

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9» г. ЕНИСЕЙСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

**РАССМОТРЕНО**

руководителем ШМО учителей  
гуманитарного цикла



О.А. Ольшевская

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по УВР



О.Ю. Ларина

«24»08.2023г.

Протокол от

«17» 08. 2023 г. № 1

Приложение к ООП ООО  
МАОУ СШ № 9, утвержденной  
приказом директора от  
30.08.2023 № 01-04-154/2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса «Умей вести за собой»**

**для обучающихся 5 классов**

**Разработчик (-и):**

Грудинина Ю.В.

Енисейск 2023

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но за его пределами.

Психосоциальное развитие детей и подростков направлено на становление личности и формирование социальных навыков. В результате формируется индивидуальный стиль поведения и эмоционального реагирования, то есть того, как человек воспринимает социальную действительность и реагирует на нее. Конечной целью этого развития является социально-психологическая компетентность личности.

Социально-психологическая компетентность – это способность эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми в системе межличностных отношений. В ее структуру входит умение ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы обращения с ними и реализовать эти способы в процессе взаимодействия. Особую роль здесь играет умение поставить себя на место другого (эмпатия).

Подростковый возраст как переходный от детства к зрелости всегда считался критическим. Он является самым острым и самым длительным. В течение этого периода происходит ломка и перестройка большинства прежних отношений подростка к окружающему его миру и собственной личности, формируется та жизненная позиция, с которой подросток начинает самостоятельную жизнь.

Социально-психологическое обучение должно учитывать возрастные особенности развития ребенка и проводиться комплексно по всем трем направлениям: эмоциональному, развитию Я-концепции и самосознания, поведенческому. Для подросткового возраста актуальны задачи: осознание Я-концепции и типичных стереотипов поведения; формирование приемов эмоциональной саморегуляции; освоение навыков уверенного поведения, социального взаимодействия, поведения в условиях межличностных конфликтов; профилактика зависимого поведения.

Все больше и больше детей страдают от одиночества и изоляции. Грубое поведение детей часто повторяет увиденное на телевизионном экране или усвоенное из компьютерной игры. Для многих детей все труднее становится нормально взаимодействовать с окружающими. Они не понимают и не учитывают индивидуальных особенностей других людей, все меньше говорят о действительно существенных и важных для них проблемах, обмениваясь лишь формальными и поверхностными замечаниями. Им с трудом удастся внимательно слушать других. Поэтому важно усиливать психологические связи между детьми, развивать их способность устанавливать и поддерживать контакты.

**Целью курса** является формирование социально компетентного поведения у детей и подростков, которое обеспечивает ребенку адекватное отношение к позитивным и проблемным ситуациям. Его компонентами являются: большой и разнообразный набор техник поведения; адекватное восприятие ситуаций; способность к рефлексивному контролю как ситуации, так и альтернативного поведения.

Программа «Умей вести за собой» направлена на развитие эмоционального и социального интеллекта через создание в группе детей дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом и с педагогом. Дети приобретают социальный опыт и учатся общаться с чуткостью и уважением. Кроме того, программа направлена на формирование навыков конструктивного общения. В процессе участия в данной программе подростки смогут увидеть себя со стороны собеседника, это научит лучше разбираться в себе и в окружающих людях. В ходе занятий формируется умение общаться, сохраняя хорошие отношения, навыки уверенного поведения, способность работать в команде и совместно принимать решения, которая становится все более важной и актуальной в этом возрасте.

Программа разработана таким образом, чтобы ее реализация позволяла:

- обеспечить единство обязательных требований ФГОС к результатам освоения

программ основного общего образования;

- расширить возможности индивидуального развития обучающихся;
- учитывать в работе школьную программу воспитания, то есть соединить учебную и воспитательную деятельность;
- сочетать индивидуальную и совместную работу обучающихся на основе осознания ими личной ответственности и объективной оценки личного вклада каждого в решение общих задач.

**Курс разработан на основе методического пособия:** Селевко Г.К. Познай себя / Г.К. Селевко.- М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2022.- 96с.- (Серия «Самосовершенствование личности»). Некоторые темы в планировании изменены и добавлены дополнительные темы связи, с сложностью адаптационного периода 5 классов включены адаптационные часы.

**Варианты реализации программы и формы проведения занятий.** Программа может быть реализована в работе со школьниками 5 классов.

### **Место учебного курса в учебном плане**

Курс «Умей вести за собой» входит в школьный компонент учебного плана. На данный курс на ступени общего основного образования в учебном плане отведено в 5 классах по 34 часа в год (1 час в неделю).

Предусмотрены такие формы проведения занятий как беседы, обсуждения, дискуссии, мозговые штурмы, решения кейсов, упражнения на отработку организаторских навыков, коммуникативные и деловые игры, самостоятельная работа школьников, индивидуальные консультации педагога. Кроме того, формы занятий предполагают сочетание индивидуальной и групповой работы школьников, предоставляют им возможность проявить и развить свою самостоятельность.

Контрольных и лабораторных работ по курсу не предусмотрено.

### **Содержание курса**

#### **Раздел 1. Введение в курс и знакомство (4ч)**

Установление контакта с детьми, выявление уровня сплоченности группы. Упражнение «Приветствие». Типы приветствий. Варианты рукопожатий. Необычное приветствие в парах. Знакомство в группе по кругу. Рассказы детей о себе. Введение правил. Правило добровольности. Правило конфиденциальности. Правило уважения друг к другу. Примеры правил. Обсуждение правил. Традиции группы. Окраска настроения. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.

Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Повтор правил поведения в группе. Упражнение «Что я люблю делать». Обсуждение результатов упражнения. Упражнение «Мы чем-то похожи». Упражнение «Распускающийся бутон» (К. Фопель). Обсуждение результатов упражнений. Ритуал окончания занятий: «Окраска настроения». Подведение итогов занятия.

#### **Раздел 2. Я и мои эмоции (10ч)**

Понятия поведения, мыслей, эмоций и различий в их выражении; выражение своих чувств и эмоций (вербально и невербально); распознавание чувств других людей. Чувства еще называют «эмоциями». Чувства — это то, как мы переживаем разные события. «Ощущение» чувств в теле. Ярость, страх или счастье. Составляющие чувства: в теле, в голове. Многоликость чувств.

Умение выразить свою радость; знакомство с различной степенью интенсивности радости; актуализация знаний о способах создания хорошего настроения. Изображение радости лицом и телом. Радость как эмоциональное состояние, которое возникает, когда все в нашей жизни ладится, наши желания выполняются. Радость и гордость. Чувства, сопутствующие радости. Удовольствие, восторг, ликование. Как доставить чувство радости другому. Как распознать чувство радости у другого. Внешние признаки чувства радости.

Знакомство с эмоцией страха, ее внешними проявлениями; реакция на детские страхи; введение способов справиться со страхами. Страх как эмоциональное состояние, появляющееся при возможном ущербе для жизненного благополучия, реальной или воображаемой опасности, грозящей человеку. Страх, тревога, беспокойство. Испуг, ужас, боязнь, трепет, жуть, опасение. Внешние признаки страха. Страх в теле. Как можно избавиться от страха. Способы работы со

своими страхами. Признаки страха у другого.

Гнев и его проявления. Положительные формы проявления гнева. Способы справиться с гневом. Гнев как телесное ощущение. Злость. Злость на лице, внешние проявления злости. Злость как телесное ощущение. Раздражение, ярость, злоба, недовольство, возмущение, бешенство. Злость как полезная эмоция. Опасности злости и гнева. Способы справиться с собственным гневом. Гнев у другого, как его распознать.

Знакомство с эмоцией обиды; разные способы проявления обиды у детей; способы выхода из этого эмоционального состояния. Причины обид. Обида как ощущение в теле. Поведенческие проявления обиды. Внешние проявления обиды на лице. Обида у другого: как распознать. Что делать с состоянием своей обиды. Способы преодоления чувства обиды.

Знакомство с эмоцией грусти и ее проживание участниками группы. Причины эмоции грусти. Интенсивность эмоции грусть. «Волны» грусти, радости, гнева, страха. Грусть как телесное ощущение. Выражение грусти на лице. Грустные мысли. Цвета грусти. Грусть у другого человека: как ее распознать. Поведенческие проявления грусти. Что делать с грустью другого. Помощь, поддержка, сочувствие. Эмпатия. Понимание других людей. Формирование умения выразить свое сочувствие другому человеку. Сочувствие как реакция на расстройство другого. Способы выражения сочувствия. Переживания за другого и сопереживание.

Ощущение чувства другого. Способы увидеть чувства другого, распознавание чужих чувств. Телесные ощущения при сочувствии.

Относительность в оценке чувств, навык распознавать и изменять свое эмоциональное состояние. Идентификация чувств. Интенсивность чувств. Настроение как эмоциональное состояние. Настроение как набор чувств. Преобладающие чувства. Сиюминутное настроение. Фоновое настроение как привычное эмоциональное состояние. Способы распознавания настроения и ведущих чувств. Мое настроение в телесных ощущениях. Работа с собственным настроением. Настроение другого. Способы распознавать настроение другого. Выражение лица, тембр голоса как показатели настроения.

Знакомство с понятием стресса, его внешними проявлениями; введение приемов разрядки стресса. Что такое стресс. Стресс как реакция организма на внешние события. Причины стресса. Внешние проявления стресса. Стресс как телесное ощущение. Тревога, страх, паника, испуг. Способы справиться со стрессом. Стресс у другого. Как распознать стресс у товарища. Что можно сделать, чтобы помочь другому справиться со стрессом.

Желания: что это такое? Желания как отражение потребностей. Способы выражать свои желания без ущерба для других. Вербальные способы выражения желаний. Невербальные способы выражения желаний. Разные сферы моих желаний. Что я люблю? Что я хочу знать? Чему я хочу научиться? Что меня пугает? Что для меня самое увлекательное? От чего я хочу избавиться?

### **Раздел 3. Я и другие (10ч)**

Выявление личностных особенностей; формирование умения ценить свои особенности; повышение самооценки. Описание самого себя. Положительные и отрицательные стороны. Автопортрет. Я как совокупность внутреннего и внешнего. Мой характер. Моя внешность. Моё поведение. Мои черты. Мои знания, мои навыки. Что я умею. Как я отношусь сам к себе. Как ко мне относятся мои товарищи.

Что такое дружба. Кто такой друг. Как быть хорошим другом. Зачем нужны друзья. Что мы получаем от дружбы. Забота о дружбе. Дружба вдвоем и втроём. Как стоит себя вести с друзьями. Как не надо себя вести с друзьями. Внимательное отношение к друзьям. Характеристики хороших друзей. Чем можно порадовать друзей. Что можно делать вместе с друзьями. Совместное времяпрепровождение. Прогулки. Игры. Подарки. Наши сходства и отличия.

Уверенность в себе. Самооценка: какая она бывает. Высокая самооценка. Низкая самооценка. Эгоизм. Альтруизм. Желание помочь другому. Умение говорить и слушать других. Совместная работа. С кем приятно и неприятно делать что-то вместе и почему. Что делать, чтобы с тобой было приятно и комфортно работать и общаться. Навыки позитивного и конструктивного общения. Compliments. Забота об отношениях и совместной деятельности.

Проблемы: что это такое. Личные проблемы и общие проблемы. Просьбы о помощи. Когда можно и не стоит просить помощь. Проблемы между людьми. Переговоры как способ решения проблем. Эмоциональное состояние в момент появления проблемы. Конструктивные и не конструктивные способы решения проблем. Уход от проблемы. Совместное решение проблем. Совместная работа, объединение для решения проблемы, взаимопомощь.

Почему человек не может жить один. Взаимодействие с другими: зачем оно нужно. Чем нам полезны люди вокруг нас. Чем мы можем быть полезны людям вокруг. Почему важно соблюдать баланс между своими и чужими потребностями. Потребности другого: как их распознать. Внимание к состоянию и целям другого. Что мы можем делать вместе и что не стоит делать вместе. Личные занятия и общие занятия.

Общение как процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности. Интерес к другому человеку. Умение вести разговор, поддерживать беседу, разрешать сложные ситуации без ссор. Помощь и поддержка. Проблемы в общении. Способы получения информации. Закрытые и открытые вопросы. Трудности общения с родителями. Трудности общения с учителями. Трудности общения со сверстниками.

Формирование представления о различиях в проявлении мыслей, чувств и поведения; развитие способности выражать свои чувства и эмоции, а также распознавать чувства других людей. Что такое мысли, что такое чувства. Поведение как способ выражения себя, своих желаний и потребностей. Вербальные и невербальные способы выражения чувств. Поведение наедине с самим собой. Поведение с другими людьми.

Что такое эмоции. Переживания человека как отражение внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека. Наше отношение к происходящему вокруг и к самому себе. Эмоция как исходная причина поступка. Восприятие эмоций. Мое эмоциональное состояние. Эмоциональное состояние партнера по общению. Какие бывают эмоции. Польза отрицательных эмоций.

Распознавание своих собственных эмоций. Распознавание эмоций партнера по общению. Каналы воспроизведения эмоций. Контроль чрезмерного проявления эмоций. Обучение способам совладания с проявлениями гнева; формирование навыков конструктивного выражения своих эмоций. Способы саморегуляции. Релаксация. Антистресс. Ресурсное состояние.

Консультации для школьников по вопросу определения проблем в сфере своей личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить.

#### **Раздел 4. Наши взаимоотношения (10 ч)**

Уверенность как качество личности. Представление о том, что такое уверенность. Навыки уверенного поведения. Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Умение определять и выражать свои желания и потребность. Компоненты уверенной просьбы или отказа. Уверенность в словах. Уверенность в жестах, мимике, позе. Нахальство, агрессия. Неуверенность как пренебрежение своими желаниями и потребностями.

Что такое критика. Конструктивная и неконструктивная критика. Справедливая, несправедливая, унижающая и замаскированная критика. Цели критики. Обратная связь в совместной деятельности. Правильное отношение к критике. Чувства возникающие при критике. Реакция на критику, эмоции, чувства, слова.

Что такое просьба. Что такое требование. Развитие умения осознавать и высказывать свои пожелания окружающим (взрослым и сверстникам). Отказ. Формирование умения реагировать на отказ. Вежливая просьба. Признаки вежливой просьбы. Когда уместна просьба, а когда требование. Личные границы, защита личных границ. Умение говорить «нет».

Чувство благодарности к людям. Способы выражения благодарности. Благодарность в словах. Благодарность без слов. Чувство признательности. Умение говорить «спасибо». Сложности в выражении благодарности». Случаи, когда требуется благодарность. Неуместная благодарность. Чрезмерная благодарность. Публичная благодарность. Личная благодарность. Подарки.

Конфликт. Конфликт как столкновение противоположных интересов, взглядов, целей и потребностей. Эмоциональное состояние в момент конфликта. Виды конфликтов. Стадии конфликта. Стратегии выхода из конфликта.

«Я – высказывания». Чувства в конфликте. Компромисс. Обоюдный проигрыш. Обоюдный выигрыш.

Кто я такой. Мои личностные особенности. Формирование умения ценить свои особенности. Самооценка. Развитие позитивной самооценки. Как я выражаю свои эмоции. Мое поведение в разных ситуациях. Мои слабые и сильные стороны. Мои навыки и умения. Моя внешность. Мое отношение к другим. Мои достоинства и недостатки.

Что такое ответственность. Ответственность за свое поведение. Ответственность за конкретные поступки. Ответственность за вещи. Ответственность за других людей.

Ответственность как характеристика взрослости. Доля ответственности в общем деле. Избегание ответственности. Гиперответственность. Передача ответственности. Делегирование ответственности. Уход от ответственности.

Что такое привычка. Хорошие и плохие привычки. Как они возникают. Привычки, которые мне мешают. Привычки, которые я хотел бы приобрести. Как сформировать у себя полезную привычку. Как избавиться от вредной привычки. Поведение как совокупность наших привычек. Стратегии поведения.

Цели в моей жизни. Способы достижения целей. Поведение и альтернативное поведение. Проблема выбора. Варианты решения проблемы. Преимущества и недостатки. Квадрат Декарта. Учет всех возможностей и рисков. Предварительный выбор. Мысленное моделирование последствий реализации принятого решения.

Сопереживание. Внимательное отношение к собеседнику. Учет особенностей другого. Такие же и другие. Особенности внешности. Особенности мировоззрения. Религии, особенности национальностей. Уважение к другому. Терпимость к проявлениям Другого. Понимание и сочувствие. Общечеловеческие ценности. Общее и особенное в людях. Сотрудничество для достижения общего результата.

Навыки сотрудничества в малой группе; формирование опыта совместного принятия решений. Активный и пассивный стиль общения. Партнерство. Подведение итогов курса, групповая рефлексия. Чему я научился? Какие качества приобрел. Что во мне изменилось?

### **Планируемые результаты программы**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Приоритетными результатами курса «Умей вести за собой» являются:

- **в познавательной деятельности:** сравнение, сопоставление понятий, самостоятельное выполнение различных творческих работ, выделение характерных причинно-следственных связей, исследование и анализ несложных жизненных ситуаций, выдвижение предположений.

- **в информационно-коммуникативной деятельности** приведение жизненных примеров, умение вступать в диалог, аргументировать свою позицию, составление конспекта и плана работы, использование Интернет – ресурсов.

- **в рефлексивной деятельности** самостоятельная организация учебной деятельности, Оценка своих учебных достижений, поведения, черт своей личности, своего физического и эмоционального состояния. Осознанное определение сферы своих интересов и возможностей. Соблюдение норм поведения в окружающей среде. Владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими ее участниками; объективное оценивание своего вклада в решение общих задач коллектива; учет особенностей различного ролевого поведения (лидер, подчиненный и др.)

### **Целевые ориентиры с учетом программы воспитания:**

#### ***Гражданское воспитание:***

- знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе;

- выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе;

- принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.

#### ***Духовно-нравственное воспитание:***

- выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков;

- выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям;

#### ***Эстетическое воспитание:***

- сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве;

- ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном

творчестве.

**Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;
- выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);
- проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;
- умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием;
- способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

**Трудовое воспитание:**

- уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей;
- проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний;
- осознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе;
- выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

**Экологическое воспитание:**

- осознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

**Ценности научного познания:**

- выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений;
- ориентированный в деятельности на научные знания о природе и обществе, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

**Тематическое планирование**

| Темы                                     | Основное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Деятельность школьников                                                                    | Кол-во часов |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Раздел 1</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                            |              |
| <b>Введение в курс и знакомство (2ч)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                            |              |
| <b>1. Знакомство</b>                     | Установление контакта с детьми, выявление уровня Сплоченности группы. Упражнение «Приветствие». Типы приветствий. Варианты рукопожатий. Необычное приветствие в парах. Знакомство в группе по кругу. Рассказы детей о себе. Введение правил. Правило добровольности. Правило конфиденциальности. Правило уважения друг к другу. Примеры правил. Обсуждение правил. Традиции группы. | Упражнение «Приветствие»<br>Упражнение «Правила группы»<br>Упражнение «Окраска настроения» | 1            |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |   |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                          | Окраска настроения. Ритуал завершения занятия.<br>Подведение итогов занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |   |
| <b>2. Моя группа</b>                     | Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Повтор правил поведения в группе.<br>Упражнение «Что я люблю делать».<br>Обсуждение результатов упражнения.<br>Упражнение «Мы чем-то похожи».<br>Упражнение «Распускающийся бутон» (К. Фопель).<br>Обсуждение<br>Результатов упражнений.<br>Ритуал окончания занятий:<br>«Окраска настроения». Подведение итогов занятия.                                                                                                                                                       | Упражнение «Что я люблю делать».<br>Упражнение «Мы чем-то похожи».<br>Упражнение «Распускающийся бутон»                                                | 1 |
| <b>Раздел 2<br/>Я и мои эмоции (10ч)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |   |
| <b>3. Что такое эмоции?</b>              | Понятия поведения, мыслей, эмоций и различий в их выражении; выражение своих чувств и эмоций (вербально и не вербально) распознавание чувств других людей. Чувства еще называют «эмоциями».<br>Чувства—это то, как мы переживаем разные события.<br>«Ощущение» чувств в теле.<br>Ярость, страх или счастье.<br>Составляющие чувства: в теле, в голове.<br>Многоликость чувств.                                                                                                                                                     | Упражнение «Скульптор»<br>Упражнение «Многоликость чувств»<br>Упражнение «Создание альбома»<br>Упражнение «Закончи предложение»                        | 1 |
| <b>4. Радость</b>                        | Умение выражать свою радость; знакомство с различной степенью интенсивности радости;<br>Актуализация знаний о способах создания хорошего настроения.<br>Изображение радости лицом и телом.<br>Радость как эмоциональное состояние, которое возникает, когда все в нашей жизни ладится, наши желания выполняются. Радость и гордость.<br>Чувства, сопутствующие радости.<br>Удовольствие, восторг, ликование. Как доставить чувство радости другому. Как распознать чувство радости у другого.<br>Внешние признаки чувства радости. | Упражнение «Передай маску»<br>Упражнение «Рисунок радости»<br>Упражнение «Как доставить чувство радости другому»<br>Упражнение «Собираем добрые слова» | 1 |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                     |          |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <p><b>5. Как победить страх</b></p>   | <p>Знакомство с эмоцией страха, ее внешними проявлениями; реакция на детские страхи; введение способов справиться со страхами. Страх как эмоциональное состояние, появляющееся при возможном ущербе для жизненного благополучия, реальной или воображаемой опасности, грозящей человеку. Страх, тревога, беспокойство. Испуг, ужас, боязнь, трепет, жуть, опасение. Внешние признаки страха. Страх в теле. Как можно избавиться от страха. Способы работы со своими страхами. Признаки страха у другого.</p> | <p>Упражнение «Конкурс пугалок»<br/>Упражнение «Чужие рисунки»<br/>Упражнение «Закончи предложение»<br/>Упражнение «Что делать со страхами»</p>                     | <p>1</p> |
| <p><b>6. Что делать с гневом?</b></p> | <p>Гнев и его проявления. Положительные формы проявления гнева. Способы справляться с гневом. Гнев как телесное ощущение. Злость. Злость на лице, внешние проявления злости. Злость как телесное ощущение. Раздражение, ярость, злоба, недовольство, возмущение, бешенство. Злость как полезная эмоция. Опасности злости и гнева. Способы справляться с собственным гневом. Гнев у другого, как его распознать.</p>                                                                                          | <p>Упражнение «Ворвись в круг»<br/>Упражнение «Работа с картинками гнева»<br/>Упражнение «На берегу моря»<br/>Упражнение «Шутливое письмо»</p>                      | <p>1</p> |
| <p><b>7. Обида</b></p>                | <p>Знакомство с эмоцией обиды; разные способы проявления обиды у детей; способы выхода из этого эмоционального состояния. Причины обид. Обида как ощущение в теле. Поведенческие проявления обиды. Внешние проявления обиды на лице. Обида у другого: как распознать. Что делать с состоянием своей обиды. Способы преодоления чувства обиды.</p>                                                                                                                                                            | <p>Упражнение «Закончи предложение»<br/>Упражнение «Что делать с чувством обиды»<br/>Упражнение «Что сказать обидчику»<br/>Упражнение «Как справиться с обидой»</p> | <p>1</p> |
| <p><b>8. Грусть</b></p>               | <p>Знакомство с эмоцией грусти и ее проживание участниками группы. Причины эмоции грусти. Интенсивность эмоции грусть. «Волны» грусти, радости, гнева, страха. Грусть как телесное ощущение. Выражение грусти на лице. Грустные мысли. Цвета грусти. Грусть у другого человека: как ее распознать. Поведенческие проявления грусти. Что делать с грустью другого. Помощь, поддержка, сочувствие.</p>                                                                                                         | <p>Упражнение «Волны»<br/>Упражнение «Котёнок»<br/>Упражнение «Рисунок грусти»<br/>Упражнение «Царевна Несмеяна»</p>                                                | <p>1</p> |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                              |          |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <p><b>9. Сочувствие</b></p>      | <p>Эмпатия. Понимание других людей. Формирование умения выразить свое сочувствии другому человеку. Сочувствие как реакция на расстройство другого. Способы выражения сочувствия. Переживания за другого и сопереживание. Ощущение чувства другого. Способы увидеть чувства другого, распознавание чужих чувств. Телесные ощущения при сочувствии.</p>                                                                                                                                                                                                                      | <p>Упражнение «Кубик чувств»<br/>Упражнение «Присоединение»<br/>Упражнение «Я тебя понимаю и чувствую»</p>                                   | <p>1</p> |
| <p><b>10. Мое настроение</b></p> | <p>Относительность в оценке чувств, навык распознавать и изменять свое эмоциональное состояние. Идентификация чувств. Интенсивность чувств. Настроение как эмоциональное состояние. Настроение как набор чувств. Преобладающие чувства. Сиюминутное настроение. Фоновое настроение как привычное Эмоциональное состояние. Способы распознавания настроения и ведущих чувств. Мое настроение в телесных ощущениях. Работа собственным настроением. Настроение другого. Способы распознавать настроение другого. Выражение лица, тембр голоса как показатели настроения.</p> | <p>Упражнение «Шурум-бурум»<br/>Упражнение «Барометр чувств»<br/>Упражнение «Разные рамки»</p>                                               | <p>1</p> |
| <p><b>11. Стресс</b></p>         | <p>Знакомство с понятием стресса, его внешними проявлениями; введение приемов разрядки стресса. Что такое стресс. Стресс как реакция организма на внешние события. Причины стресса. Внешние проявления стресса. Стресс как телесное ощущение. Тревога, страх, паника, испуг. Способы справляться со стрессом. Стресс у другого. Как распознать стресс у товарища. Что можно сделать, чтобы Помочь другому справиться со стрессом.</p>                                                                                                                                      | <p>Упражнение «Покажи дневник»<br/>Упражнение «Копилка трудностей»<br/>Упражнение «Путешествие на облаке»<br/>Упражнение «Дрожащее желе»</p> | <p>1</p> |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                         |   |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>12. Мои желания</b>                        | <p>Желания: что это такое?<br/>         Желания как отражение потребностей.<br/>         Способы выразить свои желания без ущерба для других. Вербальные способы выражения желаний.<br/>         Невербальные способы выражения желаний. Разные сферы моих желаний. Что я люблю? Что я хочу знать? Чему я хочу научиться? Что меня пугает? Что для меня самое увлекательное? Отчего я хочу избавиться?</p>                                                                               | <p>Упражнение «Цветик-трехцветик»<br/>         Упражнение «Граффити»<br/>         Упражнение «Найди пару»</p>                                                           | 1 |
| <b>Раздел 3<br/>         Я и другие (10ч)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                         |   |
| <b>13. Какой Я?</b>                           | <p>Выявление личностных особенностей; формирование умения ценить свои особенности; повышение самооценки. Описание самого себя. Положительные и отрицательные стороны.<br/>         Автопортрет. Я как совокупность внутреннего и внешнего. Мой характер. Моя внешность. Моё поведение.<br/>         Мои черты. Мои знания, мои навыки. Что я умею. Как я отношусь сам к себе. Как ко мне относятся мои товарищи.</p>                                                                     | <p>Упражнение «Кто я?»<br/>         Упражнение «Угадай ка»<br/>         Упражнение «Снежная королева»<br/>         Упражнение «Ладощка»</p>                             | 1 |
| <b>14. Мои друзья</b>                         | <p>Что такое дружба. Кто такой друг. Как быть хорошим другом. Зачем нужны друзья.<br/>         Что мы получаем от дружбы. Забота о дружбе. Дружба вдвоем и втроём. Как стоит себя вести с друзьями. Как не надо себя вести с друзьями.<br/>         Внимательное отношение к друзьям. Характеристики хороших друзей. Чем можно порадовать друзей. Что можно делать вместе с друзьями.<br/>         Совместное времяпрепровождение. Прогулки. Игры. Подарки. Наши сходства и отличия.</p> | <p>Упражнение «Ветер дует на тех, кто любит...»<br/>         Упражнение «Рецепт хорошего друга»<br/>         Упражнение «Подарок»<br/>         Упражнение «Кенгуру»</p> | 1 |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                         |          |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <p><b>15. Умение ладить с людьми</b></p> | <p>Уверенность в себе.<br/>Самооценка: какая она бывает.<br/>Высокая самооценка. Низкая самооценка. Эгоизм. Альтруизм.<br/>Желание помочь другому. Умение говорить и слушать других.<br/>Совместная работа. С кем приятно и неприятно делать что-то вместе и почему. Что делать, чтобы с тобой было приятно и комфортно работать и общаться. Навыки позитивного конструктивного общения.<br/>Комплименты. Забота об отношениях и совместной деятельности.</p> | <p>Упражнение «Коллективный счет»<br/>Упражнение «Один и вместе»<br/>Упражнение «Комплимент»<br/>Упражнение «Пчелы и змеи»</p>                          | <p>1</p> |
| <p><b>16. Решаем проблемы</b></p>        | <p>Проблемы: что это такое.<br/>Личные проблемы и общие проблемы. Просьбы о помощи.<br/>Когда можно и не стоит просить помощь. Проблемы между людьми.<br/>Переговоры как способ решения проблем.<br/>Эмоциональное состояние в момент появления проблемы.<br/>Конструктивные и неконструктивные способы решения проблем. Уход от проблемы. Совместное решение проблем. Совместная работа, объединение для решения проблемы, взаимопомощь.</p>                 | <p>Упражнение «Пересеки круг»<br/>Упражнение «Сладкая проблема»<br/>Упражнение «Ожившие картины»<br/>Упражнение «Аист и пингвин»</p>                    | <p>1</p> |
| <p><b>17. Все вместе</b></p>             | <p>Почему человек не может жить один.<br/>Взаимодействие с другими: зачем оно нужно. Чем нам полезны люди вокруг нас.<br/>Чем мы можем быть полезны людям вокруг. Почему важно соблюдать баланс между своими и чужими потребностями.<br/>Потребности другого: как их распознать.<br/>Внимание к состоянию и целям другого. Что мы можем делать вместе и что не стоит делать вместе. Личные занятия и общие занятия.</p>                                       | <p>Упражнение «Все вместе»<br/>Упражнение «Ревущий мотор»<br/>Упражнение «Корабли среди скал»<br/>Упражнение «Равновесие»<br/>Упражнение «Единство»</p> | <p>1</p> |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 |          |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <p><b>18. Секреты общения</b></p>            | <p>Общение как процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности.<br/>Интерес к другому человеку.<br/>Умение вести разговор, поддержать беседу, разрешать сложные ситуации без ссор.<br/>Помощь и поддержка.<br/>Проблемы в общении. Способы получения информации.<br/>Закрытые и открытые вопросы.<br/>Трудности общения с родителями.<br/>Трудности общения с учителями.<br/>Трудности общения со сверстниками.</p> | <p>Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»<br/>Упражнение «Паутина»<br/>Упражнение «Трудности в общении»<br/>Упражнение «Слушаем молча»</p> | <p>1</p> |
| <p><b>19. Мысли, чувства, поведение</b></p>  | <p>Формирование представления о различиях в проявлении мыслей, чувств и поведения;<br/>Развитие способности выражать свои чувства и эмоции, а также распознавать чувства других людей.<br/>Что такое мысли, что такое чувства.<br/>Поведение как способ выражения себя, своих желаний и потребностей. Вербальные и невербальные способы выражения чувств. Поведение наедине с самим собой.<br/>Поведение с другими людьми.</p>                                 | <p>Упражнение «Пластилиновый зоопарк»<br/>Упражнение «Мысли, чувства, поведение»<br/>Упражнение «Пантомима»</p>                                 | <p>1</p> |
| <p><b>20. Зачем нужны эмоции</b></p>         | <p>Что такое эмоции.<br/>Переживания человека как отражение внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека.<br/>Наше отношение к происходящему вокруг и к самому себе. Эмоция как исходная причина поступка.<br/>Восприятие эмоций. Мое эмоциональное состояние.<br/>Эмоциональное состояние партнера по общению. Какие бывают эмоции.<br/>Польза отрицательных эмоций.</p>                                                                     | <p>Упражнение «Словарь эмоций»<br/>Упражнение «Пантомима»<br/>Упражнение «Нарисуй чувства»<br/>Упражнение «Вред и польза моих чувств»</p>       | <p>1</p> |
| <p><b>21. Как справиться с эмоциями?</b></p> | <p>Распознавание своих собственных эмоций.<br/>Распознавание эмоций партнера по общению. Каналы воспроизведения эмоций.<br/>Контроль чрезмерного проявления эмоций. Обучение способам справиться с проявлениями гнева;<br/>Формирование навыков конструктивного выражения своих эмоций. Способы саморегуляции.<br/>Релаксация.<br/>Антистресс. Ресурсное состояние.</p>                                                                                        | <p>Упражнение «Угадай эмоцию»<br/>Упражнение «Мой гнев»<br/>Упражнение «Антистрессовая релаксация»<br/>Упражнение «Ресурсное состояние»</p>     | <p>1</p> |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>22. Индивидуальные консультации</b>         | Консультации для школьников по вопросу определения проблем в сфере своей личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить.                                                                                                                                                                                                                                                               | Вопросы школьника к педагогу, вопрос определения проблем в сфере своей личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить.<br>Формулирование своих интересов в данной сфере. Описание конкретных практических проблем, требующих, по мнению школьника, решения. | 1 |
| <b>Раздел 4<br/>Наши взаимоотношения (10ч)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
| <b>23. Уверенное поведение</b>                 | Уверенность как качество личности. Представление о том, что такое уверенность. Навыки уверенного поведения.<br>Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Умение определять и выражать свои желания и потребность.<br>Компоненты уверенной просьбы или отказа.<br>Уверенность в словах.<br>Уверенность в жестах, мимике, позе.<br>Нахальство, агрессия.<br>Неуверенность как пренебрежение своими желаниями и потребностями. | Упражнение «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение»<br>Упражнение «Уверенная поза»<br>Упражнение «Репетиция уверенного поведения»                                                                                                                                                              | 1 |
| <b>24. Критика</b>                             | Что такое критика.<br>Конструктивная и неконструктивная критика.<br>Справедливая, несправедливая, унижающая и замаскированная критика. Цели критики.<br>Обратная связь в совместной деятельности. Правильное отношение к критике. Чувства возникающие при критике. Реакция на критику, эмоции, чувства, слова.                                                                                                                    | Упражнение «Обзывалки»<br>Упражнение «Короткий ответ»<br>Упражнение «Частичное согласие»                                                                                                                                                                                                               | 1 |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                        |   |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>25. Просьба, требование</b>               | Что такое просьба. Что такое требование. Развитие умения осознавать и высказывать свои пожелания окружающим (взрослым и сверстникам). Отказ. Формирование умения реагировать на отказ. Вежливая просьба. Признаки вежливой просьбы. Когда уместна просьба, а когда требование. Личные границы, защита личных границ. Умение говорить «нет».                  | Упражнение «Пирог с начинкой»<br>Упражнение «Ассоциации»<br>Упражнение «Вежливый отказ»                                | 1 |
| <b>26. Благодарность</b>                     | Чувство благодарности к людям. Способы выражения благодарности. Благодарность в словах. Благодарность без слов. Чувство признательности. Умение говорить «спасибо». Сложности в выражении благодарности». Случаи, когда требуется благодарность. Неуместная благодарность. Чрезмерная благодарность. Публичная благодарность. Личная благодарность. Подарки. | Упражнение «Особые дары»<br>Упражнение «Благодарность»<br>Упражнение «Благодарность без слов»                          | 1 |
| <b>27. Поведение в конфликтных ситуациях</b> | Конфликт. Конфликт как столкновение противоположных интересов, взглядов, целей и потребностей. Эмоциональное состояние в момент конфликта. Виды конфликтов. Стадии конфликта. Стратегии выхода из конфликта. «Я–высказывания». Чувства в конфликте. Компромисс. Обоюдный проигрыш. Обоюдный выигрыш.                                                         | Упражнение «Связующая нить»<br>Упражнение «Ассоциации»<br>Упражнение «Назови эмоцию»<br>Упражнение «Ковер мира»        | 1 |
| <b>28. Моя индивидуальность</b>              | Кто я такой. Мои личные особенности. Формирование умения ценить свои особенности. Самооценка. Развитие позитивной самооценки. Как я выражаю свои эмоции. Мое поведение в разных ситуациях. Мои слабые и сильные стороны. Мои навыки и умения. Моя внешность. Мое отношение к другим. Мои достоинства и недостатки.                                           | Упражнение «Визитная карточка»<br>Упражнение «Мой герб»<br>Упражнение «Мой дракон»<br>Упражнение «Мне в тебе нравится» | 1 |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   |          |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <p><b>29. Моя ответственность</b></p>   | <p>Что такое ответственность.<br/>         Ответственность за свое поведение.<br/>         Ответственность за конкретные поступки.<br/>         Ответственность за вещи.<br/>         Ответственность за других людей.<br/>         Ответственность как характеристика взрослости.<br/>         Доля ответственности в общем деле. Избегание ответственности.<br/>         Гиперответственность.<br/>         Передача ответственности.<br/>         Делегирование ответственности.<br/>         Уход от ответственности.</p> | <p>Упражнение «Диаграмма ответственности»</p>                                                                                                                                     | <p>1</p> |
| <p><b>30. Как изменить привычки</b></p> | <p>Что такое привычка. Хорошие и плохие привычки. Как они возникают. Привычки, которые мне мешают. Привычки, которые я хотел бы приобрести. Как сформировать у себя полезную привычку. Как избавиться от вредной привычки. Поведение как совокупность наших привычек. Стратегии поведения.</p>                                                                                                                                                                                                                                | <p>Упражнение «Мне мешает... Я хочу...»<br/>         Упражнение «Моделирование поведения»<br/>         Упражнение «Ролевая игра»</p>                                              | <p>1</p> |
| <p><b>31. Принятие решения</b></p>      | <p>Цели в моей жизни. Способы достижения целей. Поведение и альтернативное поведение. Проблема выбора. Варианты решения проблемы. Преимущества и недостатки. Квадрат Декарта. Учет всех возможностей и рисков. Предварительный выбор. Мысленное моделирование последствий реализации принятого решения.</p>                                                                                                                                                                                                                   | <p>Упражнение «Принятие решения»<br/>         Упражнение «Хорошо, но»</p>                                                                                                         | <p>1</p> |
| <p><b>32. Как понять другого</b></p>    | <p>Сопереживание. Внимательное отношение к собеседнику. Учет особенностей другого. Такие же и другие. Особенности внешности. Особенности мировоззрения. Религии, особенности национальностей. Уважение к другому. Терпимость к проявлениям другого. Понимание и сочувствие. Общечеловеческие ценности. Общее и особенное в людях. Сотрудничество для достижения общего результата.</p>                                                                                                                                        | <p>Упражнение «Две группы»<br/>         Упражнение «Кубик чувств»<br/>         Упражнение «Я тебя понимаю, я тебя чувствую»<br/>         Упражнение «Мы похожи—мы отличаемся»</p> | <p>1</p> |

|                             |                                                                                                                                         |                                                                                    |    |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>33. Общение в группе</b> | Навыки сотрудничества в малой группе; формирование опыта совместного принятия решений. Активный и пассивный стиль общения. Партнерство. | Упражнение «Реклама»<br>Упражнение «Один и вместе»<br>Упражнение «Метафора группы» | 2  |
| <b>34. Итоговое занятие</b> | Подведение итогов курса, групповая рефлексия. Чему я научился? Какие качества приобрел. Что во мне изменилось?                          | Тестирование.                                                                      |    |
|                             | Итого:                                                                                                                                  |                                                                                    | 34 |