



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Управление образования МО г. Бодайбо и района

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Мамаканская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на ШМО учителей
«Родник»
Протокол № 1
от «30» 08_2023 г.
Руководитель МО

Ляпунова Л.Т.

Согласовано
заместитель директора
по УВР

Бельская О.Л.
б/н от «30» 08.2023 г.

Утверждаю
директор МКОУ СОШ

Хетчикова Г.Н.
Приказ № 132-од
от «31» 08. 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Эмоциональный интеллект
«Страна понимания»
для 5-6 - х классов

Направление: социально - гуманитарное
Возраст учащихся: 10 - 13 лет
Срок реализации: 2 года (68 часов)

Составители: педагог – психолог
МКОУ «Мамаканская СОШ»
Пайко Кристина Германовна

п. Мамакан 2023

Пояснительная записка Актуальность программы

Курс актуален для адаптации учащихся 10-13 лет к средней школе, повышения самооценки личности, разрешения конфликтных ситуаций, проблем взросления, толерантности.

Отличительными особенностями программы «Жизненные навыки» является то, что она посвящена не столько навыкам, сколько тому, как устроена жизнь, проблеме формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе.

Цели и задачи программы:

- дать возможность детям пережить опыт безусловного принятия со стороны взрослого-ведущего и научить детей позитивно воспринимать сверстников и самих себя;
- создать возможность получения детьми нетравматического опыта самопознания и познакомить их с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект;
- создать условия для развития навыков разрешения конфликтов;
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

Общая характеристика программы

Программа курса в пятом классе состоит из 5 тем:

Тема 1. Я – ты – группа. (7 занятий) В рамках этой темы ставится несколько задач: создание атмосферы психологической безопасности. Именно в этой теме собраны те идеи, умения, благодаря которым можно обращаться к остальным темам программы.

Тема 2. Мы – пятиклассники! (4 занятия) В процессе занятий ребятам предлагается честно взглянуть на изменившуюся ситуацию и самим определить отношение к ней. Какие-то изменения им нравятся, какие-то не очень, и чтобы двигаться дальше, важно определить свое отношение к происходящему, понять, что им хотелось бы изменить и какие ресурсы они могут использовать. Вся работа по этой теме направлена на поиск таких ресурсов. В процессе работы у ребят есть возможность найти безопасное место в школе, чтобы в изменившемся мире, полном забот и тревог, было на что опереться, куда прийти или хотя бы обратиться мысленным взором. Также обращаем внимание ребят на ценность их собственного опыта обучения в этой школе.

Тема 3. Учимся общаться. (8 занятий). В эту тему включены развивающие игры и упражнения, которые позволяют сформировать навыки эффективного общения и совместной деятельности. Задача этой темы – дать ребятам возможность на своем опыте испытать, как возникает непонимание между партнерами по общению, увидеть своими глазами, как искажается информация. Подростки учатся понимать, какие барьеры в общении возникают, как можно с ними справиться и кто может быть ответственным за непонимание, возникающее между участниками общения. Ребята учатся прислушиваться к себе, к другому и получают опыт невербального взаимодействия. От общения с партнером переходим к общению в группе.

Тема 4. Конкуренция или сотрудничество? (8 занятий). На этом этапе начинаем формировать и развивать навыки разрешения конфликтов у подростков. Задача в том, чтобы научить ребят более осознанно воспринимать конфликтные ситуации. В безопасной ситуации тренинга дается возможность опробовать различные роли и стратегии поведения в конфликте. Подростки могут применять как уже известные, так и новые стратегии поведения, например, сотрудничество – когда в выигрыше остаются две стороны, а проигравших нет. Здесь разбираются возможные конфликтные ситуации, которые могут быть актуальны в жизни участников группы. Вместе ищем стратегии поведения, нужные

слова, способы существования в конфликте, закрепляя и отработывая необходимые навыки.

Тема 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности. (7 занятий). Это одна из ключевых тем программы. Основная цель этой темы – дать подросткам возможность получить опыт принятия другого человека, непохожего на него. Сначала обращаем внимание на то, что чем-то все мы похожи, но многое отличает нас друг от друга. Затем исследуем опыт подростков, касающийся столкновению с инаковостью других людей, с тем, что сложно принять в других. Для этого мы обращаемся к чувствам, которые возникают у ребят при встрече с людьми, отличающимися от них, исследуем эти чувства. Работаем со стереотипами, возникающими при столкновении с другим образом жизни, другими ценностями.

Программа курса в шестом классе состоит из четырех тем:

Тема 1. Мои друзья. (8 занятий). В рамках этой темы ставятся задачи создание атмосферы психологической безопасности, получение нового эмоционального опыта, связанного с переживанием отношений, т.к. дружба, друзья, играют в жизни 12 - летнего подростка огромную роль. Именно в этом возрасте появляется «лучший друг» («лучшая подруга»), появляется первый опыт близких отношений со сверстниками, который может быть очень разным: от доверия, чувства защищенности до ревности, обиды, одиночества...

Тема 2. Я – взрослый? (9 занятий). Эта тема весьма актуальна для подростков. Цель занятий – актуализировать представления подростков о мире взрослых, дать возможность попробовать себя в роли взрослого, актуализировать образ желаемого будущего, познакомить с понятием «ответственность». Важно научиться анализировать собственный стиль принятия решения и нести ответственность за него.

Тема 3. Наши сильные чувства. (8 занятий). Подростковый возраст отличается особой чувствительностью, когда эмоции буквально «хлещут через край», родители и педагоги вздыхают: «Этот подростковый кризис!». За этим «кризисным» поведением стоят эмоции и чувства, которые подростку не удастся ни сдержать, ни выразить не обидным для других способом. Цель: создать условия для обращения подростков к собственному миру чувств, осознание важности всех чувств без исключения, обучить способам их безопасного выражения.

Тема 4. Кто я? (9 занятий) Важной стороной личности подростка в этот период является стремление к самопознанию. В теме много уделяется работе с метафорами образа Я, вооружаем их инструментарием для самопознания своего уникального внутреннего мира. Цель: дать возможность почувствовать особенности своей личности, получить новый эмоциональный опыт обращения к своему внутреннему миру.

Формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения

Контроль и оценивание осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МКОУ «Мамаканская СОШ» и Положением о нормах оценки знаний, умений и навыков обучающихся по учебным предметам в МКОУ «Мамаканская СОШ».

Формы и методы работы с детьми, испытывающими трудности в обучении:

- разнообразные виды дополнительных тренировочных заданий с целью ликвидации пробелов в знаниях;
- дифференцированное домашнее задание;
- консультационная поддержка и помощь;
- обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание ситуации успеха.

Описание места курса в учебном плане

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования обучающихся определяет внеурочную деятельность как неотъемлемую часть

образовательного процесса. Развивающие занятия являются составной частью этой деятельности в школе. Занятия в групповой, подгрупповой или индивидуальной форме. Продолжительность занятия – 40 минут.

Программа составлена на 34 часа в год (1 час в неделю). Срок реализации – 2 года.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные УУД:

- Определять и высказывать под руководством психолога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- В предложенных психологом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, как поступить.

Метапредметные УУД:

- Учиться высказывать свое мнение;
- Учиться лучше и глубже понимать себя и свой внутренний мир;
- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога;
- Перерабатывать полученную информацию;
- Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Предметные УУД

- Принимать самого себя и других людей;
- Развивать чувства переживания и сочувствия;
- Умения идти на компромисс;
- Навыки саморегуляции;
- Умения различать типы темперамента;
- Позитивного самоотношения при обогащении черт характера

Формы и методы работы

1. Непрерывность развивающего процесса.
2. Доступность содержания познавательных задач.
3. Актуализация сформированных знаний.
4. Специальное обучение «переносу» имеющихся знаний в изменяющиеся условия.
5. Использование позитивных средств стимуляции к деятельности, демонстрирующих доброжелательное отношение к обучающимся.
6. Развитие мотивации интереса к познанию окружающего мира с учетом возможностей обучающегося к обучению и социальному взаимодействию.
7. Стимуляция познавательной активности.
8. Развитие познавательной активности, формирование игровых интересов.
9. Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.
10. Формирование и развитие коммуникативных навыков.
11. Формирование мыслительных операций сравнения, обобщения.
12. Обогащение и уточнение словарного запаса.
13. Дополнительное инструктирование в ходе учебной деятельности.

14. Стимулирование учебной деятельности (поощрение, создание ситуации успеха, побуждение к активному труду и др.)
15. Формирование познавательного интереса к учению и положительных мотивов.
16. Развитие слухового внимания и памяти.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
5 КЛАСС**

№ урока	Название раздела программы	Кол-во часов	Содержание	Характеристика видов деятельности учащихся
Я – ты – группа (7 ч.)				
1	Правила и безопасность.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Совместное обсуждение и введение правил. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Обсудить введение правил групповой работы. Участвовать в заключительном обсуждении.
2	Продолжаем знакомиться.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
3-4	Наши чувства.	2	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
5	Мое тело.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
6	Личное пространство.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия.

			Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Участвовать в заключительном обсуждении.
7	Коллаж.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
«Мы – пятиклассники!». Адаптация к средней школе (4 ч.)				
8	Нравится – не нравится в средней школе.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
9	Мы – исследователи!	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
10	День пятиклассника	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
11	Такие разные школы: начальная и средняя.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.

Учимся общаться (8 ч.)				
12	Начинаем общаться.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
13	Я и Ты действуем вместе.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
14	Общаемся без слов.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
15	Доверие и взаимодействие в группе.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
16	Мы – команда?	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
17	Даем место другому и отстаиваем свое место.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.

			Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	
18	Даем место другому и отстаиваем свое место.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
19	Просто скажи: «Нет!».	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
Конкуренция или сотрудничество (8 ч.)				
20	Что такое конфликт?	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
21	Причины конфликтов.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
22	Наши чувства в конфликте.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
23-24	Стратегии поведения в	2	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога.

	конфликте Понятие сотрудничества.		2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
25	Тренируем конструктивное поведение в конфликте.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
26	Конфликт? Отлично!	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
27	Конфликты проходят, отношения остаются.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
«Другие». Проблемы подростковой толерантности (7 ч.)				
28	Уникальность и различия.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
29	«Другие» в нашей жизни.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.

30	«Странные» люди.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
31	Разные нормы и правила.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
32	Ярлыки и стереотипы.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
33	Стереотипы и предрассудки.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
34	Как жить в мире различий.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
6 КЛАСС**

№ урока	Название раздела программы	Кол-во часов	Содержание	Характеристика видов деятельности учащихся
Мои друзья (8 ч.)				
1	Начинаем говорить о друзьях.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
2	Отношения в паре.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
3	Понимаем друг друга.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
4	Третий – лишний?	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
5	Обида.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.

			Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	
6	Я один, но я не одинок.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
7	Ресурс одиночества.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
8	Здорово быть друзьями!	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
Я – взрослый? (9 ч.)				
9	Мир взрослых.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
10	Ярмарка.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. Игра «Ярмарка». 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
11	Мой взрослый мир.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога.

			2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
12	Мое место в разных мирах: детей, подростков, взрослых.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
13	Я в ответе за свое будущее.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
14	Ответственность и принятие решений.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
15	Коллаж «Взрослый мир».	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
16	«Деньги во взрослом мире».	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
17	«Взрослые роли».	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-	Слушать и выполнять инструкции к заданиям.

			<p>психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.</p>	<p>Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.</p>
Наши сильные чувства (8 ч.)				
18	Зачем нам чувства?	1	<p>1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.</p>	<p>Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.</p>
19	Как я выражаю свои чувства?	1	<p>1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.</p>	<p>Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.</p>
20	Способы выражения чувств.	1	<p>1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.</p>	<p>Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.</p>
21	Ресурсы тревоги.	1	<p>1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.</p>	<p>Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.</p>
22	Наши страхи.	1	<p>1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия.</p>	<p>Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.</p>

			3. Заключительное обсуждение.	
23	Наши страхи.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
24	Печаль.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
25	Радость.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
Кто Я? (9 ч.)				
26	Какой бывает характер?	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
27	Какой я?	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
28	Я настоящий, Я идеальный, я	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога.

	глазами других.		2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
29	Мое имя и мой характер.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
30	Я глазами других. Мои ресурсы.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
31	Я глазами других. Мои ресурсы.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
32	Метафоры моего характера.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
33	Учимся ценить себя.	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Слушать и выполнять инструкции к заданиям. Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
34	Заключительное	1	1. Вступительная беседа. Рассказ педагога-	Слушать и выполнять инструкции к заданиям.

	занятие.		психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	Наблюдать за демонстрацией педагога-психолога. Работать по теме занятия. Участвовать в заключительном обсуждении.
--	----------	--	---	---

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ урока	Тема (раздел, количество часов)	Кол-во часов	Дата
Я – ты – группа (7 ч.)			
1	Правила и безопасность.	1	
2	Продолжаем знакомиться.	1	
3	Наши чувства.	1	
4	Наши чувства.	1	
5	Мое тело.	1	
6	Личное пространство.	1	
7	Коллаж.	1	
«Мы – пятиклассники». Адаптация к средней школе (4 ч.)			
8	Нравится – не нравится в средней школе.	1	
9	Мы – исследователи!	1	
10	День пятиклассника.	1	
11	Такие разные школы: начальная и средняя.	1	
Учимся общаться (8 ч.)			
12	Начинаем общаться.	1	
13	Я и Ты действуем вместе.	1	
14	Общаемся без слов.	1	
15	Доверие и взаимодействие в группе.	1	
16	Мы – команда?	1	
17	Даем место другому и отстаиваем свое место.	1	
18	Даем место другому и отстаиваем свое место.	1	
19	Просто скажи: «Нет!».	1	
Конкуренция или сотрудничество (8 ч.)			
20	Что такое конфликт?	1	
21	Причины конфликтов.	1	
22	Наши чувства в конфликте.	1	
23	Стратегии поведения в конфликте Понятие сотрудничества.	1	
24	Стратегии поведения в конфликте Понятие сотрудничества.	1	
25	Тренируем конструктивное поведение в конфликте.	1	

26	Конфликт? Отлично!	1	
27	Конфликты проходят, отношения остаются.	1	
«Другие». Проблемы подростковой толерантности (7 ч.)			
28	Уникальность и различия.	1	
29	«Другие» в нашей жизни.	1	
30	«Странные» люди.	1	
31	Разные нормы и правила.	1	
32	Ярлыки и стереотипы.		
33	Стереотипы и предрассудки.		
34	Как жить в мире различий.		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ урока	Тема (раздел, количество часов)	Кол-во часов	Дата
Мои друзья (8 ч.)			
1	Начинаем говорить о друзьях.	1	
2	Отношения в паре.	1	
3	Понимаем друг друга.	1	
4	Третий – лишний?	1	
5	Обида.	1	
6	Я один, но я не одинок.	1	
7	Ресурс одиночества.	1	
8	Здорово быть друзьями!	1	
Я – взрослый? (9 ч.)			
9	Мир взрослых.	1	
10	Ярмарка.	1	
11	Мой взрослый мир.	1	
12	Мое место в разных мирах: детей, подростков, взрослых.	1	
13	Я в ответе за свое будущее.	1	
14	Ответственность и принятие решений.	1	
15	Коллаж «Взрослый мир».	1	
16	«Деньги во взрослом мире».	1	
17	«Взрослые роли».	1	
Наши сильные чувства (8 ч.)			
18	Зачем нам чувства?	1	
19	Как я выражаю свои чувства?	1	
20	Способы выражения чувств.	1	
21	Ресурсы тревоги.	1	
22	Наши страхи.	1	
23	Наши страхи.	1	
24	Печаль.	1	
25	Радость.	1	
Кто Я? (9 ч.)			

26	Какой бывает характер?	1	
27	Какой я?	1	
28	Я настоящий, Я идеальный, я глазами других.	1	
29	Мое имя и мой характер.	1	
30	Я глазами других. Мои ресурсы.	1	
31	Я глазами других. Мои ресурсы.	1	
32	Метафоры моего характера.	1	
33	Учимся ценить себя.	1	
34	Заключительное занятие.	1	

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс)/ С. В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.И. Еронова, Е.А. Пояркова; Под ред. С.В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2022