

666671 г. Усть-Илимск, Иркутская обл.,

ул. Солнечная – 1

E-mail: school2ui@mail.ru

Телефон (факс) № (39535) 7-42-95

«РАССМОТРЕНО»

НА ЗАСЕДАНИИ НМС

ПРОТОКОЛ № 1

ОТ «4» сентября 2023г.

_____ РУКОВОДИТЕЛЬ НМС

«УТВЕРЖДАЮ»

ДИРЕКТОР МБОУ «СОШ № 2»

_____ «4» сентября 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ
ПОДРОСТКОВ ПО ПРОГРАММЕ «Я СМОГУ»**

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ КУРИЛОВА ОЛЬГА АНАТОЛЬЕВНА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Подростковый возраст является одним из наиболее благоприятных периодов для развития жизнестойких черт личности, что может способствовать повышению уровня их физического и психического здоровья, помочь в процессе преодоления различных жизненных трудностей, а также в последующей реализации себя в качестве специалиста.

В современных условиях жизнедеятельность подростков предполагает проявление активности, мобильности и самостоятельности в принятии решений. Зачастую, подростки оказываются в стрессовых ситуациях, где необходима своевременная поддержка со стороны взрослых.

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между реальной ситуацией (желание достичь, сделать и т.п.) и имеющимися возможностями. Такое несоответствие потребностей способностям и возможностям препятствует достижению целей, а это влечёт за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но не обладая достаточным жизненным опытом, неизбежно встретится с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, поэтому может стать причиной деструктивных мыслей и намерений. Своевременная психологическая помощь и поддержка, оказанная в трудной жизненной ситуации, позволяет избежать значительного количества непоправимых событий.

В концепции жизнестойкости С. Мадди рассматривается индивидуально-личностный, смысловой контекст саморегуляции. Жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности. Жизнестойкость, считает Мадди, состоит из трех взаимосвязанных установок: вовлеченности (включенности), контроля и вызова (принятия риска).

Вовлеченность – это важная характеристика в отношении себя, окружающего мира и характера взаимодействия между ними, которая дает силы и мотивирует человека к реализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведению. Она дает возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценным, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений.

Контроль представляет собой убежденность человека в том, что от его активных усилий будет зависеть результат происходящего. Противоположностью ему является ощущение собственной беспомощности и незащитности. Субъект контроля действует, чувствуя себя способным господствовать над обстоятельствами и противостоять тяжелым моментам жизни. Когнитивно оценивая даже трагические события, такие люди снижают их значимость и уменьшают тем самым психотравмирующий эффект. Обобщающая позиция субъекта целостной жизни обуславливает восприятие им любого стрессового события не как удара судьбы, влияния неподконтрольных сил, а как естественное явление, как результат своего действия или других людей. Субъект уверен, что любую трудную ситуацию можно так преобразовать, что она будет согласовываться с его жизненными планами, окажется в чем-то ему полезной.

Установка вызов (принятие риска) помогает человеку оставаться открытым окружающей среде и обществу. Она состоит в восприятии личностью событий жизни как вызова. Опасность воспринимается как сложная задача, знаменующая собой очередной поворот изменчивой жизни, побуждающая человека к непрерывному росту. Любое событие переживается в качестве стимула для развития собственных возможностей.

Если высок уровень включенности, то при стрессе возрастает потребность в контакте с другими людьми. Если высок уровень контроля, то велики старания влиять на события, а не страдать от беспомощности. Если высок уровень вызова, то велико стремление обучаться на своем положительном или негативном опыте, не ожидая легкой и комфортной жизни. Чем развитее жизнестойкость, тем больше вероятность, что человек будет адекватно воспринимать трудности, вместо их избегания и отрицания.

В 11-12 лет практически все дети пересекают рубеж подросткового возраста. Ведущая деятельность подростка – общение, главное новообразование этого возраста – чувство взрослости. Шестиклассники характеризуются резким возрастанием познавательной активности и любознательности, возникновением познавательных интересов.

В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Его начинают интересовать вопросы прошлого и будущего, проблемы войны и мира, жизни и смерти, экологические и социальные темы, возможности познания мира, инопланетяне, ведьмы и гороскопы. Многие исследователи рассматривают этот возраст как период «зенита любознательности» (по сравнению с младшими и старшими детьми). Необходимо обратить внимание на поверхностность, разбросанность этих проявлений любознательности, а также на практически полное отсутствие их связи со школьной программой. Недаром среди психологов распространена шутка, что подросток знает все и интересуется всем, что не входит в школьную программу. Любознательность в этом возрасте носит еще довольно инфантильный характер. Это пока еще не собственно интересы, а создание некоторой основы, которая может позволить ребенку в дальнейшем найти область подлинных, имеющих личностный смысл интересов и обеспечить полноценный профессиональный выбор.

Нередко интересы шестиклассника быстро гаснут, так как он испытывает вполне закономерную для деятельности в новой сфере неуверенность в себе. Сталкиваясь с первым неуспехом (или недостаточным успехом), он быстро разочаровывается в этой сфере или в самом себе. Поэтому поддержка подростка, укрепление его самооценки, обучение анализу причин неудач являются значимыми факторами развития интересов.

Вместе с тем необходимо иметь в виду, что часто отсутствие интересов отмечается у подростков с ярко выраженной тенденцией к «отказу от усилия». Они легко поддаются чужому влиянию и готовы пойти за любым, кто покажет им, как можно без особого труда преодолеть скуку и чем-нибудь занять себя. Поэтому такие подростки составляют основной контингент всевозможных асоциальных группировок, они нуждаются в особом внимании и родителей, и педагогов.

В девятом классе завершается обучение ребенка в основной общеобразовательной школе. Ведущие потребности девятиклассников – это интеграция подростковых потребностей в проявлении взрослости и в общении со сверстниками с потребностями, присущими ранней юности: в самопознании и самоопределении. Претендующие на роль взрослого человека подростки не терпят отношения к себе как к детям, они хотят полного равноправия с взрослыми, подлинного уважения, а иные отношения их унижают и оскорбляют.

Девятиклассники все чаще обращают взгляд на собственный внутренний мир и соотносят его с миром внешним: «Кто я? Какой я? Каково мое место среди других». Именно «Я» – сам по себе и как субъект взаимодействия с «Другими» – становится доминантой мироощущения старшего подростка. Стремление подростка углубленно понять себя, разобраться в своих чувствах, настроениях, мнениях, отношениях, что побуждает интерес к психологическим переживаниям других людей и к своим собственным. Это порождает у подростка стремление к самоутверждению, самовыражению (проявлению себя в тех качествах, которые он считает наиболее ценными) и самовоспитанию.

Подростки критично относятся к отрицательным чертам своего характера, переживают из-за тех черт, которые мешают им в дружбе и взаимоотношениях с другими людьми, и если учитель делает замечания об отрицательных чертах его характера – возникает аффективная вспышка и конфликт.

«Старшие подростки в отличие от предыдущих возрастов оценивают, какие новые возможности может предоставить им социальное пространство для общения в различных видах деятельности». Однако большая часть времени посвящается прогулкам, разговорам или молчаливому ничегонеделанию, т.е. «тусованию». С одной стороны, неплохо, что одноклассникам хочется общаться и после школы, но с другой – этому общению могут сопутствовать и всякого рода антисоциальные деяния: употребление ПАВ, примыкание к сомнительным группировкам «ближних взрослых».

Межличностное общение девятиклассников может осложняться и другими проблемами, если класс находится на низкой ступени коллективного развития: старшие подростки в этом случае бывают более нетерпимы и даже агрессивны по отношению друг к другу, чем учащиеся других возрастов. Этому может способствовать тревожность по поводу предстоящих жизненных перемен и волнующих ребят вопросов: кого возьмут или не возьмут в старшие классы; что ждет тех, кто уйдет из школы? Но эти настроения могут не только разъединять, но и объединять ребят, если в классе создана атмосфера общей заботы и поддержки.

Поведение девятиклассника часто носит протестующий характер по отношению к взрослым, проявляющийся в разных формах: демонстративные действия негативного характера, неподчинение требованиям, стремление избегать нежелательных контактов. Отсюда – конфликты с учителями, нарушение дисциплины без неприятных субъективных переживаний. Хотя отношения с учителем могут складываться по-разному: от противостояния или равнодушия («лишь бы не мешал») до возрастающей потребности в признании с его стороны и даже в доверительном общении.

Ярко выражена у девятиклассников и противоречивость коммуникативного поведения: с одной стороны, стремление во что бы то ни стало быть таким же, как все, отвечать тем нормам, которые приняты в их среде, с другой – желание выделиться, отличиться любой ценой; с одной стороны, стремление заслужить уважение и авторитет товарищей, с другой – бравирование собственными недостатками.

Окончание девятого класса – это не только завершение этапа общего образования, не только первые серьезные экзамены и получение первого официального документа об образовании. Это прощание с детством и отрочеством, для многих – прощание со своим классом и грядущая первая серьезная встреча с взрослой жизнью.

«Ключом ко всей проблеме психологического развития подростка является проблема интересов в переходном возрасте, — писал Л.С. Выготский. – Все психологические функции человека на каждой ступени развития действуют не бессистемно, не автоматически и не случайно, а в определенной системе, направляемые определенными, сложившимися в личности стремлениями, влечениями и интересами» (Выготский Л.С., Сочинения, т. 4, с. 6).

В рамках данной программы жизнестойкость рассматривается как основной ресурс для преодоления жизненных трудностей, как способность человека контролировать жизненные события и управлять ими, воспринимать трудности как ценный опыт и успешно с ними справляться, используя их как возможность для личностного роста.

Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

Цель программы: коррекция определенных особенностей личности, создающих возможность возникновения девиаций, создание благоприятного климата в коллективе, психологическая адаптация к изменяющимся условиям, формирование адекватной самооценки и умения нести за себя ответственность.

Задачи коррекционного курса:

- оказание психолого-педагогической поддержки и помощи обучающимся, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
- развитие навыков саморегуляции, как стратегии совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями;
- формирование навыков конструктивного взаимодействия (оказание социальной поддержки, выражение просьбы, отказа, реагирования на справедливую и несправедливую критику);
- формирование у обучающихся позитивной самооценки собственной личности;

- оптимизация эмоционального климата в семье и школе;
- формирование адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих;
- развитие коммуникативных способностей;
- обучение способам релаксации, психической и физиологической саморегуляции;
- снижение конфликтности посредством проигрывания конфликтных ситуаций с последующим конструктивным решением;
- осознание практического значения знаний, получаемых в процессе занятий.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов формирование жизнестойкости школьников включено в содержание компонентов личностной компетентности. Подрастающему человеку необходимо определить его возможности, помочь в их осмыслении и выборе для себя, формулирование цели, и только потом это приводит к действию в выбранном направлении.

Формирование жизнестойкости личности рассматривается как перспективное направление первичной психолого-педагогической профилактики деструктивного поведения в подростковом возрасте. Занятия по программе «Я смогу» направлены на формирование личностных ресурсов, которые помогут сопротивляться стрессовым, фрустрирующим обстоятельствам и вовлечению в социальную патологию.

Реализация технологии формирования жизнестойкости предполагает:

- создание такого взаимодействия участников сопровождения, где каждый будет иметь возможность обсуждать свои мысли, проблемы, возможности, личностные особенности в атмосфере уважительности, открытости, честности и поддержки;
- их интересы, мнения и решения уважаются, но обсуждаются с точки зрения профессионалов;
- возможности опробовать различные формы поведения в критических ситуациях, с правом на ошибку без серьезных последствий для будущего, так как ролевые ситуации –пробы происходят в экспериментальном взаимодействии;
- возможности получения подростками помощи, поддержки в случаях, когда они допускают ошибки.

Условиями для обеспечения успешного формирования жизнестойкости являются:

- ориентация педагогом ребенка в позицию активного субъекта своего социального развития;
- взаимодействие участников сопровождения на основе рефлексии процесса и результата деятельности, прогнозирования различных социальных ситуаций и их последствий;
- постановка ребенка в ситуацию выбора на основе обсуждения проблемных ситуаций с предложенными альтернативами поведения;
- использование диалогического взаимодействия на всех этапах педагогического сопровождения и интерактивного взаимодействия для активизации личностных ресурсов его участников.

В процессе реализации программы формирования жизнестойкости «Я смогу» особую ценность представляют технологии активного социально-психологического обучения. При их использовании ценностно-смысловая сфера личности и способы действий личности в социуме подвергаются преобразованию. Личностно-ориентированные технологии социального обучения основаны на использовании интерактивных методов– активное взаимодействие, взаимообогащение членов группы. Наибольшей популярностью среди интерактивных методов в процессе формирования жизнестойкости используются тренинг, деловая игра, дискуссия.

В системе образования обучающихся курс внеурочной деятельности «Я смогу» в школе является необходимым звеном в общей системе профилактической и коррекционной работы. В программе предусмотрен специальный набор игр и упражнений, направленный на создание условий и открытие возможностей в рамках объективно данной подростку социально-педагогической среды для активного личностного развития

и самореализации. Таким образом, в ходе реализации программы происходит комплексное воздействие на личность обучающихся, что создает предпосылки для лучшей социализации учащихся.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа предназначена для 5-9 класса и рассчитана на 170 учебных часов, по 1 часу в неделю.

- Программа предназначена для 5 класса и рассчитана на 34 часа, по 1 часу в неделю.
- Программа предназначена для 6 класса и рассчитана на 34 часа, по 1 часу в неделю.
- Программа предназначена для 7 класса и рассчитана на 34 часа, по 1 часу в неделю.
- Программа предназначена для 8 класса и рассчитана на 34 часа, по 1 часу в неделю.
- Программа предназначена для 9 класса и рассчитана на 34 часа, по 1 часу в неделю.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В основе программы лежат следующие ценности:

- развитие представления о различных видах девиантного поведения, о механизмах развития и последствиях;
- приобретение знаний об особенностях своего психофизического здоровья;
- развитие умения заботиться о себе;
- формирование развитой концепции самопознания;
- социальная адаптация подростков к условиям окружающей среды;
- формирование социальных навыков комфортного существования,
- обучение навыкам общения, здорового образа жизни;
- формирование позитивных жизненных установок, ценностей, опыта подростков.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Личностные

- сформированность мотивации к самопознанию и саморазвитию;
- сформированность ценностно-смысловых установок, отражающих индивидуально-личностные позиции обучающегося, социальных компетенций;
- сформированность у учащихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность навыков адекватного восприятия критики в свой адрес;
- сформированность навыков самооценки и рефлексии поступков на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность морального сознания, навыков решения моральных проблем на основе личностного выбора;

- сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции и самоконтроля в общении со сверстниками и учителями;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- уметь осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- понимать принципы основных норм морали, нравственных, духовных идеалов;
- уметь формулировать собственные проблемы.

Коммуникативные УУД:

- уметь выстраивать взаимоотношения с окружающими;
- уметь конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- уметь самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- правильно формулировать свое собственное мнение и позицию и отстаивать их;
- уважительно, доброжелательно, толерантно относиться к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

Раздел 1. «Кто я? Какой я?». Самопознание. 1.«Мое имя». 2.«Тайна моего «Я». 3.«Какой Я - автопортрет?». 4.«Мои любимые занятия и интересы». 5.«Какой Я? Мои интересы». 6.«Моя семья». 7.«Моя семья и ее интересы». 8.«Животные в моем доме». 9.«Медитативное рисование».

Раздел 2. «Живем без ссор». Основы общения. 10.«Что такое «общение». 11.«Язык общения: мимика». 12.«Язык движения». 13.«Общение жестами». 14.«Общение через прикосновения». 15.«Учимся слушать». 16.«Роль эмоций в общении и способы их выражения». 17.«Знакомство с эмоциями. Радость. Печаль. Горе». 18.«Знакомство с эмоциями. Страх. Удивление». 19.«Знакомство с эмоциями. Гнев. Конфликты: повод, причины». 20.«Знакомство с эмоциями. Стыд. Чувство вины». 21.«Эмоции – наши друзья и наши враги». 22.«Меняем настроение». 23.«Красивый рисунок». **Раздел 3. «Правила нашей жизни». Знакомство с социальными нормами.** 24.«Правила этикета. Правила и форма обращения к людям. Слова вежливости». 25.«Административные правила: школьное поведение». 26.«Право человека на личную собственность». 27.«Права человека: физическая неприкосновенность личности». 28.«Моральные нормы: сохранение спокойствия и благополучия (запрет на оскорбления)». 29.«Моральные правила: альтруистическое поведение – оказание помощи». **Раздел 4. «Учимся дружить!». Сотрудничество.** 30.«Организация

общего дела: пишем письмо заболевшему другу». **Раздел 5. Подведение итогов.** 31.«Медитативное рисование». 32.Диагностика. 33.Итоговое занятие.

6 класс

1.«Побеждают сильные духом». 2.«Урок бабочки». 3.«Хор Тетерина». 4.«Ты – человек, ты сильный и смелый». 5.«Первым будь». 6.«Сказка о лунном лучике». 7.«Ожерелье Силы». 8.«Ценность мгновения». 9.«Сотворение Человека». 10.«Храм тишины». 11.«Научиться летать». 12.«Друзья-животные». 13.«История дельфина». 14.«Фиолетовый браслет». 15.«Поплавок в океане». 16.«Карта эмоций». 17.«Коллаж желаний». 18.«Рисуем деревья». 19.«Инвалидность души». 20.Медитативное рисование. 21.«Волшебные краски». 22.«В кругу друзей». 23.«Насыпная мандала». 24.«Мой идеальный день». 25.«Я выбираю жизнь». 26.«Красивый рисунок». 27.«Жизнь без негативных слов». 28.«Позитивное мироощущение». 29.«Мирный договор с прошлым». 30.«Нацельте себя на успех». 31.Круглый стол «Ценность человеческой жизни».

7 класс

1.Диагностика эмоциональной сферы. 2.Диагностика коммуникативной сферы. 3.Вводное занятие. 4.Самый особенный. 5.Большие и маленькие. 6.Хорошие поступки. 7.Козы и волки. 8.Что такое сотрудничество? 9.Как можно помириться?. 10.Интересные люди. 11.Странный человек. 12.Кого я боюсь? 13.Тропинка к сердцу. 14.Как доставить радость другому человеку? 15.Женская работа. 16.Люди с ограничениями. 17.Грустные ситуации. 18.Какая у меня обида? 19.Изучаем чувства. 20.Я тебя понимаю. 21.Хорошие качества людей. 22.Культурный словарь. 23.Мягкое сердце. 24.Я желаю добра. 25.Чистое сердце. 26.Мы похожи – мы отличаемся. 27.Светлые и темные качества в людях. 28.Холодно-горячо. 29.Проект идеальной школы. 30.Я в будущем. 31.Качества настоящего друга. 32. Наша жизнь. 33.Диагностика эмоциональной сферы. 34.Диагностика коммуникативной сферы.

8 класс

1.«Побеждают сильные духом». 2.«Урок бабочки». 3.«Хор Тетерина». 4.«Ты – человек, ты сильный и смелый». 5.«Первым будь». 6.«Сказка о лунном лучике». 7.«Ожерелье Силы». 8.«Ценность мгновения». 9.«Сотворение Человека». 10.«Храм тишины». 11.«Научиться летать». 12.«Друзья-животные». 13.«История дельфина». 14.«Фиолетовый браслет». 15.«Поплавок в океане». 16.«Карта эмоций». 17.«Коллаж желаний». 18.«Рисуем деревья». 19.«Инвалидность души». 20.Медитативное рисование. 21.«Волшебные краски». 22.«В кругу друзей». 23.«Насыпная мандала». 24.«Мой идеальный день». 25.«Я выбираю жизнь». 26.«Красивый рисунок». 27.«Жизнь без негативных слов». 28.«Позитивное мироощущение». 29.«Мирный договор с прошлым». 30.«Нацельте себя на успех». 31. «Ценность человеческой жизни»

9 класс

1.«Семья и школа: поговорим?». 2.«Хочу быть успешным». 3.«Пути выхода из конфликта». 4.«Конфликты. Как снять психоэмоциональное напряжение в конфликтной ситуации». 5.«Подросток и конфликты». 6.«Я не такой как все, и все мы разные». 7.«Цель в моей жизни». 8.«Как научиться преодолевать трудности». 9.«Все мы такие разные, но все мы жители планеты Земля». 10.«Техника «Я-высказывание». 11.«Трудные жизненные ситуации и стратегии их преодоления». 12.«Жизнестойкий человек: как им стать?». 13.«Мои проблемы». 14.«Мозаика общения». 15.«Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях». 16.«Позитивное мироощущение». 17.«Есть проблема? Нет проблем!». 18.«Регуляция стресса». 19.«Стрессу – нет!». 20.«Соппротивление давлению». 21.«Хорошо ли быть уверенным в себе?». 22.«Кризис? Выход есть!». 23.«Разрешение проблемных ситуаций». 24.«Ценности личности». 25.«Ценить настоящее». 26.«Как успешно общаться и налаживать контакты?». 27.«Жить по собственному выбору».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся/ технологии, методы, приемы	Коррекционно-развивающие задачи и/или характеристика деятельности учащихся с ОВЗ	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. «Кто я? Какой я?». Самопознание					
1	«Мое имя»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Снежный ком», «Комплимент себе», «Самое красивое слово». - Ритуал прощания.	- создание условий для знакомства детей друг с другом, сплочения группы; - развитие интереса к самопознанию.	http://catalog.iot.ru
2	«Тайна моего «Я». Мое имя. История моего имени»	1	- Ритуал приветствия. - Изучение происхождения имен каждого ребенка в классе, представление своего имени. - Ритуал прощания.	- создание условий для сближения детей друг с другом, сплочения группы; - развитие интереса к самопознанию.	
3	«Какой я? Автопортрет»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Подарок себе», «Мои недостатки». - Ритуал прощания.	- создание условий для знакомства детей друг с другом; - развитие умения анализировать собственную внешность и особенности личности.	
4-5	«Мои любимые занятия и интересы»	2	- Ритуал приветствия. - Представление увлечений каждого участника. - Ритуал прощания.	- создание условий для сближения детей друг с другом, сплочения группы; - развитие умения анализировать свои интересы, рассказывать о них, внимательно слушать других, получать радость от общности.	http://nsportal.ru/
			- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Я хочу изменить в себе», «Без оценок». - Ритуал прощания.		
6	«Какой я? Мои интересы»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Спутанные цепочки». - Рисунок «Если бы я был в мультиках». - Ритуал прощания.	- развитие умения понимать себя и других; - развитие умения анализировать особенности своей личности.	http://viki.rdf.ru/

7	«Моя семья»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа о семейных ценностях. - Кинетический рисунок семьи - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие интереса детей друг к другу; - знакомство друг друга с особенностями семьи; - воспитание доброжелательного отношения к членам семьи; - развитие стремления помогать и заботиться о родных. 	http://it-n.ru/
8	«Моя семья и ее интересы»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «На риск», «Мама-папа-ребенок». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие умения понимать себя и других; - развитие умения анализировать интересы свои и своей семьи, сближение детей друг с другом. 	
9	«Животные в моем доме»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа о домашних животных: польза и вред. - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие интереса детей друг к другу; - способствование сближению на основе общих интересов. 	
10	Медитативное рисование	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Рисунок «Весенние звуки» под спокойную расслабляющую музыку. - Рефлексия. 	<ul style="list-style-type: none"> - снятие напряжение и стресса. 	http://nsportal.ru/
Раздел 2. «Живем без ссор». Основы общения.					
11	«Что такое общение»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа «Что такое общение» Упражнения: «Мост», «Приглашение», «Телеграмма». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - знакомство детей с понятием, средствами общения. 	
12	«Язык общения: Мимика»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа «Что такое мимика». - Упражнения: «Угадай эмоцию», «Пойми меня». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - знакомство детей с языками общения: мимика, речь; - развитие умения понимать и отражать чувства при помощи мимики. 	
13	«Язык движений»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Крокодил», «Танец без музыки». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - знакомство детей с языками общения: пантомимика; - развитие умения понимать и отражать чувства при помощи движений. 	http://www.km.ru

14	«Общение жестами»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Вчувствование», «Услышь меня». - Ритуал прощания.	- знакомство детей с языком общения: жесты; - развитие умения понимать и отражать чувства при помощи жестов.	http://www.ug.ru
15	«Общение через прикосновение»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Тактильность», «Одно дыхание на двоих», «Угадай». - Ритуал прощания.	- способствовать пониманию характера общения в зависимости от прикосновений; - способствовать развитию навыка общения; - развитие бережного отношения друг к другу.	
16	«Учимся слушать»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Суд». - Ритуал прощания.	- развитие умения понимать эмоциональное состояние сверстника; - развитие умения слушать собеседника.	http://it-n.ru/
17	«Роль эмоций в общении и способы их выражения»	1	- Ритуал приветствия. - Беседа «Что такое эмоции». - Упражнения: «Что я чувствую», «Как понять тебя?». - Ритуал прощания.	- развитие умения выражать свое эмоциональное состояние и понимать его у других; - знакомство детей с понятием «эмоции» и способами их выражения.	
18	«Знакомство с эмоциями. Радость. Печаль. Горе»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Покажи радость, печаль, горе», «Избавляемся от негатива» - Ритуал прощания.	- развитие умения выражать свое эмоциональное состояние радости и печали и понимать его у других; - знакомство детей с понятием «эмоции» и способами их выражения.	
19	«Знакомство с эмоциями. Страх. Удивление»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Изобрази страх», «Боремся со страхами», «Превращение». - Ритуал прощания.	- развитие умения выражать свое эмоциональное состояние страха и удивления и понимать его у других; - знакомство детей с понятием эмоции и способами их выражения.	http://nsportal.ru/
20	«Знакомство с эмоциями. Гнев»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Изобрази гнев», «Стоп!». - Ритуал прощания.	- развитие умения выражать свое эмоциональное состояние гнева и понимать его у других;	

	Конфликты: повод, причины»			- знакомство детей с понятием «эмоции» и способами их безопасного выражения.	
21	«Знакомство с эмоциями. Стыд. Чувство вины»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Изобрази стыд», «Сила совести». - Ритуал прощания.	- развитие умения выражать свое эмоциональное состояние стыда и вины и понимать его у других; - знакомство детей с понятием эмоции и способами их выражения.	http://viki.rdf.ru/
22	«Эмоции – наши друзья и наши враги»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Эмоциональный пирог», «Справляемся со стрессом». - Ритуал прощания.	- развитие умения различать эмоциональные ощущения; - способствование пониманию опасного и безопасного способа выражения эмоций.	
23	«Меняем настроение»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Радуга эмоций», «Дождь из чувств». - Ритуал прощания.	- знакомство детей с «позитивным переформулированием», как способом изменения отношения к ситуации; - формирование навыков работы с «позитивными мыслями»; - развитие умения управлять своим настроением, учить способам саморегуляции.	http://www.ug.ru
24	«Красивый рисунок»	1	- Ритуал приветствия. - Тест «Красивый рисунок» - Ритуал прощания.	- Выявление психоэмоционального состояния, устойчивости к стрессу, степени творческого развития.	
Раздел 3. «Правила нашей жизни». Знакомство с социальными нормами.					
25	Правила этикета. Правила и форма обращения к людям. Слова вежливости.	1	- Ритуал приветствия. - Обсуждение «Что такое этикет». - Упражнения: «Автобус», «Магазин», «Самолет». - Ритуал прощания.	- продолжение знакомства детей с правилами общения; - развитие умения говорить вежливые слова.	
26	Административные правила: школьное	1	- Ритуал приветствия. - Устав школы: правила, права и обязанности.	- закрепление правил поведения в школе: на уроке, на перемене, на мероприятиях.	http://nsportal.ru/

	поведение		- Игра «Мы в школе и на уроке». - Ритуал прощания.		
27	Право человека на личную собственность	1	- Ритуал приветствия. - Викторина «Права и обязанности». - Ритуал прощания.	- продолжение знакомства с моральными правилами поведения; - формирование понимания значимости другого человека и его интересов.	http://psy.su/psyche/projects/1813/
28	Права человека: физическая неприкосновенность личности	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Я дома и на улице». - Разработка памятки о безопасном поведении. - Ритуал прощания.	- продолжение знакомства с правилами поведения; - формирование понимания значимости проявления сочувствия.	
29	Моральные нормы: сохранение спокойствия и благополучия (запрет на оскорбления)	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Стоп!», «Чистые» слова», «Ругаемся овощами». - Ритуал прощания.	- продолжение знакомства с правилами поведения; - формирование понимания значимости проявления сочувствия.	http://www.ug.ru
30	Моральные правила: альтруистическое поведение – оказание помощи	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Аптека», «Письмо», «Помоги другу». - Ритуал прощания.	- продолжение знакомства с моральными правилами поведения; - формирование понимания значимости проявления сочувствия, оказания помощи.	
Раздел 4. «Учимся дружить!». Сотрудничество.					
31	Организация общего дела: «Пишем письмо заболевшему другу»	1	-Ритуал приветствия. - «Письмо другу». - Ритуал прощания.	- формирование умения проявлять моральные качества: доброту, сочувствие, помощь.	http://it-n.ru/
Раздел 5. Подведение итогов.					
32	Медитативное рисование	1	-Ритуал приветствия. - Рисунок «Весенние звуки» под спокойную расслабляющую музыку. - Рефлексия.	- Снятие напряжение и стресса.	

33	Диагностика	1	Методика: «Ценностно-ориентационное единство» (ЦОЕ); «Что важнее?»	- определить уровня развития ценностно-ориентационных и коммуникативных умений.	
34	Итоговое занятие	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Спасибо тебе за то, что...», «Цветные ободки». - Ритуал прощания.	- подведение итогов занятий; - способствование появлению рефлексии; - помощь в оценке радости от общих занятий, общения.	http://viki.rdf.ru/

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся/ технологии, методы, приемы	Коррекционно-развивающие задачи и/или характеристика деятельности учащихся с ОВЗ	Прочее (интеграция, д/з и др.)
Раздел 1. «Кто я? Какой я?». Самопознание					
1	«Имя – судьба? Значение имени. Великие люди с таким же именем»	1	- Ритуал приветствия. - Правила работы в группе. - Беседа о великих людях, презентация. - Упражнение «Ассорти», «Моя уникальность». - Ритуал прощания.	- создание условий для сближения детей друг с другом, сплочения группы; - развитие интереса к самопознанию; - проявление чувства гордости.	http://it-n.ru/
2	«Какой я?» Автопортрет	1	- Ритуал приветствия. - Рисунок своего внутреннего мира «Каким я себя вижу?». - Ритуал прощания.	- создание условий для сближения детей друг с другом; - развитие умения анализировать собственную внешность и особенности личности, видеть изменения и во внешности, и в личности.	
3-4	«Мои привычки, полезные и неполезные»	2	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Орешек», «Совет друга», «Мнения». - Ритуал прощания.	- совершенствование навыков самоанализа; - развитие умения анализировать собственное поведение; - освоение приемлемых способов избавления от вредных привычек.	

5	«Мои способности»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Что я могу?», «Хорошо-плохо». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие умения детей осознавать свои способности и возможность саморазвития; - формирование у детей желания развивать свои способности. 	<ul style="list-style-type: none"> - http://nsportal.ru/
6-7	«Умение сделать выбор, сказать «Нет»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Скажи «Нет», «Сделай выбор», «Тренировка». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие умения говорить «нет!»; - помощь в осознании ответственности за свой выбор. 	
8	«Характеры разные. Мой характер»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа о характере, как его развивать. - Упражнение «Прояви характер». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие умения выделять черты характера у себя и других, видеть свои сильные и слабые стороны; - совершенствование навыков самоанализа. 	<ul style="list-style-type: none"> - http://psy.su/psych/projects/1813/
9	«Мои способности. Кем быть?»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Я хвастаюсь», «Давай вместе», «Я хочу». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - помощь в осознании своих возможностей и способностей; - развитие желания преодолевать неумение и стремления самосовершенствоваться. 	
10	«Кто я: девочка или мальчик? Роль женщины в жизни общества»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа о гендерных ролях, о роли женщины в жизни общества. - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - помощь в осознании особенностей поведения в зависимости от полового различия; - способствование возникновению позитивных чувств при осознании своей половой роли, желания совершенствовать свои способности. 	<ul style="list-style-type: none"> - http://www.ug.ru
11	«Женственность»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Дочки-матери», «Красота или сила?». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - помощь в осознании особенностей поведения в зависимости от полового различия; - способствование возникновению позитивных чувств при осознании своей половой роли, желания совершенствовать свои способности. 	
12	«Роль мужчины в жизни»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа о роли мужчины в жизни общества. 	<ul style="list-style-type: none"> - помощь в осознании особенностей поведения в зависимости от 	<ul style="list-style-type: none"> - http://viki.rdf.ru/

	общества»		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Идеальный мужчина (брат, папа, дедушка)». - Ритуал прощания. 	<p>полового различия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать возникновению позитивных чувств при осознании своей половой роли, желания совершенствовать свои способности. 	
13	«Мужественность»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Кто в доме хозяин?», «Древний человек», «Сила воли». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - помощь в осознании особенностей поведения в зависимости от полового различия; - способствовать возникновению позитивных чувств при осознании своей половой роли, желания совершенствовать свои способности. 	
Раздел 2. «Живем без ссор». Конфликты					
14	«Конфликт с разных сторон»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа о конфликте. - Упражнения: «Доверие», «Гляделки». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие умения детей понимать позиции других сторон конфликта; - развитие способности к децентрации; - развитие навыков позитивного социального поведения, показать важность способности ладить с другими. 	<p>.</p> <p>http://nsportal.ru/</p>
15	«Игры по правилам как способ избежать конфликта»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Напоминание о правилах работы в группе. - Упражнение «Круг дружбы». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие умения правилам позитивного социального поведения во время общения для избегания конфликта. Показать важность способности ладить с другими. 	
16-17	«Как правильно ссориться»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Напоминание о правилах работы в группе. - Упражнения: «Театр», «Поменяйтесь ролями». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - изучение правил позитивного социального поведения в процессе конфликта; - развитие способности ладить с другими. 	<p>http://www.km.ru</p>
Раздел 3. «Правила нашей жизни». Социальные нормы.					
18	Моральные нормы.	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа о комплиментах, критике и лести. 	<ul style="list-style-type: none"> - продолжение знакомства с моральными правилами поведения: 	

	(Критика, комплимент, лесть)		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения: «Подарки», «Лиса и ворона», «Сумей противостоять». - Ритуал прощания. 	<p>общение с уважением личности другого человека (как сделать замечание, комплимент, отношение людей к лести);</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование понимания значимости другого человека и его интересов. 	
19	Моральные нормы: право на информацию	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа об информационной безопасности. - Упражнения: «Я без интернета», «Назад в прошлое». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - продолжение знакомства с моральными правилами поведения: право человека на информацию, отношение к искажению информации; - формирование понимания значимости другого человека и его интересов. 	http://www.ug.ru
20	Правила законности поступков (воровство, попрошайничество, вымогательство)	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа о законе и наказании. - Упражнения: «Взять чужое», «Письмо маме», «На воре и шапка горит». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - продолжение знакомства с моральными правилами поведения: право на личную собственность, отношение к попрошайничеству, обязанности государства по охране собственности человека от посягательств – воровства и вымогательства; - формирование понимание значимости другого человека и его интересов. 	
21	Права и обязанности ребенка и других членов общества. (Психологическое давление)	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа о правах и обязанностях. - Упражнения: «Стойкость духа», «Скажи «Нет», «Враг – друг». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - продолжение знакомства с моральными правилами поведения: право человека на собственное мнение, интересы, отношение к способам психологического давления. - формирование понимания значимости другого человека и его интересов. 	http://it-n.ru/
22	Моральные нормы:	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа о совести. 	<ul style="list-style-type: none"> - продолжение знакомства с моральными правилами поведения 	

	совесть		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения: «Автобус», «Преступник и полиция», «Феи». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> и способами их регулирования – совестью; - формирование понимание значимости проявления чувства стыда, способствовать совершению действия по совести в ситуации морального выбора. 	
23	Моральные нормы: добро.	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа о добре и зле. - Упражнение «Сказочный остров». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - продолжение знакомства с моральными правилами поведения; - формирование понимание значимости проявления доброты, оказания помощи. 	http://www.km.ru
24	Моральные нормы: верность.	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа о верности и предательстве. - Упражнения: «Коридор любви», «Пропась». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - продолжение знакомства с моральными правилами поведения; - формирование понимание значимости проявления верности. 	
25	Моральные нормы: щедрость.	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа о жадности и щедрости. - Упражнения: «Ты мне – я тебе», «Поделись со мной». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - продолжение знакомства с моральными правилами поведения; - формирование понимание значимости проявления щедрости. 	http://www.ug.ru
26	Моральные нормы: Благородство.	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа о нормах и морали. - Упражнения: «Паровоз», «Тяжкое бремя». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - продолжение знакомства с моральными правилами поведения; - формирование понимание значимости проявления благородства. 	
27	Общечеловеческие ценности. Понятие о счастье.	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Птицы», «Солнечные лучики». - Притча «О счастье». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - способствование развитию интереса детей к размышлениям об общечеловеческих ценностях; - совершенствование навыков самоанализа. 	http://it-n.ru/
Раздел 4. «Учимся дружить!». Сотрудничество.					
28	Изготовление совместной поделки.	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Изготовление подарка для школы из подручных материалов. - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование умения проявлять моральные качества: внимание к мнению и интересам другого человека, умения уступить, 	

				отстоять свои интересы.	
29	Совместный коллаж «Город счастья»	1	- Ритуал приветствия. - Коллаж «Город счастья». - Ритуал прощания.	- формирование умения проявлять моральные качества: внимание к мнению и интересам другого человека, умения уступить, отстоять свои интересы в ходе сотрудничества.	
30	Обучение друг друга новой игре.	1	- Ритуал приветствия. - Напоминание правил группы. - Упражнения: «Играем вместе», «Давай услышим друг друга». - Ритуал прощания.	- формирование умения проявлять моральные качества: внимание к мнению и интересам другого человека, умения терпеливо и понятно объяснять, учитывая позицию собеседника в ходе сотрудничества.	http://nsportal.ru/
31	Составление совместного коллажа «Наш класс»	1	- Ритуал приветствия. - Коллаж «Наш класс». - Ритуал прощания.	- формирование умения проявлять моральные качества: внимание к мнению и интересам другого человека, умения уступить, отстоять свои интересы в ходе сотрудничества.	
Раздел 5. Подведение итогов.					
32	Медитативное рисование	1	- Ритуал приветствия. - Рисунок «Весенние звуки» под спокойную расслабляющую музыку. - Рефлексия.	- снятие напряжение и стресса.	http://it-n.ru/
33	Диагностика	1	Методика: «Ценностно-ориентационное единство» (ЦОЕ); «Что важнее?»	- определить итоговую уровня развития ценностно-ориентационных и коммуникативных умений.	
34	Итоговое занятие	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Спасибо тебе за то, что...», «Комплименты». - Ритуал прощания.	- подведение итогов занятий; - способствование появлению рефлексии; - помощь в оценке радость от общих занятий, общения.	http://viki.rdf.ru/

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся/ технологии, методы, приемы	Коррекционно-развивающие задачи и/или характеристика деятельности учащихся с ОВЗ	Прочее (интеграция, д/з и др.)
1	Диагностика эмоциональной сферы.	1	Шкала депрессии Бека	Получить информацию об эмоциональном самочувствии ребенка	
2	Диагностика коммуникативной сферы.	1	Методика «Закончи историю» Р.Р. Калининой	Получить информацию об коммуникативной сфере ребенка	
3	Вводное занятие.	1	- Ритуал приветствия. - Напоминание правил группы. - Упражнения: «Домино», «Стаканчик», «Рисунок имени». - Ритуал прощания.	принятие правил работы в группе; - самопрезентация при помощи метафорических средств; - развитие навыков взаимодействия; - осознание многообразия характеристик, объединяющих людей	
4	«Самый особенный»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Самый особенный» - Рисунок «Я в школе». - Упражнение «Что важно для меня». - Ритуал прощания.	- развитие умения осознавать собственную уникальность и гордиться ею; - развитие осознания уникальности других; - создание в группе атмосферу открытости и доверия.	http://www.ug.ru
5	«Большие и маленькие»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Рольная гимнастика»; «Большие и маленькие», «Сколько в нашей комнате ...?», «Какого цвета ...?». - Ритуал прощания.	- помощь в осознании, что любое описание человека является относительным; - развитие навыков невербальной коммуникации; - развитие внимания.	
6	«Хорошие поступки»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Приветствия», «Вспомним хорошие поступки», «Рисуем профессию родителей». - Ритуал прощания.	- знакомство с приветствиями в разных культурах; - развитие умения анализировать свои поступки, видеть в себе хорошее; - развитие навыка самопрезентации;	http://it-n.ru/

				- изучение различных профессий.	
7	«Козы и волки»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Козы и волки». - Игра «А у Васи сегодня черные брюки ...». - Упражнение «Буквы на спине». - Ритуал прощания.	- исследование причин, по которым люди вызывают или не вызывают доверие; - изучение ощущения группы и чужака; - проработка чувства страха и безопасности.	http://festival.1september.ru/
8	«Что такое сотрудничество?»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Цветик-семицветик», «Ниточки тепла», «Что такое сотрудничество?». - Ритуал прощания.	- развитие умения концентрировать внимание учащихся; - осознание ценности сотрудничества.	
9	«Как можно помириться?»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Изобрази предмет», «Как можно помириться», «Да», «У кого самое лучшее зрение». - Ритуал прощания.	- развитие умения видеть хорошее в других людях; - овладение способами, как можно помириться с другом.	
10	«Интересные люди»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Я тоже», «Мне помогли», «Встаньте, у кого это есть», «Главная учебная сила», «Интересные люди». - Ритуал прощания.	- развитие фантазии; - поощрение вербальной коммуникации; - развитие саморефлексии; - развитие умения благодарить родных и близких за оказанную помощь.	http://www.ug.ru
11	«Странный человек»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Раз, два, три, позу за мной повтори», «Странный человек», - Рисунок «Странного человека». - Ритуал прощания.	- актуализация и проработка чувств, которые возникают у детей при встрече с непохожими на них людьми; - предоставление возможности увидеть положительные стороны такой встречи; - предоставление возможности «общения» с непохожими на них людьми в безопасной обстановке.	
12	«Кого я боюсь?»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Одинаковые скульптуры»,	- выявление и проработка страхов детей;	http://viki.rdf.ru/

			«Об Алеше», «Кого я боюсь?», «Магазин игрушек». - Ритуал прощания.	- изучение природы этих страхов; - повышение уверенности в себе, в общении с людьми, которые казались страшными.	
13	«Тропинка к сердцу»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Конструктор», «А я считаю», «Тропинка к сердцу», «Подарок». - Ритуал прощания.	- осознание возможности существования различных мнений; - осознание ценности собственного мнения, отличного от других; - обучение правилам корректной дискуссии.	http://it-n.ru/
14	«Как доставить радость другому человеку?»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Угадай, где я иду?», «Превратись в животное», «Кричалка «Я очень хороший!», «Как доставить радость другому человеку?», «Скажи соседу добрые слова». - Ритуал прощания.	- знакомство с различными способами, как доставить радость другому человеку; - продолжение обучения видеть хорошее в себе.	
15	«Женская работа»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Собираем добрые слова», «Женская работа», «Цветик-семицветик». - Ритуал прощания.	- исследование предрассудков и стереотипов, связанных с полом.	
16	«Люди с ограничениями»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Зоопарк», «Люди с ограничениями», «Коллективный плакат». - Ритуал прощания.	- формирование толерантного отношения к людям, физические возможности которых ограничены, и при этом они достойны вести полноценную жизнь.	http://www.ug.ru
17	«Грустные ситуации»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Передай сообщение», «Муха», «Покажи профессию», «Скажи да и нет», «Грустные ситуации». - Ритуал прощания.	- помощь детям в осознании, как они действуют в грустных ситуациях; - поддержка детей	
18	«Какая у меня обида?»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Покажи дневник маме», «Пусть всегда будет ...», «Весеннее настроение», «Какая у меня обида», «Напрасная обида». - Ритуал прощания.	- помощь детям осознать, какая у кого из детей обида; - изучение ситуаций, когда обида бывает напрасной.	http://www.km.ru

19	«Изучаем чувства»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Море волнуется», «Закончи предложение», «Ожившее чувство», «Рисунок чувств». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление детей с имеющимися у человека чувствами и эмоциями; - осознание ребёнком как эмоции влияют на наше самочувствие. 	
20	«Я тебя понимаю»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Мячик», «Я тебя понимаю», «Рисуем режим», «Кто сегодня молодец». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждение режима дня; - развитие понимания чувств другого. 	
21	«Хорошие качества людей»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «В чем твоя сила?», «Сила слова», «Сердце группы», «Я знаю пять хороших качеств», «Качество в подарок», «Способности моих родителей». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - изучение хороших качеств людей. 	http://it-n.ru/
22	«Культурный словарь»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Способности моих родителей», «Культурный словарь», «Нарисуй слово». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - исследование разницы восприятия одних и тех же слов разными людьми; - улучшение процессов коммуникации в группе. 	
23	«Мягкое сердце»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Сборы в дорогу», «Кто любит людей?», «Мягкое сердце», «Отгадай качество». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - введение понятия «сердечный человек» и «бессердечный человек» (разбор данных понятий). 	
24	«Я желаю добра»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Напоминание правил группы. - Упражнения: «Домино», «Стаканчик», «Рисунок имени». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие внимания; - создание коллективного рисунка, положительного настроения. 	http://festival.1september.ru/
25	«Чистое сердце»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Зеленый крокодил в синей шляпе», «Угадай-ка», «Чистое сердце». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - релаксация, эмоциональное расслабление детей; - развитие доверия друг к другу. 	
26	«Мы похожи – мы отличаемся»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнения: «Психологическая загадка», 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие умения увидеть, чем похожи и чем отличаются разные 	

			«Ладощка», «Мы похожи – мы отличаемся». - Ритуал прощания.	люди; - развитие саморефлексии.	
27	«Светлые и темные качества в людях»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Кто тебя позвал», «Чьи ладошки», «Темные и светлые мешочки». «Светофорики». - Ритуал прощания.	- изучение «светлых» и «темных» качеств в человеке.	
28	«Холодно-горячо»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Топните те, кто...», «Какого цвета твои глаза?», «Холодно – горячо», «Рисунок сообща». - Ритуал прощания.	- развитие внимания, памяти, воображения.	http://it-n.ru/
29	«Проект идеальной школы»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Хрюкните те, кто...», «Дважды два – четыре», «Если я улитка...», «Если б не было на свете школ...», «Рисунок идеальной школы». - Ритуал прощания.	- актуализация фантазий детей на тему: «Идеальная школа»	
30	«Я в будущем»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Самый интересный сон», «Рисунок сна», «Занятия мамы», «Взрослое имя», «Я в будущем». - Ритуал прощания.	- развитие воображения, актуализация фантазий на тему: «Я в будущем», «Мое взрослое имя».	
31	«Качества настоящего друга»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Кто сказал «спасибо?»», «Качества настоящего друга», «Вальс дружбы». - Сказка «Неожиданная встреча» - Ритуал прощания.	- обсуждение качества, которыми могут обладать друзья; - развитие воображения; - развитие навыков самопрезентации.	http://festival.1september.ru/
32	«Наша жизнь»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Наша жизнь», «Мой будущий дом», «Спасибо тебе за то, что ...». - Ритуал прощания.	- подведение итогов за год; - «свечка», обратная связь, обсуждение занятий, случившихся событий и совершенных ребятами поступков; - коллективное творческое задание; - эмоциональная поддержка.	

33	Диагностика эмоциональной сферы	1	Шкала депрессии Бека	- получение информации об эмоциональном самочувствии ребенка.	
34	Диагностика коммуникативной сферы	1	Методика «Закончи историю» Р.Р. Калининой	- получение информации об коммуникативной сфере ребенка	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся/ технологии, методы, приемы	Коррекционно-развивающие задачи и/или характеристика деятельности учащихся с ОВЗ	Прочее (интеграция, д/з и др.)
1	«Побеждают сильные духом»	1	- Ритуал приветствия. - Рассказ о Нике Вуйчиче. - Арт-техника «Символ Руки». - Ритуал прощания.	- развитие внутренних ресурсов.	http://it-n.ru/
2	«Урок бабочки»	1	- Ритуал приветствия. - История Мартина Писториуса. - Арт-техника «Пристанище души». - Ритуал прощания.	- развитие внутренних ресурсов.	
3	«Хор Тетерина»	1	- Ритуал приветствия. - Просмотр и обсуждение видеоматериала «Одаренные дети с ограниченными возможностями здоровья». - Ритуал прощания.	- развитие внутренних ресурсов.	
4	«Ты – человек, ты сильный и смелый»	1	- Ритуал приветствия. - Просмотр и обсуждение видеоматериала «Интервью с Богом». - Рассуждения о смысле жизни, жизненных задачах - Выполнение теста Адлера. - Раскрашивание заготовок мандал. - Ритуал прощания.	- актуализация собственных размышлений о смысле жизни, жизненных задачах.	http://www.km.ru
5	«Первым будь»	1	- Ритуал приветствия. - Просмотр и обсуждение видеоматериала	- актуализация чувства сострадания.	http://viki.rdf.ru/

			<p>«Дети-инвалиды говорят о любви».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пожелания любви. - Ритуал прощания 		
6	«Сказка о лунном лучике»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Просмотр и обсуждение презентации «Стрессы и управление эмоциональными состояниями». - Чтение «Сказки о лунном лучике». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие умения управлять собственным эмоциональным состоянием с помощью специальных упражнений; - актуализация чувства сострадания. 	
7	«Ожерелье Силы»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Просмотр и обсуждение видеоматериала о конкретном человеке с ярким примером жизнестойкости, анализ его жизни. - Упражнение «Ожерелье Силы». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - актуализация внутренних ресурсов. 	http://it-n.ru/
8	«Ценность мгновения»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Работа с притчами. - Цветомедитация под музыку. - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - актуализация процессов активного самопознания. 	
9	«Сотворение Человека»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Арт-техника «Сотворение человека» (пластилин). - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности 	
10	«Храм тишины»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Просмотр и обсуждение видеоматериала «Форпост». - Релаксационное упражнение «Храм тишины». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - снятие психоэмоционального напряжения; - актуализация внутреннего ресурса любви. 	http://festival.1september.ru/
11	«Научиться летать»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Просмотр и обсуждением/ф «Мудрый мультфильм». - Элемент сказкотерапии «Откуда на Земле появилась улыбка?». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - осознание важности принятия близкого человека (даже если он неполноценен, непохож на других и т.д.) Таким, какой он есть; - осознание родительской позиции в воспитании в настоящей семье и в собственной семье в будущем; - актуализация внутреннего ресурса 	

				ПОЗИТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ.	
12	«Друзья-животные»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Чтение стихотворения «Мальчик и котенок». - Просмотр видеоролика «Короткометражка». - Рассуждение о связи человека с животными - Рассказ о книге современного подростка Михаила Самарского «Радуга для друга» - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - помощь в осознании положительной роли животных как помощников в преодолении трудных жизненных ситуаций; - актуализация интереса к чтению художественной литературы (чтение – действенное средство выхода из состояния легкого стресса, так как переключает внимание, погружает в «иной» внутренний мир, пробуждает через других героев проживание собственных эмоций и волнующих моментов). 	http://it-n.ru/
13	«История дельфина»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Просмотр и обсуждение художественного фильма «История дельфина». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - актуализация чувства сострадания и уважения к тем, кто преодолевает трудности; - актуализация внутреннего ресурса добра и силы. 	
14	«Фиолетовый браслет»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Фиолетовый браслет: мир без жалоб». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков саморегуляции, создание позитивного настроения. 	
15	«Поплавок в океане»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Просмотр мультфильма «Исцеление императора». - Упражнение «Поплавок в океане». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - помощь в осознании важности работы над самим собой, а также на понимание истинной помощи; - актуализация внутреннего ресурса чувства собственного достоинства. 	http://festival.1september.ru/
16	«Карта эмоций»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Арт-техника «Карта эмоций». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие умения «считывать» эмоции другого человека; - помощь в осознании личных актуальных эмоций. 	
17	«Коллаж желаний»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Арт-техника «Коллаж желаний». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - позитивное прогнозирование своего будущего с помощью образов и символов. 	
18	«Рисуем	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. 	<ul style="list-style-type: none"> - актуализация чувства сострадания 	http://viki.rdf.ru/

	деревья»		<ul style="list-style-type: none"> - Презентация «Книга рекордов Гиннеса» (рекорды, поставленные инвалидами). - Упражнение «Рисуем деревья». - Ритуал прощания. 	и уважения к людям-инвалидам, достигшим больших результатов, поставившим мировые рекорды; - запуск процессов активного самопознания.	
19	«Инвалидность души»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Чтение сказки «Инвалидность души». - Просмотр видеоролика «Танец двоих». - сказка «Души-домики». - Ритуал прощания 	- развитие осознания важности сохранения внутреннего ресурса добра и любви; - актуализация процессов активного самопознания.	
20	Медитативное рисование	1	<ul style="list-style-type: none"> -Ритуал приветствия. - Рисунок «Весенние звуки» под спокойную расслабляющую музыку. - Рефлексия. 	- снятие напряжение и стресса.	http://it-n.ru/
21	«Волшебные краски»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Во время прослушивания сказки о Фее своими руками сделать чудо и сотворить собственное счастье. - Ритуал прощания. 	- формирование жизнестойкой позиции. - раскрытие внутренних ресурсов личности.	
22	«В кругу друзей»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Настроение – цвет – образ». - Упражнение-активатор «Таинственные рисунки». - Ритуал прощания. 	- снятие эмоциональной напряженности; - формирование установки позитивного отношения к себе, актуализация чувств.	
23	«Насыпная мандала»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Насыпная мандала» из природных материалов. - Ритуал прощания. 	- развитие осознания важности сохранения внутреннего ресурса добра и любви; - формирование установки на успех с помощью создания насыпной мандалы.	http://festival.1september.ru/
24	«Мой идеальный день»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Мой идеальный день». - Ритуал прощания. 	- постановка целей, удержание фокуса внимания на позитиве, на том, что мы хотим, а не на том, чего не хотим.	
25	«Я выбираю жизнь»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Насыпнаямандала» из природных материалов. 	- формирование жизнестойкости личности посредством раскрытия позитивных примеров преодоления	

			- Ритуал прощания.	трудных жизненных ситуаций, а также позитивного отношения к жизни.	
26	«Красивый рисунок»	1	- Ритуал приветствия. - Тест «Красивый рисунок» - Ритуал прощания.	- выявление психоэмоционального состояния, устойчивости к стрессу, степени творческого развития.	http://viki.rdf.ru/
27	«Жизнь без негативных слов»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Жизнь без негативных слов». - Ритуал прощания.	- развитие умения менять негативные утверждения на позитивные установки.	
28-31	«Позитивное мироощущение»	4	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Словарь хороших качеств». - Упражнения на двигательную активность: «Паровозик», «Путанница». - Ритуал прощания.	- открытие, приведение в действие, автоматизация позитивно окрашенных реакций на различные, в том числе стрессовые ситуации.	http://it-n.ru/
			- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Неоконченные предложения», «Художник-оптимист». - Ритуал прощания.		
			- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Успокойте Бирбала», «Портрет в розовых тонах». - Ритуал прощания.		
			- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Цепочка», «Неприятность эту мы переживем...», «Зеркало». - Ритуал прощания.		
32	«Мирный договор с прошлым»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Мирный договор с прошлым». - Ритуал прощания.	- развитие умения прощать своих обидчиков, умения концентрировать внимание на текущем моменте.	http://festival.1september.ru/
33	«Нацельте себя на успех»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Необитаемый остров», «Нацельте себя на успех». - Ритуал прощания.	- развитие умения сосредотачиваться, анализировать свои мысли и поступки.	
34	«Ценность человеческой жизни»	1	- Ритуал приветствия. - Просмотр презентации «Что такое жизнестойкость?».	- раскрытие темы жизнестойкости личности через ее обсуждение в кругу значимых (известных) людей,	

			- Просмотр отрывка из х/ф «ФОРПОСТ» - Ритуал прощания.	демонстрирующих собственную жизнестойкость.	
--	--	--	---	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся/ технологии, методы, приемы	Коррекционно-развивающие задачи и/или характеристика деятельности учащихся с ОВЗ	Прочее (интеграция, д/з и др.)
1	«Семья и школа: поговорим?»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Зеркало», «Погружение в детство», «Язык принятия», «Язык непринятия», «Эмоциональное восприятие», «Живые руки». - Ритуал прощания.	- развитие навыков эффективного общения. повышение психолого-педагогической грамотности	
2-3	«Хочу быть успешным»	2	- Ритуал приветствия. - Игра-активатор «Расшифруй свое имя». - Упражнение «Мои достижения» - Работа с понятием «успех» и его составными частями. - Ритуал прощания.	- создание условий для формирования у детей стремления в достижении успеха.	http://viki.rdf.ru/
			- Ритуал приветствия. - Тест «Потребность в достижении успеха» (Орлов Ю.М.). - Упражнения: «Дотянись до звезды», «Работа с высказываниями известных людей», «Картина успеха». - Ритуал прощания.		
4	«Пути выхода из конфликта»	1	- Ритуал приветствия. - Притча «Мудрецы и слон». - Теория: «Алгоритм действия в конфликтной ситуации». - Закрепление полученных знаний с помощью анализа конкретных конфликтных ситуаций. - Ритуал прощания.	- формирование навыков предупреждения конфликта и выхода из него.	http://it-n.ru/
5-6	«Конфликты. Как снять»	2	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Настроение», «Улыбка»,	- формирование эмоциональной устойчивости, обучение способам	http://psy.su/psych/projects/1813/

	психоэмоциональное напряжение в конфликтной ситуации»		<p>«Звуковая дыхательная гимнастика», «Не живите прошлым!».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Анкета «Предрасположенность к нервному срыву». - Ритуал прощания. 	профилактики и преодоления эмоциональной напряженности в конфликтной ситуации.	
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - «Фейерверк эмоций»: дыхательная гимнастика, аутогенная тренировка, цветотерапия, изготовление мандал. - Сказка «Хочу быть счастливым». - Ритуал прощания. 		
7-8	«Подросток и конфликты»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Притча «Коробочка». - Беседа «Могут ли быть у всех одинаковые интересы, убеждения, взгляды?». - Тест «Конфликтный ли вы человек?». - Игра «Перетягивание каната». - Ритуал прощания. 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков конструктивного решения конфликтной ситуации; - сплочение классного коллектива. 	http://www.km.ru
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Упражнение «Да – нет». - Игра «Триада» (интерактивная игра в группах). - Игра «Подели шары». - Ритуал прощания. 		
9	«Я не такой как все, и все мы разные»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Беседа «Чем отличается толерантная личность от интолерантной». - Методика «Черты толерантной личности». - Мой личный контракт. - Ритуал прощания. 	- осознание учащимися необходимости толерантного отношения к окружающим на основе самоанализа и оценки собственных границ толерантности.	
10-11	«Цель в моей жизни»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Проведение методики «Моя линия жизни». - Дискуссия «Что необходимо чтобы жить полноценной жизнью?». - Определение понятия «Цель», его отличие от «Мечты». - Ранжирование жизненных ценностей. 	<ul style="list-style-type: none"> - выявление внутренних ресурсов для постановки и достижения цели; - формирование временной перспективы и способности к целеполаганию. 	http://it-n.ru/

			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал прощания. - Ритуал приветствия. - - Притча о ценности жизни. - Упражнения: «Алгоритм достижения цели», «Мои ресурсы». - Ритуал прощания. 		
12-13	«Как научиться преодолевать трудности»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Игра «Добрая улыбка». - Упражнение «Из негатива в позитив». - Приёмы психологической саморегуляции: «Улыбка», «Статические напряжение», регуляция состояния при помощи расслабление мышц тела, «Сосулька», «Передышка». - Ритуал прощания. 	- овладение приемами снятия психоэмоционального напряжения.	http://www.km.ru
			<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Регуляция состояния при помощи техник релаксации: «Расслабление разума», «Самовнушение», «Крылья», «Сложите свои проблемы в ящик», «Воздушные шары», «Выпускание пара», «Стакан воды». - Ритуал прощания. 		
14	«Все мы такие разные, но все мы жители планеты Земля»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия. - Стихотворение Б.Заходера «Про всех на свете». - Беседа «Что обозначает слово «толерантность» на разных языках мира». - Игры: «Поиск», «Рисуем портрет». - Упражнение «Волшебная лавка». - «Эмблема толерантности». - Ритуал прощания. 	- осознание обучающимися необходимости толерантного отношения к окружающим на основе самоанализа и оценки собственных границ толерантности.	
15	«Техника «Я-высказывание»»	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Анализ типичного поведения в конфликте. - Лекция о технике «Я-высказывания». - Составление учащимися пробного «Я-высказывания». - Обсуждение возможной эффективности 	- знакомство обучающихся с техникой «Я-высказывание» при решении конфликтных ситуаций.	http://it-n.ru/

			использования данной техники. - Ритуал прощания.		
16-17	«Трудные жизненные ситуации и стратегии их преодоления»	2	- Ритуал приветствия. - Разминка «Меняющаяся комната». - Притча «О кофе...». - Упражнение «Продолжи предложение». - Просмотр презентации с дискуссией «Способы преодоления трудных жизненных ситуаций». - Ритуал прощания.	- создание условий для расширения поведенческого репертуара и жизненного опыта подростка при преодолении жизненных затруднений.	http://festival.1september.ru/
			- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Пессимист, Оптимист, Шут», «Розовый Куст». - Создание формулы «Моя программа успеха». - Ритуал прощания.		
18-19	«Жизнестойкий человек: как им стать?»	2	- Ритуал приветствия. - Лекция «Что такое жизнестойкость». - «Тест жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева). - «Упражнение «Настойчивость и упорство»». - Ритуал прощания.	- исследование уровня развития компонентов жизнестойкости; - развитие умения адекватного восприятия положительной и отрицательной информации, осознания внутренних проблем.	http://www.km.ru
			- Ритуал приветствия - Притча «Солнце и ветер». - Упражнение «Ярмарка». - Ритуал прощания.		
20	«Мои проблемы»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Никто не знает, что я...», «Мои проблемы», «Победи своего дракона». - Рефлексия.	- помощь в осознании своих проблем и поиске их решения, а также в преодолении трудностей, мешающих полноценному самовыражению; - актуализация личностных ресурсов.	
21	«Мозаика общения»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Абстрактная живопись», «Молодец». - Ритуал прощания.	- предоставление возможности вступить во взаимодействие друг с другом, прожить ситуации сотрудничества, взаимоподдержки;	http://it-n.ru/

				- создание модели эффективного общения.	
22	«Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Движение», «Влияние установки на взаимоотношения людей», «Приглашение», «Откровенно говоря». - Ритуал прощания.	- анализ имеющихся проблем; - знакомство с различными стратегиями решения проблем; - формирование индивидуальной стратегии поведения в сложной жизненной ситуации.	http://festival.1september.ru/
23	«Позитивное мироощущение»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Подиум», «Скажи «стоп», «Фотография», «Объявление о знакомстве». - Ритуал прощания.	- формирование жизнеутверждающих установок, активации позитивно окрашенных реакций на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков.	
24	«Есть проблема? Нет проблем!»	1	- Ритуал приветствия. - Притча «Есть проблема? Нет проблем!». - Упражнения: «Посмотри со стороны», «Помоги мне, а я – тебе». - Ритуал прощания.	- формирование адекватного отношения к проблемам; 4 - развитие умения менять отношение к трудным ситуациям.	
25	«Регуляция стресса»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения «Скажи себе: «Стоп»», «Саморегуляция», «Вдох-выдох, шаг вперед – шаг назад». - Ритуал прощания.	- формирование навыков саморегуляции для снятия негативных последствий стресса.	http://www.km.ru
26	«Стрессу – Нет!»	1	- Ритуал приветствия. - Дыхательные упражнения. - Мышечная релаксация. - Медитация. - Ритуал прощания.	- обучение приемам снижения эмоционального напряжения, отработка релаксационных упражнений.	
27	«Сопровождению давлению»	1	- Ритуал приветствия. - Вводное слово о социальном давлении. - Упражнения: «Да-нет», «Борьба руками», «Вампиры», «Просьба-отказ», «А мы не поддаемся». - Ритуал прощания.	- формирование навыков сопротивления давлению, позитивного отношения к стремлению быть индивидуальностью.	
28	«Хорошо ли быть»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: Упражнение «Повтори за	- создание условий для развития личностных возможностей.	http://it-n.ru/

	уверенным в себе?»		<p>мной», «Рисунок по кругу», «Насколько вы уверены?», «Прозорливость».</p> <p>- Ритуал прощания.</p>	<p>- развитие навыков самоанализа собственных слов, действий, поступков и умения давать адекватную оценку самого себя и сложных ситуаций.</p> <p>- формирование умения сохранять спокойствие и невозмутимость в тех ситуациях, которые раньше вызывали тревогу, управлять собственными чувствами и эмоциями;</p> <p>- повышение уверенного поведения и умения противостоять групповому давлению.</p>	
29	«Кризис? Выход есть!»	1	<p>- Ритуал приветствия.</p> <p>- Сказка «Коряга».</p> <p>- Дискуссия «Кризис. Что это?»</p> <p>- Упражнения: «Проблема», «Поиск решения», «Похвались соседом».</p> <p>- Притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие.</p> <p>- Ритуал прощания.</p>	<p>- организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения.</p> <p>- расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.</p>	http://festival.1september.ru/
30	«Разрешение проблемных ситуаций»	1	<p>- Ритуал приветствия.</p> <p>- Тренинг разрешения проблемных ситуаций.</p> <p>- Ритуал прощания.</p>	<p>- развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию.</p> <p>- актуализация активной позиции участников в решении проблем конструктивными способами.</p> <p>- создание алгоритма, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации.</p> <p>- развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.</p>	
31	«Ценности личности»	1	<p>- Ритуал приветствия.</p> <p>- Упражнения: «Цветные ладошки», «Ромашка», «Дом счастливого будущего»,</p>	<p>- формирование отношения подростков к ценностям как очень важной составляющей личности,</p>	http://www.km.ru

			«Колесо жизни», «Мой личный герб». - Ритуал прощания.	которое определяет отношение к жизни в целом.	
32	«Ценить настоящее»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «Ценить настоящее». - Чтение и обсуждение истории человека, который находится в состоянии безысходности. - Ритуал прощания.	- помощь учащимся в развитии умения обращаться к своим чувствам, анализировать свое отношение к ценностям жизни.	http://festival.1september.ru/
33	«Как успешно общаться и налаживать контакты?»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнение «А что дальше». - Беседа «Факторы, препятствующие достижению цели». - Ролевая игра «Привычки». - Ритуал прощания.	- знакомство с особенностями межличностного взаимодействия. - способствование представлению о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитию базовых коммуникативных умений.	http://it-n.ru/
34	«Жить по собственному выбору»	1	- Ритуал приветствия. - Упражнения: «Я должен или выбираю», «Прошлое, настоящее и будущее», «Круг нашей жизни», «Машина времени». - Ритуал прощания.	- формирование активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на собственное будущее.	

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- доска,
- листы форматов А4, А3, А1,
- цветные карандаши, краски, фломастеры, пластилин, разноцветные нитки,
- диагностические бланки,
- рабочие тетради для записей.

СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. - М.: Генезис, 2006. - 256 с.
3. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.

5. Бокова О.А. Профилактика суицидального поведения студентов в образовательной среде колледжа. Профилактическая психолого – педагогическая программа. Барнаул – 2012.
6. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя Д.В.Григорьева и др. Просвещение, 2011-. 223с. (Стандарты второго поколения);
7. Глазман О. Л. Психологические особенности участников буллинга //Известия Российского гос. пед. ун-та имени А.И.Герцена. - 2009. - № 105. - С. 159-165.
8. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2011г. – 255с.
9. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь, 2016г. – 595с.
10. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
11. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС - полиграфия», 2009.
12. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области «Технология». Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
13. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
14. Оклендер В. Окна в мир ребенка / Руководство по детской психотерапии. – М.: Независимая фирма «Класс», 2010. – 336с.
15. Особенности формирования жизнестойкости и совладения с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. Барнаул, 2014г. 184 с.
16. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
17. Познавательные процессы и способности в обучении //под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
18. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епомяна. - М.: БЭСТ-принт, 2015. - 144 с.
19. Программа формирования психологического здоровья младших подростков «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 кл.). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г.
20. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги/авт.-сост. М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель.- 226с.
21. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
22. Родионов В. А., Я и все-все-все. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-9 классов. - Ярославль, 2002.
23. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
24. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
25. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
26. Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И. Жестокое обращение с детьми - М.: Психология и педагогика, 1993г.
27. Тагирова Г.С. Психолого-педагогическая коррекционная работа с трудными подростками. Практическое пособие. – Педагогическое общество России, 2008. – 128с.
28. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр “Эйдос”, 1991.
29. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.

30. Федосенко Е.В. Помощь подростку. Полное практическое руководство для психологов, педагогов и родителей. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 320с.
31. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
32. Фопель К., Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2003. – 336с.
33. Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя. Составители: Гражданкина Л.В., Зикратов В.В., Тарасова А.Ю.
34. Холодова Ю.Б. Профилактика буллинга в образовательном учреждении // Инновации в образовании и физической культуре: сб. науч. и метод. статей. - СПб: Свое издательство, 2016. - С. 31-38.
35. Школа без насилия. Методическое пособие/Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. М.: АНО «Цнпро», 2015. - 150 с.
36. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
37. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.

Литература, рекомендованная для учащихся

1. Аверьянов А.И. Буллинг как вызов современной школе // Педагогика, психология и социология. – 2013. – № 18. – С. 45-50.
2. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина— М.: Издательство «Атлант», 2004.
- Бердышев, И.С. Лекарство против ненависти // Первое сентября – 2005. – № 18. – С. 3.
4. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. — Минск, 2004.
5. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко— М.: Педагогическое общество России, 2001.
6. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий — М.: Просвещение, 1991.
7. Кривцова С.В. Буллинг в школе vs сплоченность равнодушных. Организационная культура ОУ для решения проблем дисциплины и противостояния насилию. - М.: Федеральный институт развития образования, 2011. - 120 с.
8. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель— М.: Проспект, 2005.

Интернет-ресурсы

1. <http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию.
2. <http://festival.1september.ru/>– Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».
3. <http://it-n.ru/>– сеть творческих учителей.
4. <http://nsportal.ru/>– социальная сеть работников образования.
5. <http://pedsovet.org/>– Всероссийский интернет-педсовет.
6. <http://viki.rdf.ru/>– детские электронные презентации и клипы.
7. <http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей.
8. <http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».
9. <http://www.ug.ru>– сайт «Учительской газеты».

10. <https://studfiles.net/preview/1664834/page:4/>– файловый архив.
11. www.alleng.ru– сайт информационных ресурсов.
12. <http://www.sexology.narod.ru/info18.html>–Кон И.С. Что такое буллинг, как с ним бороться?
13. <http://psy.su/psyche/projects/1813/>–Программа профилактики буллинга в образовательной организации.
14. <http://klepik.depon72.ru/?p=1348>–Курганский С.М. Профилактика буллинга.