»!»				4ч.	
3.1	Формирование адекватной самооценки	Формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свои решения		2ч.	
3.2	Формирование уверенности в себе.	Обучить отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного, отрабатывать приемы уверенного поведения		2ч.	
Раздел: 4 «У меня есть проблема...»				2ч.	
4.1	Тренинг по проблемам учащихся.	Создание условий для осознания проблем в отношениях с людьми	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Упражнение «Умение слушать»; - Упражнение «Мои проблемы»; - Упражнение «Список претензий»; - Релаксационная пауза 	1ч.	
		Осознание необходимости поддерживать другого человека	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Упражнение «Как закончить сказку», «Марионетки»; - Релаксационная пауза 	1ч.	

5.	Раздел 5: «Вот какой Я!»		4 ч.		
5.1	«Что я знаю о себе».	Создание условий для осознания подростком своего «Я»	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Упражнение «Снежный ком»; - Упражнение «Имя и качество»; - Беседа «Впечатление, которое мы производим»; - Упражнение «Измерим друг друга». 	1 ч.	
5.2	«Перевоплощение».	Развитие рефлексии, преодоление стереотипов, тренировка умений воспринимать окружающее нестандартно	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Беседа по теме; - Упражнение «Говорящие вещи»; - Обсуждение. 	1 ч.	
5.3	«Плюсы и минусы».	Помочь учащимся в раскрытии своих сильных и слабых сторон		1 ч.	
5.4	«Как превратить недостатки в достоинства?»	Развитие умения видеть в людях их разные стороны, осознание своей индивидуальности и индивидуальности другого.	1 ч.		

6.	Раздел 6: «Хочу быть успешным!»			7 ч.	
6.1	«Что обо мне думают другие».	Помощь в осознании себя через других	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Упражнение «Орехи»; - Обсуждение по теме; - Упражнение «Гримаса», «Клоун», обсуждение; - Упражнение «Я глазами других» (рисунки); - Релаксационная пауза 	1 ч.	
6.2	«Уверенность и неуверенность в себе» (2 занятия)	Обучить отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного, отрабатывать приемы уверенного поведения и содействовать тому, чтобы уч-ся в любых ситуациях чувствовали себя уверенно	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Упражнение «Подарок»; - Упражнение «Мое поведение», «Зеркало», «Скульптура» 	1 ч.	
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия; - Упражнение «Город уверенности»; - Упражнение «Трон», - Игра «Листок за спиной»; 	1 ч.	

			- Упражнение «Автобус»		
6.3	«Умение управлять своим состоянием».	Создание условий для осознания подростками необходимости управления собственными эмоциями	- Ритуал приветствия; - Упражнение «Каким ты выглядишь в глазах других?»	4 ч.	
7.	Раздел: «Как справиться с конфликтом?»			4 ч.	
7.1	«Конфликты с взрослыми».	Познакомить учащихся с понятием “конфликт”; дать представление о различных способах разрешения конфликтов	- Ритуал приветствия; - Беседа «Что такое конфликт?»; - Упражнение «Ассоциации», «Снежинки», - Упражнение «Анализ ситуаций»; - Рефлексия, ритуал прощания	2 ч.	
7.2	«Конфликты со сверстниками».		- Ритуал приветствия; - Упражнение «Ответ с улыбкой»; - Упражнение «Рисунок вдвоем»	2 ч.	
8.	Раздел: «Снятие состояния психического дискомфорта».			2 ч.	

	Тренинг мышечного расслабления.	Обучение приемам регулирования своего состояния	- Ритуал приветствия - Релаксационный комплекс	1 ч.	
9.	Чему я научился? (Итоговое)	Создание мотивации на самопознание, способствовать развитию рефлексии, толерантности		1 ч.	

Общее количество часов: 34ч.