

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Вводное занятие «Человек – уникальное творение природы!»

Занятие 1. Вводное занятие. *Теория.* Знакомство с обучающимися. Знакомство с целью, задачами и содержанием курса.

### Раздел 2. «Я – подросток. Мой психологический портрет»

Занятие 2. *Теория.* Круг общения подростка. Подросток в группе.

Занятия 3-4. *Практическая работа.* Ценности, на которые ориентируются подростки; Отношение к родителям. Интересы. Мышление. Выполнение упражнений: «Мои ценности», Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

### Раздел 3. «Особенности подросткового возраста»

Занятия 5-6. *Практическая работа.* Пять жанров речевого поведения подростков: хвастовство, осуждение, оскорбление, угроза, одобрение; Значение подросткового сленга – «Ставим условие – долой сквернословие!»

### Раздел 4. «Образ вашего «Я». Путь к себе»

Занятие 7. *Теория.* Самопознание, самооценка, её выявление;

Занятие 8. *Практическая работа.* Позитивная самооценка, как условие успешного развития личности. Выполнение упражнений: «Погружение в мир своего Я», проблемная ситуация «Как правильно оценить?» составление памятки «Как правильно оценить себя?»

### Раздел 5. «Учитесь властвовать собой!»

Занятие 9. *Теория.* Занятие 1. Воля как сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности. Беседа с учащимися об отрицательных последствиях злонамеренных поступков и шалостей. Формирование отношения к преступлению, как к самому страшному деянию. Знакомство подростков с понятиями самовоспитание, воля. Самостоятельный поиск сущности и значения самовоспитания в жизни человека.

Занятие 10-12. *Практическая работа.* Шалость или проступок; Почему подросток совершает преступления? Урок-практикум по самовоспитанию. Выполнение упражнений: анализ конфликтной ситуации Э. Берна, составление правил, которым необходимо следовать, чтобы не совершить злонамеренный поступок.

### Раздел 6. «Право на самостоятельность»

Занятие 13. *Теория.* Учебная деятельность в подростковом возрасте.

Знакомство с понятием «право на самостоятельность», понимание того, зачем нужно подчиняться моральным и правовым нормам в обществе.

Занятие 14. *Практическая работа.* Дискуссия «Мало знать, надо и применять!» Выполнение упражнений: дискуссия, брич-опрос «Самостоятельность в семье».

### Раздел 7. «Мир эмоций. Настроение на «отлично!»

Занятие 15. *Теория.* О мире наших чувств и эмоций. Знакомство с особенностями эмоциональной сферы человека.

Занятия 16-18. *Практическая работа.* В чём различие эмоций и чувств? Функции эмоций и как ими управлять? Что же такое настроение, отчего оно зависит и как им управлять? Коммуникативные игры, способствующие развитию добрых эмоций. Выполнение упражнений: «Моё настроение», «Контроль за настроением»; Рекомендации «Повышаем настроение!»

### Раздел 8. «Я, Ты, Мы!»

Занятие 19-20. *Теория.* Наш темперамент? Наш характер? Знакомство с индивидуально-психологическими особенностями людей, их понимание и уважительное отношение к ним. Формирование этической культуры, нравственности, ценности и норм, дружелюбия и вежливости, уважения и чуткости по отношению к другим людям.

Занятия 21-24. **Практическая работа.** Чувствовать рядом с собой человека. Правила общения; Круглый стол «Что значит быть хорошим сыном или дочерью?»; Внешние формы поведения. Урок хороших манер; Выполнение упражнений: опросник Айзенка, список черт, составление памятки «Правила общения», «Зеркало», Тест «Насколько вы конфликтный человек». Красота внешнего облика – «Свет мой, зеркальце, скажи...» В чем красота человека?

#### **Раздел 9. «Школа общения»**

Занятие 25. **Теория.** Мир знакомых и незнакомых людей. Освоение приёмов и способов самораскрытия. Самопознание и формирование умения терпимо воспринимать информацию о себе и о других. Определение межличностных отношений, знакомство с их видами.

Занятие 26. **Практическая работа.** Умение слушать.

Занятие 27-28. **Теория.** Понятие конфликта; Почему люди ссорятся? Как прожить без конфликтов?

Занятие 29-35. **Практическая работа.** Учимся предотвращать и разрешать конфликты! Умей воспринимать критику!; Конструктивное взаимодействие; Подростки – приятели, товарищи, друзья. В дружбе – сила!; Разговор о добре и зле. Формирование позитивных представлений о добре. Тренинг «Уроки доброты»; Секреты Ромео и Джульетты. Между нами, девочками. Между нами, мальчиками. Выполнение упражнений: «Азбука качеств», «Список качеств, важных для установления диалога», «Словесный портрет друга», «Рисунок по кругу», игры-ситуации, «Изобрази пословицу», Беседа «Внутренняя красота человека – в чём она?». Обсуждение памятки, как инструкции к действию (слова А. П. Чехова): «В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли ...»

#### **Раздел 10. Итоговое занятие**

Занятие 36. **Практическая работа.** «Что дал мне курс?» Подведение итогов занятий за год, пожелания.