МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования

Муниципальный округ город Алапаевск

МАОУ СОШ № 1

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1»
(МАОУ СОШ №1)

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом МАОУ СОШ №1
(протокол от 28.08.2026 № 1)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №1
Конник Е.А

Приказ 01.10/136 от 01.09.2026.

«Тропинка к своему Я»

для учащихся 5-9 классов

на ***2026 – 2031***учебный год

Педагог -психолог: Коробейникова И.С.

2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по психологии для обучающихся 5-9 классов ориентирована на реализации потребностей групп 7.0 . Она разработана на основе методического пособия «Тропинка к своему Я», созданного О.В. Хухлаевой, и изданного в 2012 году московским издательством Генезис. Данная программа нацелена на формирование психологического здоровья подростков, соответствуя требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Курс охватывает ключевые аспекты, касающиеся формирования уверенности, социальной адаптации и личностного роста учащихся, и полностью интегрирован в образовательные программы, принятые для основного общего образования. Программа «Тропинка к своему Я» может быть внедрена в школьный учебный процесс как часть выборочного компонента, что дает возможность занимать вариативную часть общего учебного плана для общеобразовательных школ, лицеев и гимназий.

Проблема формирования психологически здоровой личности у учащихся общеобразовательных школ в настоящее время является крайне актуальной. Увеличенные учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями детей, а также низкая учебная мотивация приводят к тому, что школа становится значительным источником стресса для многих. Особенно уязвимы младшие подростки, которым необходимо быстро адаптироваться к сложным условиям школьной жизни при переходе между образовательными ступенями. В этом возрасте происходит активная борьба за автономию в мыслях и действиях, что приобретает для них особое значение.

В начальной школе дети привыкли выполнять требования одного учителя, находясь в его постоянном внимании. Переход в среднюю школу может вызвать трудности, так как учащимся придется взаимодействовать с несколькими преподавателями, что требует адаптации к новым формам и методам обучения. В результате у некоторых детей может временно снижаться успеваемость. Однако высокий познавательный интерес и стремление хорошо учиться зачастую помогают им восстановить привычный уровень успеваемости к концу второго срока.

С начала подросткового возраста начинают активироваться процессы взросления, что сопровождается повышением агрессивности. Дети стремятся доказать свою самостоятельность, иногда прибегая к социально неприемлемым методам. Пятиклассники активно исследуют свой внутренний мир, хотя часто испытывают неуверенность в нем. Агрессивные действия молодежи вызывают ответную реакцию взрослых, что приводит к конфликтам с родителями и педагогами. Поэтому важно дать подросткам возможность осознать свои индивидуальные особенности и учить их контролировать проявления агрессии.

Особенно остро данная проблема стоит для детей из так называемых благополучных семей, где взрослые продолжают чрезмерно опекать подростков. Необходимо дать понять, что их переживания не уникальны, а истинные мотивы опеки родителей связаны с любовью и заботой. Большинство подростков в этом возрасте активно интересуются самопознанием, поэтому они с удовольствием принимают участие в играх и заданиях, позволяющих им взглянуть на себя со стороны.

Предлагаемый курс психологических занятий для школьников в начале средней школы направлен на формирование и поддержание их психологического здоровья. Он способствует развитию интереса к познанию собственных возможностей, обучает искать пути преодоления трудностей и создает атмосферу, в которой подросток может эффективно выполнять свои социальные функции.

Рабочая программа представляет собой гибкий инструмент для педагогов, позволяя адаптировать содержание, формы и методы преподавания в соответствии с конкретными

потребностями класса и учебного заведения. Учитель вправе вносить изменения в любые аспекты программы, учитывая индивидуальные особенности учеников и специфику своей образовательной среды.

Программа призвана создать психологически комфортные условия для обучения и развития учащихся 5-9 классов, способствуя их гармоничному личностному и социальному развитию.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена:

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе нацелена на создание адаптированной и включающей среды для формирования психологического здоровья и благополучия учеников. Основные цели программы заключаются в следующем:

– Формирование основ психологического здоровья – развитие эмоциональной интеллигентности, навыков саморегуляции и позитивного самоотношения.

– Поддержка и адаптация – обеспечение комфортной среды, где каждый ребенок может чувствовать себя безопасно, что является ключевым фактором для формирования уверенности в себе и своих способностях.

– Социальная адаптация и взаимодействие – развитие навыков коммуникации и социо-эмоциональной компетентности, что крайне важно для успешной интеграции в коллектив.

– Развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД).

Для обучающихся среднего школьного возраста по варианту 7.0

Для обучающихся по варианту 7.0, имеющих задержку психического развития, программа направлена на:

– Развитие базовых навыков самосознания – занятия фокусируются на адаптации детей к их индивидуальным особенностям, таким как эмоции и чувства. Упражнения помогают осознать и называть свои эмоции, что способствует развитию эмоционального интеллекта.

– Поддержка в повседневной жизни – уроки включают практические задания и игры, направленные на укрепление социальных навыков, таких как сотрудничество, работа в команде и умение делиться с другими.

– Упрощение задач для построения навыков – содержание программы подходит для уровня понимания обучающихся и включает наглядные методики, такие как использование изображений, карточек и простых примеров, чтобы облегчить процесс усвоения материала.

– Работа с психологическими трудностями – занятия также предполагают поддержку в формировании стратегий для преодоления трудных ситуаций, таких как страх перед коллективом или неуверенность при общении, что важно для развития уверенности в себе.

– Развитие моторики и познавательной активности – включение элементов арт-терапии, игры с конструкторами и логическими задачами для улучшения мелкой моторики и познавательного развития.

Для обучающихся среднего школьного возраста по варианту 8.0

Для обучающихся по варианту 8.3, имеющих легкую степень умственной отсталости, программа акцентирует внимание на:

– Создание комфортной и поддерживающей среды – занятия организованы так, чтобы поддерживать положительное самоощущение детей, помогать им развивать хорошие взаимоотношения с окружающими и адаптироваться в социуме.

– Развитие основ социальных навыков – программы включают ролевые игры и практические сценарии, которые наглядно демонстрируют, как вести себя в различных

социальных ситуациях, что крайне важно для их будущей жизнедеятельности.

– Упрощенное объяснение понятий – содержание программы адаптировано, чтобы соответствовать уровню восприятия и усвоения информации детей, с использованием наглядных средств и простых, понятных заданий. Психологические темы объясняются с использованием тела, объектов и наглядных материалов.

– Эмоциональная поддержка и самопринятие – занятия включают упражнения на развитие самооценки, позитивного отношение к себе и практические задания, которые помогают детям осознать свои сильные стороны и возможности.

– Работа с поведенческими аспектами – программа предлагает методы работы с поведением и эмоциональной реакцией на разные жизненные ситуации, что помогает учащимся лучше справляться с ситуациями стресса и неуверенности.

Эти элементы программы призваны создать пространство для безопасного и конструктивного развития детей, обеспечивая их психологическую поддержку и адаптацию в соответствии с их индивидуальными особенностями и потребностями.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе способствует формированию и сохранению психологического здоровья школьников. Она развивает интерес к познанию собственных возможностей, обучает находить пути преодоления трудностей и формирует коммуникативные навыки. Создание атмосферы дружелюбия и умение распознавать чувства как свои, так и окружающих, повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам, что, в свою очередь, создает условия для полноценного развития личности детей и успешной адаптации к социуму.

Курс психологических занятий с учениками среднего школьного возраста направлен на формирование у них следующих умений и способностей.

– Навыки самосознания – умение распознавать и называть свои эмоции, а также понимать эмоциональные состояния других.

– Социальные навыки – развитие способности к эффективному взаимодействию с окружающими, включая умение слушать, выражать свое мнение и участвовать в групповых обсуждениях.

– Навыки решения проблем – способность к анализу ситуаций и принятию осознанных решений в сложных или конфликтных ситуациях.

– Управление эмоциями – развитие навыков саморегуляции и стратегий реагирования на стрессовые факторы для улучшения эмоционального состояния.

– Самопринятие и уверенность в себе – формирование положительного самооценки и уверенности в своих способностях.

Для обучающихся среднего школьного возраста по варианту 7.0

Для обучающихся по варианту 7.0, имеющих задержку психического развития, программа направлена на:

Развитие базовых навыков самосознания – занятия помогают детям понимать и называть собственные эмоции и состояния через простые игры и упражнения. Упражнения по отражению эмоций с помощью картинок и наглядных материалов способствуют лучшему восприятию.

Формирование социальных умений – через ролевые игры и практические задания учащиеся обучаются основам взаимодействия в группе, что помогает им лучше воспринимать социальные нормы и общаться с ровесниками.

Навыки решения практических задач – занятия помогают детям учиться обмениваться мнениями и сотрудничать при выполнении заданий, что углубляет их понимание важности командной работы.

Стратегии управления эмоциями – программы включают простые техники саморегуляции, помогающие детям справляться с тревогой и стрессом в повседневных

ситуациях.

Развитие моторики – игровая и практическая деятельность улучшает мелкую и крупную моторику, что в свою очередь способствует общему развитию.

Для обучающихся среднего школьного возраста по варианту 9.0

Для обучающихся по варианту 9.0, имеющих легкую степень умственной отсталости, курс сосредоточен на:

– ***Понимании своих эмоций и эмоций окружающих*** – занятия направлены на использование наглядных материалов для обучения детей распознаванию эмоций в различных ситуациях и формированию навыков сопереживания.

– ***Основах социальных взаимодействий*** – программа включает практические упражнения, которые фокусируются на общении и совместной деятельности, чтобы обучающиеся могли осваивать основы социальных норм и правил.

– ***Применении простых стратегий решения проблем*** – помогает детям учиться справляться с повседневными вызовами через моделирование реальных ситуаций и предоставление им инструментов для принятия решений.

– ***Техниках эмоциональной поддержки*** – занятия помогут учащимся понять, как создавать позитивное эмоциональное состояние и поддерживать других в трудных ситуациях, развивая взаимопомощь и солидарность.

– Р***азработка индивидуальных навыков*** – программы учитывают личные особенности каждого ребенка, помогая им осваивать индивидуальные стратегии успешного поведения и общения.

Эти элементы программы направлены на создание доступной и поддерживающей среды, которая поможет учащимся справляться с вызовами и развиваться в соответствии с их потребностями и возможностями, улучшить взаимопонимание, укрепить психологическое здоровье и успешно адаптироваться к социальному окружению.

Программа составлена на 34 занятия, 1 час в неделю.

Назначение программы. Программа предназначена для обучающихся 5- 9-х, классов, адаптирующихся к изменившимся условиям обучения в основной школе.

Цель курса психологических занятий

Основная цель курса психологических занятий заключается в формировании и поддержании психологического здоровья учеников 5-9 классов, а также в создании условий для успешной адаптации к школьной жизни, особенно для детей с особыми образовательными потребностями, такими как задержка психического развития (вариант 7.0) и легкая степень умственной отсталости (вариант 9.0).

Задачи курса:

1. ***Мотивация к самопознанию и пониманию других*** – развивать интерес у детей к исследованию собственного внутреннего мира и к чувствам окружающих, что является основой для формирования эмпатии.
2. ***Распознавание эмоций*** – обучать детей выявлять эмоциональные состояния и чувства у людей по мимике, жестам и интонациям, что способствует развитию их эмоционального интеллекта.
3. ***Преодоление школьных трудностей*** – формировать у детей адекватное восприятие сложных ситуаций в учебном процессе, развивая уверенность в собственных силах и стремление к преодолению препятствий.
4. ***Социальные и коммуникативные навыки*** – развивать навыки, необходимые для успешного взаимодействия с ровесниками и педагогами, через ролевые игры и практические упражнения, адаптированные для разных категорий учащихся.
5. ***Уровень самоконтроля*** – повышать способность детей управлять своими

эмоциональными реакциями в различных ситуациях, что важно для формирования положительных взаимодействий.

6. ***Терпимость к мнению других*** – развивать умений уважать и воспринимать мнения и чувства собеседников, что содействует формированию дружеских и конструктивных отношений.

7. ***Коррекция поведения*** – работать над изменением нежелательных черт личности и поведения, предлагая детям простые и доступные стратегии для их улучшения.

8. ***Расширение словарного запаса*** – активное обогащение как активного, так и пассивного словаря учащихся, используя игры и творческие задания.

Ценностные ориентиры содержания курса

1. Формирование психологических условий для развития общения, кооперации и сотрудничества:

– Доброжелательность и доверие: поддержание позитивного климата в коллективе, основанного на взаимопомощи и поддержке.

– Готовность к сотрудничеству: привычка проявлять дружелюбие и желание помочь тем, кто в этом нуждается, что способствует созданию сплоченной группы.

– Уважение к окружающим: умение активно слушать, понимать и принимать точку зрения других, признавая право каждого на индивидуальность и честность в принятии решений.

2. Развитие ценностно-смысловой сферы личности, основанной на общечеловеческой нравственности и гуманизме:

– Принятие ценностей семьи и общества: осознание важности моральных норм и стремление следовать им в жизни и учебе, что формирует социальную ответственность.

– Нравственное сознание: способность анализировать смысл своих действий и поступков в контексте этических норм и ценностей.

– Эстетическое восприятие: формирование чувства прекрасного и развития эстетического вкуса через искусство и культурные практики, обогащающие внутренний мир учащихся.

3. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

– Познание и инициативность: стремление к расширению познавательных интересов, побуждение к изучению нового и проявление инициативы в обучении.

– Организация учебной деятельности: развитие навыков планирования и саморегуляции в учебе, что облегчает процесс самообразования и улучшает результаты.

4. Развитие самостоятельности и инициативы личности как условия ее самоактуализации:

– Самоуважение: формирование положительного отношения к себе и своей личности, что является основой для уверенности в действиях.

– Выражение своей позиции: готовность открыто говорить о своих мыслях и мнениях, поддерживать свою точку зрения, а также обсуждать и отстаивать ее в группе.

– Критическое мышление: умение анализировать свои поступки, оценивать их последствия и учиться на собственных ошибках для последующего роста.

– Ответственность за действия: осознание своей ответственности за совершенные поступки и их результаты, что формирует качество личной автономии и зрелости.

– Целеустремленность и настойчивость: способность четко ставить цели и настойчиво работать над их достижением, прикладывая усилия и преодолевая преграды.

– Оптимизм и стойкость: поддержание положительного взгляда на жизнь,

готовность справляться с трудностями и сохранять активную жизненную позицию.

– Противостояние негативным влияниям: умение осознавать обстоятельства и действия, представляющие угрозу для жизни и здоровья, и эффективно противостоять им в пределах своих возможностей.

Эти ценностные ориентиры, ориентированные на личностное развитие и социальную адаптацию учащихся, помогают формировать устойчивую систему моральных и этических принципов, способствующих гармоничному развитию их личности.

Описание места предмета в учебном плане

Согласно федеральному базисному учебному плану и примерным программам общего образования, курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» реализуется для обучающихся 5-9 классов в течение одного часа в неделю, что в год составляет 34 часа. Объем учебного времени за весь курс составляет 136 часов, что обеспечивает всесторонний подход к формированию психологических навыков и компетенций у школьников с учетом их индивидуальных особенностей и потребностей в обучении. Проектирование программы учитывает специфику и индивидуальные потребности учащихся, что позволяет эффективно содействовать их психологическому развитию и обеспечивать успешную социализацию в условиях образовательной среды.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Реализация программы основывается на теоретической модели групповой работы с младшими школьниками и включает три ключевых компонента, адаптированных для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.0) и легкой степенью умственной отсталости (вариант 9.0).

Для обучающихся по варианту 7.0:

1. Аксиологический компонент

– Понимание личной значимости: учащиеся осваивают концепцию ценности своей личности в контексте группы через обсуждения и интерактивные задания.

– Укрепление самоуважения: занятия включают положительные аффирмации и упражнения на самооценку, направленные на укрепление веры в собственные силы.

– Формирование социальных связей: ролевые игры помогают детям наладить контакты с другими, развивая навыки общения и дружбы.

– Снижение тревожности: занятия по групповым взаимодействиям способствуют уменьшению социальной тревожности через практику совместной деятельности.

– Признание ценности разнообразия: обучение уважению к различиям между людьми, что помогает развивать толерантность и понимание.

2. Инструментально-технологический компонент

– Обучение рефлексии: учащиеся учатся осознавать свои эмоции и реакции через практические упражнения на самообозрение.

– Преодоление страха общения: занятия включают игровые методы и упражнения, направленные на снижение страха перед общением с ровесниками.

– Развитие навыков самоанализа: дети учатся анализировать собственные действия и их последствия, что помогает повысить уровень самоосознания.

– Создание визуальных карт: упражнения с визуальными картами эмоций и ситуаций помогают учащимся лучше понимать свои чувства и управлять ими.

– Использование игровых методов: игры и практические задания помогают усваивать навыки общения в безопасной и развлекательной обстановке.

3. Потребностно-мотивационный компонент

– Побуждение к изменениям: учащиеся развивают желание к активному позитивному изменению своего поведения и стиля общения через коллективные проекты.

– Формирование стремления к саморазвитию: занятия ориентированы на развитие навыков, которые помогают учащимся ставить и достигать личные цели.

– Поддержка инициативы: дети поощряются проявлять инициативу в групповых заданиях и социо-играх, которые развивают лидерские качества.

– Участие в совместных активностях: проводятся мероприятия, где учащиеся могут взаимодействовать с одноклассниками через общий проект или игру.

– Опора на успехи: подчеркивание и награждение успехов каждого ученика, что побуждает их продолжать развиваться и преодолевать трудности.

Задачи развития: улучшение социальных взаимодействий и установление доверительных отношений.

Структура занятий

Введение в тему – создание безопасного пространства, где дети могут открыто обсуждать свои чувства и переживания.

Развёртывание темы – исследование способов взаимодействия с ровесниками через

практические задания.

Индивидуализация темы – внимание к каждому ребенку, учет его потребностей и проблем.

Завершение темы – подведение итогов с акцентом на прогресс каждого ученика, что способствует формированию чувства достижения.

Формы организации учебного процесса

Групповые занятия – используются для развития групповой динамики и создания атмосферы поддержки.

Индивидуальные занятия – направлены на преодоление конкретных трудностей общения, с учетом уникальных потребностей каждого ребенка.

Формы контроля

Входная диагностика – для понимания базовых уровней тревожности и социальных навыков обучающихся.

Промежуточная диагностика – для отслеживания прогресса в общении и взаимодействии.

Итоговая диагностика – для оценки достигнутых результатов и корректировки дальнейшего обучения.

Методы внеурочной деятельности:

Методы обучения, основанные на способах организации занятия

– Словесные методы: включают устное изложение, беседы, рассказы, лекции и другие формы передачи информации, позволяющие активизировать внимание и интерес учащихся.

– Наглядные методы: использование мультимедийных материалов, иллюстраций и моделей для визуализации информации. Это также включает наблюдение и демонстрацию действий педагогом, а также работу по образцу, что помогает учащимся лучше понять и запомнить материал.

– Практические методы: реализация заданий по инструкционным картам, схемам и другим материалам, что способствует развитию практических навыков и умений в выполнении конкретных задач.

Методы, основанные на уровне деятельности учащихся

– Объяснительно-иллюстративный метод: учащиеся воспринимают и усваивают информацию в готовом виде, что способствует предварительному знакомству с темой или предметом.

– Репродуктивный метод: учащиеся воспроизводят ранее полученные знания и освоенные формы деятельности, что помогает закрепить материал.

– Частично-поисковый метод: включает участие детей в совместном поиске решения проблемы под руководством педагога, что развивает аналитическое мышление и критический подход.

– Исследовательский метод: обеспечивает самостоятельную творческую работу учащихся, направленную на решение поставленных задач и разработку новых идей, что стимулирует их к самостоятельному обучению и развитию.

Методы, основанные на форме организации деятельности учащихся

– Фронтальный метод: позволяет проводить занятия с целым классом одновременно, организуя общую работу и дискуссии, что способствует формированию групповой динамики.

– Индивидуально-фронтальный метод: чередует индивидуальные и фронтальные формы работы, обеспечивая персонализированный подход к обучению, что особенно полезно для учета индивидуальных особенностей учащихся.

– Групповой метод: организация работы в малых группах, что способствует развитию навыков сотрудничества, коммуникации и командной работы, а также

углублению понимания материала через обсуждение.

– Индивидуальный метод: учащиеся выполняют задания самостоятельно, что позволяет им сосредоточиться на личном прогрессе и развивать ответственность за собственное обучение.

Эффективность выбранных методов зависит от целей урока и уровня подготовки учеников, а также их индивидуальных особенностей. Использование разнообразных методов обучения помогает создать увлекательную и продуктивную атмосферу на занятиях, что способствует более глубокому восприятию материала и развитию навыков критического мышления и самостоятельного принятия решений.

Для обучающихся по варианту 9.0:

1. Аксиологический компонент

– Осознание уникальности: учащиеся учатся понимать, что они уникальны и важны в группе, что способствует развитию уверенности в себе.

– Установление позитивных связей: занятия помогают детям устанавливать и поддерживать дружеские отношения, что важнее для снижения чувства одиночества.

– Развитие чувства общности: дети учатся работать в команде, что способствует возникновению чувства принадлежности к группе.

– Настройка на эмпатию: упражнения на сопереживание помогают детям лучше осознавать чувства окружающих и устанавливать с ними доверительные отношения.

– Формирование толерантности: обучение уважению к различиям в личности и убеждениях других, что помогает создавать более гармоничную учебную среду.

2. Инструментально-технологический компонент

– Обучение управлению тревожностью: занятия включают практики, которые помогут детям осознавать и снижать уровень тревожности в социальных ситуациях.

– Навыки самонаблюдения: дети учатся фиксировать свои эмоции и реакции на различные жизненные ситуации, что способствует эмоциональной саморегуляции.

– Методы визуализации: использование рисунков и визуальных карт для представления эмоций и событий помогает углубить понимание собственных чувств и реакций.

– Индивидуальные задания: учитывая особенности каждого ребенка, задания предлагаются на основе их уровня развития, что делает процесс обучения более персонализированным.

– Активное использование игр: игровые методики помогают снижать уровень стресса, улучшая навыки общения и восприятия эмоций.

3. Потребностно-мотивационный компонент

– Польза от изменений: дети обучаются видеть положительные результаты от изменения своего поведения и стремления к саморазвитию.

– Формирование отношений к саморазвитию: развитие интереса к изучению новых навыков и поиску сильных сторон через игровую деятельность и мероприятия.

– Стимулирование самореализации: проводятся задания, где ученики могут выразить себя и свои идеи через совместные проекты и творческие задания.

– Создание позитивной атмосферы: поддержка участия детей в различных социальных мероприятиях для уменьшения тревожности и развития уверенности.

– Вознаграждение инициативы: поощрение активного участия и инициативы каждого ребенка, что способствует развитию лидерских качеств и мотивации к дальнейшему обучению.

Задачи развития: специальная работа над укреплением уверенности в себе и развитию социальных навыков.

Структура занятий

Введение в тему – создание доверительной атмосферы, позволяющей детям открыто говорить о своих чувствах и переживаниях.

Развёртывание темы – углубленное изучение эмоций и способов их выражения через игры и практические упражнения.

Индивидуализация темы – персонализированный подход, учитывающий уникальные переживания и нужды каждого ребенка.

Завершение темы – анализ успехов в управлении эмоциями и общении, что способствует формированию оптимистичного взгляда на будущее.

Формы организации учебного процесса

Групповые занятия – формируют ощущение принадлежности и поддержки в группе, что особенно важно для детей с особыми образовательными потребностями.

Индивидуальные занятия – востребованы для фокусировки на конкретных трудностях и эмоциях, с которыми сталкиваются обучающиеся.

Формы контроля

Входная диагностика – определяет уровень тревожности и эмоционального состояния учащихся.

Промежуточная диагностика – оценка прогресса в управлении эмоциями и улучшении совместного общения.

Итоговая диагностика – общая оценка навыков социального взаимодействия и степени эмоциональной саморегуляции.

Данная структура программы обеспечивает доступность содержания для обоих категорий детей и содействует их психологическому развитию в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД) для обучающихся среднего звена (5-9 классы).

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ВАРИАНТУ 7.0:

5-6 класс:

1. Регулятивные УУД:

– Овладение способами самоконтроля в взаимодействии с ровесниками и взрослыми.

– Извлечение основной информации из текстов с помощью учителя, поддерживающего понимание материалов.

– Определение целей для занятий с опорой на помощь педагога.

– Осознание и выявление собственных трудностей, а также стремление к их преодолению через этапы обучения.

– Построение простых речевых высказываний в устной форме в процессе общения с учителем и сверстниками.

2. Познавательные УУД:

– Распознавание и описание собственных эмоций и чувств других людей при помощи учителя.

– Изучение личных качеств и особенностей в контексте групповой деятельности.

– Участие в обсуждениях и построение простых логических заключений с помощью взрослого.

– Наблюдение за окружающим миром, участие в практических заданиях, способствующих пониманию социальных изменений.

– Моделирование различных ситуаций с помощью театрализации и игр для лучшего восприятия эмоций.

3. Коммуникативные УУД:

– Умение открыто и доверительно выражать свои эмоции и чувства в кругу одноклассников.

– Сотрудничество в паре и группе, выполнение разных ролей для освоения навыков групповой работы.

– Активное слушание и восприятие чужой речи, что улучшает общение.

– Осознание своей роли как ученика и корректное поведение в разных ситуациях общения.

7 класс:

1. Регулятивные УУД:

– Определение и распознавание собственных эмоций в взаимодействии с учителем и классовыми товарищами.

– Прогнозирование последствий своих действий, что способствует большей ответственности.

– Формулирование целей для коллективной работы с помощью поддержки педагога.

– Процесс высказания предположений и анализ ситуации в ходе работы с различными источниками информации.

– Формирование устных выступлений, выражающих собственную точку зрения и мнения.

2. Познавательные УУД:

– Изучение способа поиска ответов на вопросы в разных источниках информации (текст, изображения).

– Совместное принятие решений и выводов в результате групповой работы.

– Визуализация изучаемых тем через графическое оформление материалов (постеры, схемы).

– Моделирование разнообразных ситуаций и управление ими.

– Изучение различных методов запоминания информации для повышения учебных успехов.

3. Коммуникативные УУД:

– Умение проявлять позитивные качества и положительное отношение в общении.

– Достижение договоренностей и поиск общего решения в групповой деятельности.

– Понимание эмоций других и развитие эмпатии в общении.

– Овладение конструктивными способами разрешения конфликтов, что улучшает соотношение в классе.

8-9 класс:

1. Регулятивные УУД:

- Осознание телесных реакций, связанных с эмоциональными состояниями, такими как напряжение и расслабление.
- Извлечение необходимой информации из текстов и источников для выполнения практических заданий.
- Формулирование совместных целей и задач в командной работе.
- Умение делать обдуманные выборы в сложных ситуациях с учетом мнения окружающих.
- Осознание личной ответственности за ситуации и поступки.

2. Познавательные УУД:

- Планирование действий в зависимости от поставленных учебных задач.
- Наблюдение, сопоставление и анализ информации по разным критериям.
- Осознание и принятие собственных возможностей и способностей, что развивает уверенность в себе.
- Отслеживание изменений в своих качествах и поведении через практические задания.
- Оценка своих действий и корректировка их при необходимости.

3. Коммуникативные УУД:

– Умение ориентироваться на мнение собеседника в ходе общения и взаимодействия.

– Контроль своей речи и поведения в процессе общения с ровесниками.

– Проявление этих навыков через уважение к различным точкам зрения и мнениям.

– Умение самостоятельно решать проблемы в общении, что способствует большей уверенности.

– Формулирование и выражение собственного мнения и позиции, принятие активного участия в обсуждениях.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ВАРИАНТУ 9.0:

5-6 класс:

1. Регулятивные УУД:

- Овладение навыками контроля за своими эмоциями в отношениях с

учителем и одноклассниками.
- Извлечение информации из материалов с поддержкой педагогического контроля.
- Определение учебных целей с необходимой помощью учителя.
- Осознание своих трудностей и стремление к их преодолению, через выполнение простых заданий.
- Умение высказывать мысли и формулировать простые высказывания.

2. Познавательные УУД:
- Способность распознавать свои эмоции и чувства окружающих с помощью учителя.
- Исследование своих качеств и различий через игровые методы и упражнения.
- Участие в обсуждениях на темы, которые интересуют, с поддержкой педагогов.
- Наблюдение за поведением окружающих и анализ результатов.
- Моделирование ситуаций для лучшего понимания и выражения эмоций.

3. Коммуникативные УУД:
- Умение открыто говорить о своих чувствах и переживаниях.
- Работа в группах и парах, исполняя разные роли для улучшения навыков общения.
- Слушание и понимание других детей через практику совместного обучения.
- Осознание своей роли в межличностных взаимодействиях с целью улучшения отношений с окружающими.

7 класс:

1. Регулятивные УУД:
- Реагирование на свои чувства по отношению к учителям и сверстникам, подсвечивая важность саморегуляции.
- Прогнозирование последствий своих действий, что помогает развивать ответственность.
- Формулирование целей в совместной деятельности с поддержкой в процессе работы.
- Выражение предположений в процессе работы с материалами, направляемыми учителем.
- Формирование простых, логически последовательных речевых высказываний.

2. Познавательные УУД:
- Поиск ответов на вопросы в разных источниках информации, включая текст и изображения.
- Выводы из групповой работы, обсуждение результатов и достигнутого.
- Графическая интерпретация изучаемого материала для более глубокого усвоения.
- Моделирование разных ситуаций через ролевые игры.
- Ознакомление с различными методами запоминания информации с помощью игры и движений.

3. Коммуникативные УУД:
- Проявление положительных качеств в общении, что способствует построению доверительных отношений.
- Умение договариваться и находить общее решение в процессе групповой работы.
- Понимание эмоций других людей и развитие навыков активного слушания.

– Изучение методов позитивного разрешения конфликтов через практические упражнения.

8-9 класс:

1. Регулятивные УУД:

- Осознание своих телесных ощущений, связанных с эмоциональными состояниями, и их влияние на поведение.
- Извлечение критически важной информации из текстов для выполнения практических или учебных заданий.
- Формулирование совместных целей в работе с одноклассниками, включая обсуждение и планирование.
- Делать осознанный выбор в сложных ситуациях на основе имеющейся информации.
- Осознание своей ответственности за личные поступки в группе, что формирует чувство общности.

2. Познавательные УУД:

- Запланировать действия в соответствии с теми задачами, которые были поставлены на занятиях.
- Наблюдать, сопоставлять и анализировать полученные данные для формирования собственного мнения.
- Признание собственных возможностей и приемлемость своих способностей.
- Следить за изменениями в своих реакциях и адаптироваться в учебной среде.
- Оценка своей деятельности и корректировка планов в зависимости от ситуации и доступных ресурсов.

3. Коммуникативные УУД:

– Ориентироваться на мнения других участников общения, внимательно слушая и учитывая их.

– Контролировать свою речь и поведение в процессе взаимодействия, что укрепляет положительные отношения.

– Проявлять уважение к различным точкам зрения, поддерживая конструктивный диалог.

– Самостоятельно находить пути решения проблем в общении и преодолевать трудные ситуации.

Эта структура и описание универсальных учебных действий (УУД) для каждой группы учащихся направлены на создание доступной образовательной среды, которая способствует развитию коммуникативных, познавательных и регулятивных навыков, необходимых для успешной социализации и обучения.

Формирование УУД осуществляется через разнообразные методы и подходы, включая:

Формирование универсальных учебных действий (УУД) осуществляется с использованием разнообразных методов и подходов, адаптированных для нужд учащихся с задержкой психического развития (вариант 7.1) и легкой степенью умственной отсталости (вариант 8.3):

– ***Словесные методы***: применение устного и письменного языка для передачи информации, что включает простые объяснения и диалоги, помогают обучающимся лучше воспринимать материал.

– ***Методы проблемного обучения***: создание ситуаций, содержащих задачи, требующие поиска решения. Задания формируются с учетом уровня восприятия, чтобы стимулировать учебный интерес.

– ***Метод погружения***: глубокое вовлечение в изучаемый материал через активное участие в играх и упражнениях, что способствует лучшему пониманию темы.

– ***Метод проектов***: работа над групповыми проектами, что развивает навыки совместного планирования, распределения обязанностей и командной работы.

– ***Метод наблюдения***: систематическое изучение процессов и явлений в окружающей среде, что помогает учащимся развивать исследовательские навыки.

– ***Экспериментальный метод***: исследование психологических процессов с помощью простых, доступных экспериментов, которые позволят учащимся увидеть и ощутить теоретический материал на практике.

– ***Анализ результатов деятельности***: оценка итогов выполненных заданий и проектов, что помогает делать выводы и учиться на своих успехах и ошибках.

– ***Анкетирование***: сбор данных для анализа мнений, предпочтений и самооценки через простые анкеты, адаптированные под уровень восприятия учащихся.

Дополнительно используются ***методы, адаптированные к школьным условиям***, такие как:

– ***Игровые методы***: включают дидактические, ролевые и творческие игры, что активизирует процесс обучения и делает занятия более увлекательными для учащихся.

– ***Методы творческого самовыражения***: использование литературы, искусства и других творческих форм, которые позволяют детям выразить свои эмоции и мысли, расширяя их подходы к обучению.

– ***Методы психической саморегуляции***: аутогенная тренировка и методы эмоциональной разгрузки, направленные на развитие внутренней устойчивости, что особенно важно для детей с особыми образовательными потребностями.

– ***Когнитивные методы***: упражнения, способствующие пониманию и запоминанию учебного материала через визуализацию и доступные формы представления информации.

Обучение строится на **традиционных дидактических принципах**, таких как:

– ***Принцип воспитывающего обучения***: формирование положительной мотивации и установки на успех с учетом потребностей и возможностей каждого ученика.

– ***Научность***: соблюдение научных стандартов в обучении, направленных на развитие критического мышления.

– ***Наглядность***: применение визуальных средств для улучшения восприятия и понимания учебного материала.

– ***Сознательность и активность***: вовлечение учащихся в процесс обучения через осознание своих действий и активное участие в деятельности.

– ***Систематичность и прочность***: последовательное изучение материала для долговременного усвоения и закрепления знаний.

– ***Доступность***: учет индивидуальных особенностей и возможностей учащихся, что позволяет улучшить их вовлеченность в учебный процесс.

– ***Индивидуальный подход***: особое внимание к возрастным характеристикам и индивидуальным нуждам обучающихся позволяет создать благоприятную атмосферу для учебы.

Результаты обучения

К итогам обучения относятся:

– ***Психологические знания***: формирование понятий, фактов и законов психологии, освоение способов психической деятельности, которые доступны для понимания учащимися.

– ***Психологические умения***: превращение знаний в практические навыки,

полезные для повседневной жизни, что особенно важно для социальной адаптации учащихся.

– ***Навыки***: формирование привычек мыслить и действовать, соответствующих принципам психологической культуры и совместного взаимодействия.

– ***Опыт творческой самодеятельности***: развитие творческого потенциала через практическую и художественную деятельность, что стимулирует самовыражение учащихся.

– ***Культура психической деятельности***: овладение методами и подходами к психическому здоровью, что поможет учащимся быть более устойчивыми к стрессам.

– ***Эмоционально-целостное отношение***: формирование гармоничного взгляда на психологическую реальность и собственные переживания.

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:

- дружелюбное отношение к другим людям;
- познавательная, творческая, общественная активность;
- самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);
- умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
- коммуникабельность;
- уважение к себе и другим;
- личная и взаимная ответственность;
- готовность действия в нестандартных ситуациях.

Межпредметные связи

Курс психологии активно интегрируется с другими учебными дисциплинами, что позволяет улучшить качество образовательного процесса и углубить понимание предмета:

– Основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ): темы безопасного поведения переплетаются с психологическими аспектами, что помогает учащимся более осознанно подходить к вопросам безопасности.

– Литература: изучение художественных произведений способствует осмыслению эмоциональных и психологических процессов, что развивает анализ и эмпатию.

– Математика: применение статистических методов и аналитических подходов в психологии углубляет понимание данных.

– Русский язык: развитие коммуникативных навыков через выразительное чтение и письменную речь помогает подготавливать учащихся к эффективному взаимодействию с окружающими.

Межпредметные связи могут проявляться в следующих формах:

– Совместные уроки по информационным технологиям: учащиеся могут заниматься диагностикой и обработкой данных, используя компьютерные программы для анализа информации.

– Подготовка исследовательских проектов: участие в заданиях, связанных с работой с литературой, составлением планов и анализом психологических текстов.

– Включение тем психологии в планы уроков по безопасности жизнедеятельности и обществознанию: это создает интегрированное поле знаний и практик для учащихся, позволяя им видеть связи между разными предметами.

Таким образом, интеграция курса психологии с другими учебными дисциплинами способствует более глубокому и всестороннему обучению, формируя у детей навыки, необходимые для эффективного взаимодействия в обществе, с учетом их индивидуальных потребностей и особенностей.

Формы контроля знаний

Психология, как обязательная дисциплина в учебном плане, требует особой системы оценки, способствующей эффективному анализу результатов учебной деятельности учащихся. Оценка проводится на основе контрольных и проверочных работ, специально адаптированных к тематике курса и уровню восприятия учащихся.

Демонстрация успешности обучающихся:

- участие в предметных олимпиадах по психологии школьного, окружного, городского, краевого уровней;
- демонстрация работ, выступления на родительских собраниях;
- проведение игровых конкурсов, сюжетных и ролевых игр с учащимися;
- совместный детско-родительский тренинг.

К основным методам оценки относятся:

– ***Дифференцированные карточки и задания***: позволяют учитывать индивидуальные способности и уровень подготовки каждого ученика, предоставляя возможность адаптировать задания под их потребности.

– ***Самостоятельные работы***: направлены на развитие самосознания и самостоятельного изучения материала, что способствует глубокому пониманию тем и развитию навыков самообучения.

– ***Фронтальный и индивидуальный опрос***: обеспечивает обратную связь между учителем и учеником, что помогает выявлять пробелы в знаниях и поддерживать процесс обучения.

– ***Отчеты по практическим и лабораторным работам***: способствуют развитию навыков анализа и представления информации, а также помогают обучающимся практиковаться в устной или письменной форме.

– ***Творческие задания***: стимулируют креативность и индивидуальное самовыражение, позволяя детям проявлять свое восприятие материала через различные форматы (рисунки, сочинения, проекты).

С учетом особенностей предмета и категорий обучаемых детей, целесообразно применять ***диагностические методики***, которые делятся на три группы:

– ***Диагностика внутри предмета***: интегрируется в структуру урока и помогает наглядно иллюстрировать теоретические концепции. Эти методики служат как для введения в тему, так и для демонстрации практического применения психологических знаний. Простые опросники, незаконченные предложения и анкеты способствуют лучшему пониманию материала.

– ***Диагностика усвоения знаний***: включает методики, позволяющие установить объем и структуру усвоенных знаний. Рекомендуется применять ассоциативные методики и контрольные задания, адаптированные под уровень обучающихся. Оценка успешности усвоения основывается на умении применять знания на практике и уровне аналитического мышления.

– ***Диагностика развития личност***и: применяются более сложные психодиагностические методики для оценки уровня и особенностей психологического развития учащихся. В качестве итоговой аттестации могут использоваться творческие работы, дневники достижений и выступления с сообщениями, что поощряет активное участие ученика.

Технологии обучения на уроках психологии для 5-9 классов

При проведении уроков психологии в средних классах рекомендуется использовать следующие образовательные технологии:

– ***Личностно-ориентированные технологии***: опираются на потребности и

интересы каждого ученика, что способствует созданию комфортной учебной среды и позволяет каждому ученику развиваться в своем ритме.

– ***Технология дифференцированного обучения***: подразумевает предоставление различных уровней заданий в зависимости от подготовки учащихся, что позволяет каждому работать на своем уровне и развиваться.

– ***Диалогические технологии***: обеспечивают активное взаимодействие между учителем и учениками, создавая атмосферу открытого обсуждения, что особенно важно для формирования умений общаться.

– ***Проблемное обучение***: метод исследовательского обучения, который способствует развитию аналитического мышления и формирует у детей интерес к самостоятельному поиску решений.

– ***Коммуникативно-информационные технологии***: использование современных технологий для формирования навыков общения и взаимодействия, что подготавливает учащихся к современному высоко технологичному обществу.

– ***Игровая деятельность***: применение игровых технологий делает процесс обучения увлекательным, что помогает учащимся лучше усваивать материал и работать в группе.

– ***Проектная деятельность***: включение выполнения проектных работ развивает креативные и организационные навыки, позволяет учащимся работать над реальными задачами и применять знания на практике.

Эти подходы обеспечивают эффективное педагогическое сопровождение в обучении психологии, что в свою очередь приводит к более глубокому пониманию материала и формированию необходимых универсальных учебных действий (УУД). Важно, чтобы все эти методы были адаптированы к потребностям учащихся с задержкой психического развития и легкой умственной отсталостью, обеспечивая доступность и поддержку их психологического развития.

Тематическое планирование

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА 5 класса

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 5 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)

Раздел 1. Введение в мир психологии (3 часа)
Зачем нужны занятия по психологии? Диагностика УУД.

Раздел 2. Я – это я (9 часов)
Кто я, какой я? Я – могу. Я – нужен! Я мечтаю. Я – это мои цели. Я – это мое детство. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее. Определение самооценки.

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (6часов)
Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня тревожности. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Раздел 4. Я и мой внутренний мир (2 часа)
Каждый видит мир и чувствует по- своему. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3 часа)
Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.

Раздел 6. Я и ты. (5 часов)
Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.

Раздел 7. Мы начинаем меняться (6 часов)
Нужно ли человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться. Диагностика УУД. Итоговое.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5кл.

№ п/п	Модули, темы урока	Кол часов	Виды и формы внеурочной деятельности
Раздел 1. Введение в мир психологии (3 часа)			
1	Зачем нужны занятия по психологии?	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
2-3	Диагностика УУД	2	Диагностические фронтальные процедуры
Раздел 2. Я – это я (9 часов)			
4	Кто я, какой я?	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
5	Я – могу	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
6	Я нужен!	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
7	Я мечтаю	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
8	Я-это мои цели	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
9	Я- это мое детство!	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
10	Я- это мое настоящее!	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
11	Я- это мое будущее!	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
12	Определение самооценки	1	Диагностические фронтальные процедуры
Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (6 часов)			
13-14	Чувства бывают разные.	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
15	Стыдно ли бояться?	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
16	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
17	Определение уровня тревожности	1	Диагностические фронтальные процедуры
18	Любой внутренний мир ценен и уникален	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
Раздел 4. Я и мой внутренний мир (2 часа)			
19	Каждый видит мир и чувствует посвоему.	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
20	Любой внутренний мир	1	Познавательная деятельность, элементы

	ценен и уникален.		тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3 часа)			
21-22	Трудные ситуации могут научить меня.	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
23	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
Раздел 6. Я и ты (5 часов)			
24	Я и мои друзья.	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
25	У меня есть друг.	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
26	Я и мои «колючки»	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
27	Что такое одиночество	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
28	Я не одинок в этом мире.	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
Раздел 7. Мы начинаем меняться (7 часов)			
29-30	Нужно ли человеку меняться?	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
31	Самое важное – захотеть меняться.	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
32-33	Диагностика УУД	2	Диагностические фронтальные процедуры
34	Итоговое занятие	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
Итого		**34**	

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 6 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)

Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека. (13 часов)

1. Я повзрослел .

Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».

2. У меня появилась агрессия.

Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственной агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли.Ассоциации. сказка про Рона.

3. Как выглядит агрессивный человек.

Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человекаи причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный …продавец».

4. Конструктивное реагирование на агрессию.

Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный… Притча «Живот с пристежками».

5. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.

Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

6. Учимся договариваться.

Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека. (8 часов)

1. 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.

2. 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.

3. 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».

4. Я становлюсь увереннее.

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

5. Уверенность и самоуважение.

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

6. Уверенность 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?

7. 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?

8. Уверенность в себе и непокорность.

Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда… Непокорность помогает, когда… Корзинка непослушания.

Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я. (6 часов)

1. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, наулице.

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

2. 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. Конструктивное разрешение конфликтов.

Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника. Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.

4. Конфликт как возможность развития.

Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности. Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

5. Готовность к разрешению конфликта.

Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека. (8часов)

1. Что такое ценности?

Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем.

2. Ценности и жизненный путь человека.

Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей.

3. Мои ценности.

Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей. Общий герб ценностей класса.

Тематический план. 6кл.

№ п/п	Модули, темы урока	Кол часов	Виды и формы внеурочной деятельности
Раздел 1 «Агрессия и ее роль в развитии человека» (13 часов)			
1	Я повзрослел	1	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
2	У меня появилась агрессия	1	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
3	Как выглядит агрессивный человек?	1	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
4	Конструктивное реагирование на агрессию	2	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
5	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	2	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
6	Учимся договариваться	2	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
7	Учимся доверять	2	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
Раздел 2 Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (8 часов)			
8	Зачем человеку нужна уверенность в себе.	1	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
9	Источники уверенности в себе.	1	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
10	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
11	Я становлюсь увереннее.	1	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
12	Уверенность и самоуважение	1	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
13	Уверенность и уважение к другим	1	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
14	Уверенность в себе и милосердие	1	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
15	Уверенность в себе и непокорность.	1	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
Раздел 3 Конфликты и их роль в усилении Я. (6 часов)			
16	Что такое конфликт? Конфликты в школе,	1	-игровая деятельность; -познавательная деятельность;

	дома, на улице.		-проблемно-ценностное общение
17	Готовность к разрешению конфликта	1	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
18	Способы поведения в конфликте	1	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
19	Конструктивное разрешение конфликтов	1	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
20	Конфликт как возможность развития	1	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
21	Готовность к разрешению конфликта	1	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
Раздел 4 Ценности и их роль в жизни человека.(8 часов)			
21	Что такое ценности?	1	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
22	Ценности и жизненный путь человека	2	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
23	Мои ценности.	2	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
24	Заключительное	2	-игровая деятельность; -познавательная деятельность; -проблемно-ценностное общение
Итого		**34**	

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 7класс» (34 ч., 1 ч. в неделю).

Раздел 1. Эмоциональная сфера человека.(10 часов)
Эмоциональный интеллект.
Закон «прорыва плотины». Закон скрытности.
Закон обратного эффекта.
Передача чувств «по наследству».
Взаимосвязь разума и эмоций.

Тема 2. Социальное восприятие: как узнавать другого человека (12 часов)
Как мы получаем информацию о человеке.

Учимся понимать жесты и позы. Невербальные признаки обмана.
Понимание причин поведения людей.
Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается впечатление о человеке?
Что такое наблюдательная сензитивность? Развиваем наблюдательную сензитивность.

Тема 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба (8 часа)
Привлекательность человека.
Взаимность или обоюдная привлекательность.
Дружба. Четыре модели общения.
Романтические отношения или влюблённость.

Тема 4. Взросление и изменение отношений с родителями (4 часа)
Взросление и отношения с родителями.
Взросление и отношения с родителями.
Заключительное занятие.

Тематический план 7кл.

№ п/п	Модули, темы урока	Кол часов	Виды и формы внеурочной деятельности
Раздел 1. «Эмоциональная сфера человека» (10 часов)			
1	Почему нам нужно изучать чувства?	2	Занятие с элементами дискуссии и арт-терапии. Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.
2	Основные законы психологии эмоций	2	Изучение основных законов психологии эмоций. Информационное занятие
3	Запреты на чувства	2	Снятие барьеров на проявление чувств и эмоций. Занятие с элементами дискуссии и игры.
4	Эффект обратного действия	2	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния. Занятие с элементами рефлексии.
5	Психогигиена эмоциональной жизни	2	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния. Занятие с элементами рефлексии
Раздел 2.«Социальное восприятие: как узнать другого человека» (12 часов)			
6	Как мы получаем информацию о человеке?	2	Занятие с элементами рефлексии. Понимание других людей
7	Учимся понимать жесты и позы	2	Занятие с элементами рефлексии. Понимание других людей
8	Жесты	2	Занятие с элементами рефлексии Понимание других людей
9	Невербальные признаки обмана	2	Занятие с элементами рефлексии. Понимание других людей
10	Понимание причин других людей	2	Занятие с элементами рефлексии. Понимание других людей
11	Впечатление, которое мы производим	2	Занятие с элементами рефлексии. Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния
Раздел 3.«Межличностная привлекательность: любовь, дружба» (8часов)			
12	Привлекательность человека	2	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния. Занятие с элементами рефлексии
13	Взаимность и обоюдная привлекательность	2	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния. Занятие с элементами рефлексии
14	Дружба. Четыре модели общения.	2	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния. Занятие с элементами рефлексии
15	Романтические отношение и влюбленность	1	Изучение моделей общения Информационное занятие с элементами беседы
16	Любовь.	1	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния. Занятие с элементами рефлексии
Раздел 4. Взросление и изменение отношений с родителями (4 часа)			
17	Взросление и отношения с родителями.	1	Занятие с элементами дискуссии и арт-терапии
18	Взросление и отношения с родителями.	1	Занятие с элементами дискуссии и арт-терапии

19	Заключительное занятие	2	Психологическая игра, элементы тренинговых упражнений
Итого		**34**	

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 8 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)
Раздел 1. Я – концепция и её ключевые компоненты (7 часа)
Я - концепция.
Самоуважение. Самоконтроль.
Уверенность в себе.
Пол как ключевой аспект Я.

Тема 2. Эмоциональный мир человека (10 часов)
Психические состояния и их свойства. Напряжение.

Приёмы внешней регуляции состояния. Приёмы внутренней регуляции состояния
Приёмы саморегуляции.
Настроение. Настроение и активность человека.
Возрастной аспект состояний: состояния подростков.
Стресс и стрессоустойчивость.

Тема 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией (9 ч)
Способы восприятия информации.
Способы переработки информации. Темп работы с информацией.
Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией.
Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией.

Тема 4. Мотивационная сфера личности (8 часа)
Мотив и его функции. Привычки, интересы, мечты.
Мотивация помощи и альтруистического поведения.
Заключительное занятие.

Тематический план 8кл.

№ п/п	Модули, темы урока	Кол часов	Виды и формы внеурочной деятельности
Раздел 1 «Я – концепция и ее ключевые компоненты.» (7 ч.)			
1	Я – концепция.	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра
2	Самоуважение.	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра
3	Самоконтроль.	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра
4	Уверенность в себе.	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра
5	Пол как ключевой аспект Я.	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра
Раздел 2 «Эмоциональный мир человека.»(10 ч.)			
6	Психические состояния и	1	Познавательная деятельность, элементы

	их свойства.		тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра
7	Напряжение.	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра
8	Приемы внешней регуляции состояния.	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра
9	Приемы внутренней регуляции состояния.	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра
10	Приемы саморегуляции.	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра
11	Настроение.	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра
12	Настроение и активность человека	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра
13	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра
14	Стресс.	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра
15	Стресс и стрессоустойчивость	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра
Раздел 3 «Психофизиологические особенности человека и работа с информацией.» (9 ч.)			
16	Способы восприятия информации.	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра
17	Способы переработки информации.	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра
18	Темп работы с информацией.	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра
19	Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра
20	Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра
Раздел 4 «Мотивационная сфера личности.» (8 ч.)			
21	Мотив и его функции. «Борьба мотивов».	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая
22	Привычки, интересы,	2	Познавательная деятельность, элементы

	мечты		тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая
23	Мотивация помощи и альтруистического поведения	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая
24	Итоговое занятие.	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая
Итого		**34**	

Программа развивающего курса «Тропинка к своему Я» для учащихся 9 класса (34 ч., 1 час в неделю)

Внеурочный курс “Тропинка к своему Я” рассчитан для учащихся 9-х классов. Это период ранней юности, время реального перехода к настоящей взрослости. Общество ставит перед молодым человеком настоятельную, жизненно важную задачу осуществить именно в этот период профессиональное самоопределение, причём не только во внутреннем плане в виде мечты, намерения кем – то стать в будущем, а в плане реального выбора. Профессиональное становление учащихся невозможно без полноценного личностного развития.

Основные задачи:

- обретение чувства личностной тождественности и целостности (идентичности);
- профессиональное самоопределение – самостоятельное и независимое определение жизненных целей и выбор будущей профессии;
- развитие готовности к жизненному самоопределению, что предполагает развитие ценностных представлений, волевой сферы, самостоятельности, ответственности.

Прогнозируемые результаты:

- сформированный эстетический вкус и культура общения;
- ценностное отношение к своему здоровью;
- умение действовать самостоятельно и проявлять свои интеллектуальные способности;
- дружеская и творческая атмосфера в классном коллективе, побуждающая интерес к различным видам деятельности;
-умение разрешать конфликтные ситуации и строить межличностные отношения с окружающими.

Тематический план 9кл.

№ п/п	Темы урока	Кол часов	Виды и формы внеурочной деятельности
1	Общение, общительность, трудности в общении	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
2	Какая бывает информация	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
3	Невербальная информация.	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
4	О чем говорит наша мимика?	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
5	О чем говорят наши жесты?	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
6	Как лучше подать информацию?	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
7	Как лучше понять информацию?	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения

8	Барьер на пути информации. Виды барьеров.	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
9	Барьеры, которые создаю я сам.	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
10	Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка.	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
11	Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
12	Стереотипы в общении.	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
13	Позиции в общении.	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
14	Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание.	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
15	Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).	2	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
16	Практическое занятие «Стили общения»	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
17	Конфликт. Причины, виды.	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
18	Человек в конфликте. Эмоции.	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
19	Стили поведения в конфликте.	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
20	Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте».	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
21	Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте.	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
22	Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе!	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
23	А зачем мне это?	1	Групповая и индивидуальная работа

			Собеседование, игровые упражнения
24	Ролевая игра «разреши конфликт».	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
25	Доверие, недоверие.	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
26	Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям.	1	Диагностические фронтальные процедуры
27	Умение слушать.	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
28	Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
29	«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор). Правила общения с «трудными людьми».	2	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
30	Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения
31	Итоговое занятие.	2	
Итого		**34**	

ФОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Контроль на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы являются:

диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно педагогического наблюдения, творческих заданий.

Форма подведения итогов:

Итоговой работой по завершению каждого раздела являются открытое занятие или психологическая игра.

После каждого года обучения проводится совместный детско-родительский тренинг.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);
5. Мячи, обручи, ленты

Методические пособия для педагога:

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.

3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор тематических таблиц.
5. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
6. Психологические тесты.
7. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

Литература для педагога

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1987.
5. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
6. Журнал «Школьный психолог». №40, 2000 г.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
9. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
10. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области “Технология”. Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
11. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение,1990.
12. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
13. Познавательные процессы и способности в обучении //под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
14. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г.Ярошевского, М, 1990.
15. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
17. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
18. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр “Эйдос”, 1991.
19. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ВАРИАНТУ 9.1:

5-6 класс:

1. Регулятивные УУД:

- Овладение навыками контроля за своими эмоциями в отношениях с учителем и одноклассниками.
- Извлечение информации из материалов с поддержкой педагогического контроля.
- Определение учебных целей с необходимой помощью учителя.
- Осознание своих трудностей и стремление к их преодолению, через выполнение простых заданий.
- Умение высказывать мысли и формулировать простые высказывания.

2. Познавательные УУД:

- Способность распознавать свои эмоции и чувства окружающих с помощью учителя.
- Исследование своих качеств и различий через игровые методы и упражнения.
- Участие в обсуждениях на темы, которые интересуют, с поддержкой педагогов.
- Наблюдение за поведением окружающих и анализ результатов.
- Моделирование ситуаций для лучшего понимания и выражения эмоций.

3. Коммуникативные УУД:
- Умение открыто говорить о своих чувствах и переживаниях.
- Работа в группах и парах, исполняя разные роли для улучшения навыков общения.
- Слушание и понимание других детей через практику совместного обучения.
- Осознание своей роли в межличностных взаимодействиях с целью улучшения отношений с окружающими.

7 класс:
1. Регулятивные УУД:
- Реагирование на свои чувства по отношению к учителям и сверстникам, подсвечивая важность саморегуляции.
- Прогнозирование последствий своих действий, что помогает развивать ответственность.
- Формулирование целей в совместной деятельности с поддержкой в процессе работы.
- Выражение предположений в процессе работы с материалами, направляемыми учителем.
- Формирование простых, логически последовательных речевых высказываний.

2. Познавательные УУД:
- Поиск ответов на вопросы в разных источниках информации, включая текст и изображения.
- Выводы из групповой работы, обсуждение результатов и достигнутого.
- Графическая интерпретация изучаемого материала для более глубокого усвоения.
- Моделирование разных ситуаций через ролевые игры.
- Ознакомление с различными методами запоминания информации с помощью игры и движений.

3. Коммуникативные УУД:
- Проявление положительных качеств в общении, что способствует построению доверительных отношений.
- Умение договариваться и находить общее решение в процессе групповой работы.
- Понимание эмоций других людей и развитие навыков активного слушания.
- Изучение методов позитивного разрешения конфликтов через практические упражнения.

8-9 класс:
1. Регулятивные УУД:
- Осознание своих телесных ощущений, связанных с эмоциональными состояниями, и их влияние на поведение.
- Извлечение критически важной информации из текстов для выполнения практических или учебных заданий.
- Формулирование совместных целей в работе с одноклассниками, включая обсуждение и планирование.
- Делать осознанный выбор в сложных ситуациях на основе имеющейся информации.
- Осознание своей ответственности за личные поступки в группе, что формирует чувство общности.

2. Познавательные УУД:
- Запланировать действия в соответствии с теми задачами, которые были поставлены на занятиях.
- Наблюдать, сопоставлять и анализировать полученные данные для формирования собственного мнения.
- Признание собственных возможностей и приемлемость своих способностей.

- Следить за изменениями в своих реакциях и адаптироваться в учебной среде.
- Оценка своей деятельности и корректировка планов в зависимости от ситуации и доступных ресурсов.

3. Коммуникативные УУД:

- Ориентироваться на мнения других участников общения, внимательно слушая и учитывая их.
- Контролировать свою речь и поведение в процессе взаимодействия, что укрепляет положительные отношения.
- Проявлять уважение к различным точкам зрения, поддерживая конструктивный диалог.
- Самостоятельно находить пути решения проблем в общении и преодолевать трудные ситуации.