**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5**

**Городского округа Королев Московской области.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | «Утверждено»  Директор МБОУ СОШ №5  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ |  |  |  |

**Программа работы**

**Клуба «Школа общения» для 7-х классов**

**(35 часов)**

**Программа разработана Туз Е.С.**

**Педагогом-психологом МБОУ СОШ № 5**

**2016 год**

**Пояснительная записка**

Отрочество характеризуется появлением ряда специфических черт, важнейшими из которых являются стремление к общению со сверстниками и появлению в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию.

Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития.

Важный фактор психического развития в подростковом возрасте – **общение со сверстниками – выделяют как ведущую деятельность этого периода** (т.е. такая деятельность «ведет» за собой все развитие человека). Подросток стремиться занять удовлетворяющее его положение среди сверстников, это стремление ведет к повышенной конформности (податливости, склонности изменяться под чужим воздействием) к нормам и ценностям подростковой группы.

Программа Клуба «Школа общения» для 7-х классов будет осуществляться в форме тренинговых занятий и является логическим продолжением программы Клуб «Школа общения» для 6-х классов, ориентирована на достижение следующих **целей**:

- помочь детям лучше узнать себя, свои сильные и слабые стороны, осознать свою ценность и уникальность и уникальность других людей, преодолеть сложности в общении, успешно реализовать себя в поведении и деятельности.

- формирование целостной образовательной среды школы, обеспечивающей доступное и качественное образование и воспитание в соответствии с требованиями общества.

Программа Клуб «Школа общения» решает следующие **задачи**:

- развитие системы повышения качества образования в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов (далее - ФГОС);

- формирование у обучающихся потребности в обучении и развитии;

- развитие системы организации воспитательной деятельности;

- совершенствование практики использования здоровьеформирующих образовательных технологий;

- содействие развитию комфортной образовательной среды;

- овладение социально-психологическими знаниями;

- развитие способности познания себя и других людей;

- повышение представлений о собственной значимости, ценности и о ценности других людей.

**Ожидаемые результаты:**

*Развитие системы повышения качества образования в условиях реализации ФГОС*

1. Повышение качества образования.
2. Конкурентоспособность выпускников школы.
3. Рост социальной зрелости, общей культуры выпускников.
4. Разнообразие условий для интеллектуального становления личности обучающихся.

*Формирование у обучающихся потребности в обучении и развитии*

1. Совершенствование организации проектной деятельности обучающихся.
2. Развитие системы дополнительного образования.
3. Увеличение числа обучающихся, входящих в систему дополнительного образования школы.
4. Совершенствование системы стимулирования обучающихся.
5. Разнообразие условий для физического, интеллектуального, социального становления личности.

*Развитие системы организации воспитательной деятельности*

1. Социальная адаптация обучающихся.
2. Снижение фактов проявления негативного поведения учащихся.
3. Развитие социальных инициатив.
4. Увеличение количества обучающихся, включенных в клубную работу.
5. Расширение системы социального взаимодействия школы с семьей и обществом.
6. Рост социальной зрелости, общей культуры обучающихся.
7. Разнообразие условий для физического, интеллектуального, психологического, социального становления личности обучающихся.

*Совершенствование практики использования здоровьеформирующих образовательных технологий*

1. Расширение практики использования здоровьесберегающих технологий.
2. Сохранение благоприятного эмоционально-психологического климата.

Программа структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учетом групповой динамики и построена на самопознании, самосознании, саморазвитии личности.

Программа включает три этапа:

1 этап – ориентировочный (5-6 занятий)

Цель этапа – эмоциональное объединение участников группы, основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а так же на самоопределение и самосознание.

2 этап – развивающий (25-26 занятий)

Цель этапа – активизация процессов самопознания, повышение собственной значимости и ценности, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

3 этап – закрепляющий (2-4 занятия)

Цель этапа – повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов, упражнения закрепляющего характера.

Каждое занятие проводиться в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексию по поводу выполненного упражнения и занятия в целом, ритуал прощания.

В ходе работы используются игровые методы (упражнения, сценки, этюды и т.д как групповые, так и индивидуальные), метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, психогимнастика, нейропсихологические упражнения, элементы арт-терапии.

**Основным ценностным** ориентиром программы является сам подросток. Идея заключается в том, чтобы не ломать, не заставлять не давить, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя. Тренинг направлен на саморазвитие личности детей, т.е. на осознание ими своих сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

**В тренинговой работе соблюдаются следующие принципы:**

1. Ненасильственность общения (участие в группе и выполнение заданий добровольно, по желанию).
2. Самодиагностика (самораскрытие детей, осознание и формулировка их личных значимых проблем, познание себя и своей личности через предлагаемые методики и упражнения).
3. Положительный характер обратной связи (в помощь ребенку в преодолении застенчивости, повышения самооценки, снятии напряжения, запрет на отрицательную обратную связь).
4. Неконкурентный характер отношений (создание в тренинговой группе атмосферы доверия, психологической безопасности и комфорта, акцент на уникальности и ценности каждого человека).
5. Включенность (в это программе психолог выполняет традиционную роль участника всех игр, за исключением упражнений, когда требуется следить за временем и ходом игры и обеспечивать безопасность в играх с закрытыми глазами.)
6. Гармонизация интеллектуальной и эмоциональных сфер (для тренинга характерен не только эмоциональный накал – но и активизация интеллектуальных аналитических процессов, используется групповая дискуссия – как средство решения аналитических запросов).
7. Минимизация лабилизации и ее опосредованность (лабилизация – это зеркало, в котором человек видит свои несовершенства и познает свои недостатки, но детям лабилизация «выдается» в минимальных дозах и не напрямую а опосредованно: через осознание других, отличного от собственного способов поведения, через наблюдение успешности этих способов, через идентификацию с психологом и успешными членами группы, игры строятся так, чтобы не фиксировать слабые, а подчеркивать сильные стороны ребенка, ставить его в ситуацию успеха).
8. Дистанцирование и идентификация (ситуации неуспешности неизбежны, они помогают детям отказаться от неэффективного поведения и стереотипов, освоить новые модели поведения, задача психолога дистанцировать неуспех от личности ребенка, а успех – идентифицировать с личностью).

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Название разделов | Количество часов |
| 1 | Вводное занятие «Вопросы, которые возникают:…»  и где можно получить специализированную психологическую помощь в г.о Королев? | 1 |
| 2-3 | Занятие «Люди, значимые для меня» | 2 |
| 4-5 | Занятие «Эффективные приемы общения» | 2 |
| 6-7 | Занятие «Я тебя понимаю» | 2 |
| 8-9 | Занятие « Взаимопомощь» | 2 |
| 10-11 | Занятие «Творческая личность» и где можно реализовать свой творческий потенциал в г.о. Королев? | 2 |
| 12-13 | Занятие «Как достичь цели?» | 2 |
| 14-15 | Занятие «Полюбить себя» | 2 |
| 16-17 | Занятие «Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение.» | 2 |
| 18-19 | Занятие «Будьте собой, но в лучшем виде» | 2 |
| 20-21 | Занятие «Жизнь по собственному выбору» | 2 |
| 22-23 | Занятие «Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой». Почему мне нравиться жить в Московской области, и вижу ли я свое будущее в г. Королев? | 2 |
| 24-25 | Занятие «Перед дальней дорогой (мысли о будущем)» | 2 |
| 26-27 | Занятие «Что за чувство – Эмпатия?» | 2 |
| 28-29 | Занятие «Толерантность: что это?» | 2 |
| 30-31 | Занятие «Толерантная личность» | 2 |
| 32-33 | Занятие «Границы толерантности» | 2 |
| 34-35 | Итоговые занятия «Как я изменился за этот учебный год»  Какую роль в моем развитии сыграл мой город. | 2 |
|  | Всего | 35 |

**Календарно – тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения** | | **Тема урока** | **Тип урока** | **Технологии** | **Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий) по теме** | **Планируемые результаты деятельности обучающихся** | | |
| **План** | **Факт** | **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |
| **1** | **1 нед. сен.** |  | Вводное занятие «Вопросы, которые возникают:…»  и где можно получить специализированную психологическую помощь в г.о Королев | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), тестирования, обсуждение, рефлексия, беседа. | Обучающимися выполняются предложенные упражнения: 1.«Что меня волнует» - формируется умение строить высказывание, формулировать проблему  2.«Самоопределение» - дает возможность подростку задуматься над необходимостью тренинговых занятий  3. «Здравствуй! Я рад познакомиться» - формируется учение выражать свои мысли.  4.«Ассоциации». –умение формулировать вопросы.  Проводиться беседа о волнующих подростков вопросах. Обсуждаются правила работы нашей группы.,  Вспоминаем основные принципами работы социально-психологического тренинга  Соблюдается ритуал прощания | Первичное овладение приемами активного стиля общения, способами передачи и приема обратной связи.  Закрепление приемов самодиагностики и способов самораскрытия. | | |
| **2** | **2 нед. сен.** |  | Люди, значимые для меня | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), тестирования, обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия в группе - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений: «Приятные слова» - формирует умение поддержать другого человека.  «Значимые люди» - для осознания необходимости проявления благодарности к другим людям.  Рефлексия деятельности.  Ритуал прощания - обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением | Формирование у подростков умения ценить и уважать не только себя на и окружающих людей, доверять им, находить положительные стороны в другой личности. | | |
| **3** | **3 нед. сен.** |  | Люди, значимые для меня | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений: «Слепец и поводырь» - развитие доверия между участниками группы, формирование способности нести ответственность за другого человека.  «Объявление «Ищу друга» - формируется умение строить высказывание, рефлексия деятельности, умение выражать свои мысли, планирование, контроль, оценка.  Соблюдение ритуала прощания. – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Положительная мотивация общения со сверстниками.  Создание положительной мотивации к дальнейшим занятиям.  Закрепление навыков самоанализа, самораскрытия. | | |
| **4** | **4 нед. сен.** |  | Эффективные приемы общения |  | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия: формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений: «Испорченный телефон» - расширение представлений о невербальном общении.  «Какой я в общении?» - определение уровня собственной коммуникабельности, общительности.«Умение вести разговор – это талант» - мини-лекция о сложностях в общении.  «Общение это-…» - отработка четырех основных компонентов эффективного общения: 1.Значение невербальных сигналов. 2. Наблюдательность в общении. 3. Умение слушать другого. 4. Точная передача информации.  Соблюдение ритуала прощания.  Соблюдение ритуала прощания. | Закрепление активного тренингового стиля общения.  Развитие базовых коммуникативных умений.  Расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения. | | |
| **5** | **5 нед. сент.** |  | Эффективные приемы общения | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, мини-лекция, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Мини-лекция «Как укрепить свою коммуникабельность» - обсуждение рекомендаций, беседа «Чем определяется успех в общении».  Выполнение упражнений:  Упражнение «Как слово наше отзовётся» - для осознания своих слов, высказываний, мнений как своего поведения.  «Найди свою пару»: отработка навыков невербальной коммуникации.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Закрепление активного тренингового стиля общения.  Развитие базовых коммуникативных умений.  Расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения. | | |
| **6** | **1 нед. окт.** |  | Я тебя понимаю | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Твое будущее» - развитие способности к к децентрации, эмпати.  «Понимание» - это упражнение развивает умение интерпретировать сигналы, которые посылают нам другие люди.  «Мы с тобой одной крови» - развивает умение находить точки соприкосновения (что-то общее) с разными людьми и использовать полученную информацию в общении  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Совершенствование самоанализа, умения эффективного общения, коммуникативных навыков.  Расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения | | |
| **7** | **2 нед. окт.** |  | Я тебя понимаю | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Другой акцент» - Формирование умения брать ответственность в общении на себя (переносить акцент на себя).  «Круг моего общения» - формирование навыка самодиагностики в отношениях, анализ круга своего общения, определение типа отношений с окружающими людьми.  «Я тебя понимаю» - тренировка учения считывать невербальную информацию с собеседника.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Закрепление активного тренингового стиля общения.  Развитие базовых коммуникативных умений.  Расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения. | | |
| **8** | **3 нед. окт.** |  | Взаимопомощь | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), беседа, обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Пишущая машинка» - развивает способность работать в команде, осознавать и выполнять свою функцию в коллективе.  «Тимуровцы» - беседа о «тимуровских поступках» и бескорыстной помощи людям – актуализирует личный опыт положительных поступков.  «Друг для друга» - развивает умение определять, чем может быть полезен для коллектива каждый член группы.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Осознание собственного влияния на других людей и значимости их в своей жизни.  Определение способов расположение людей к себе.  Упрочнение благоприятного климата в группе. | | |
| **9** | **4 нед. окт.** |  | Взаимопомощь | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), беседа, обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Улыбка»- осознание влияния улыбки на общение и формирование позитивных отношений между людьми  «Вежливость» - беседа о правилах общения, актуализирует личный опыт вежливого общения и осознание необходимости правил общения в обществе.  «Доброе слово» - развитие умения говорить комплименты другим людям.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Осознание собственного влияния на других людей и значимости их в своей жизни.  Определение способов расположение людей к себе.  Упрочнение благоприятного климата в группе. | | |
| **10** | **2 нед. нояб.** |  | Творческая личность,  и где можно реализовать свой творческий потенциал в г.о. Королев? | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Представление имени» - отработка невербальной коммуникации, умения представлять себя, свой характер, темперамент и способности.  «Творческие силы» - формирование образа творческой личности.  «Мое увлечение» - беседа - информирование о многообразии хобби и увлечений среди членов группы, где и чем занимаются, как долго, какие достижения имеют.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Углубление процесса самораскрытия.  Определение того, что отличает конкретного человека от других людей.  Отработка навыка позитивного выхода из любой ситуации.  Определение личностных ценностей. | | |
| **11** | **3 нед. нояб.** |  | Творческая личность | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Коллективная сказка» - отработка навыка участия в коллективном творчестве, и навыка определять свои функции в коллективе.  «Образ»- медиативное упражнение - приобретение навыка релаксации, умения прислушиваться к себе, определять свои желания.  «Футболка с надписью» - отработка умения позиционировать себя другим людям.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Углубление процесса самораскрытия.  Определение того, что отличает конкретного человека от других людей.  Отработка навыка позитивного выхода из любой ситуации.  Определение личностных ценностей. | | |
| **12** | **4 нед. нояб.** |  | Как достичь цели | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Бегущие огни» - развивает способность работать в команде, осознавать и выполнять свою функцию в группе.  «По секрету» - осознание и формулировка собственных целей, планирование шагов по достижению цели.  «Шаги к цели» - знакомство с предложенным алгоритмом по достижению цели, построение собственного алгоритма, контроль и оценка его эффективности.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Приобретение навыка как ставить цели  Отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению цели.  Планирование «шагов» по достижению цели.  Прогнозирование результатов своей деятельности. | | |
| **13** | **5 нед. нояб.** |  | Как достичь цели | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), игры, обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Круг субличностей» - формирование умения отличать самые важные желания от второстепенных, ранжировать желания по значимости для своей жизни, формирование самоопределения.  «Именинный пирог» - умение фокусироваться на любом желании или мечте, которые хотелось бы видеть исполненными, определение важности желаний для своей жизни.  «Записки» - умение формулировать свои мысли , строить высказывания и структурировать знания.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Приобретение навыка как ставить цели  Отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению цели.  Планирование «шагов» по достижению цели.  Прогнозирование результатов своей деятельности. | | |
| **14** | **1 нед. дек.** |  | Полюб  ить себя | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Бип!» - цель упражнения- снятие эмоционального напряжения, возникновение доверия между участниками группы, необходимого для дальнейшей работы.«Не могу полюбить себя» - формирование списка причин, по которым человек не может любить себя, позитивная проработка недостатков, принятие мысли, что в человеке ничего случайного не бывает, осознание причин «плохого» поведения.«Я в лучах солнца» - формирует навык думать о себе хорошо, видеть в себе сильные стороны, при этом понимая слабости и недостатки.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Прояснение Я –концепции,  развитие уверенности в себе,  закрепления благоприятного отношения к себе. | | |
| **15** | **2 нед. дек.** |  | Полюб  ить себя | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Ассоциация» - отрабатывает умение соотносить себя с положительными героями, ориентироваться на свои положительные стороны.  «Точка опоры» -отрабатывает умение найти в самом себе то, что мы принимаем, гордимся и ценим и опираться на эти качества в дальнейшем.  «Эмиграция» - в упражнении отрабатывается навык самодиагностики качества отношений с другими людьми, проводиться анализ собственного поведения и его результатов.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Прояснение Я –концепции,  развитие уверенности в себе,  закрепления благоприятного отношения к себе. | | |
| **16** | **3 нед. дек.** |  | Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Приветственная фраза» - формирует умение проявлять уважение к окружающим людям.  «Автопилот» - упражнение учит давать себе позитивные установки на жизнь, сформировать оптимистичную программу на будущее.  Мини-лекция «Критерии самоуважения» - информирование учащихся о принципах самоуважения, беседа-рассуждение о взаимосвязи уважения к другим людям и самоуважения.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Активизация процесса самопознания,  Повышение самопонимания на основе своих положительных качеств,  Навык говорить о себе только позитивно. | | |
| **17** | **4 нед. дек.** |  | Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Формула успеха» - знакомство с формулой У. Джеймса: самооценка равна отношению притязаний к уровню успеха. Умение корректировать самооценку, повысив уровень успеха, либо понизив уровень притязаний.  «Я ценю себя» - медиативное упражнение с элементами аутотренинга, приобретение навыка сосредотачиваться на своих реальных возможностях и выбирать то, что действительно нужно человеку, отсеивая все ненужное.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Активизация процесса самопознания,  Повышение самопонимания на основе своих положительных качеств,  Навык говорить о себе только позитивно. | | |
| **18** | **3 нед янв.** |  | Будьте собой, но в лучшем виде | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Восковая палочка» - формирование ответственности за другого, формирование чувства доверия к окружающим, умения работать в команде.  «Художественный фильм» - понимание необходимости в самоизменении, формирование позитивного Я-образа, и положительного прогноза на будущее.  «Я- подарок для человечества» - осознание своей уникальности, исключительности и неповторимости, признание в других этих же качеств.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Развитие способности понимать свое состояние и состояние других людей.  Формирование навыка самоизменения. | | |
| **19** | **4 нед. янв.** |  | Будьте собой, но в лучшем виде | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу. Упражнения: «Твое будущее» - упражнение дает членам группы возможность помочь друг другу осознать процесс становления себя как личности, по средствам обратной связи дать понят, что происходит и в какую сторону двигаться.  «Письмо себе любимому» - в процессе упражнения формируется умение строить высказывание, умение выражать свои мысли, самоопределение и нравственно-эстетическое оценивание себя.  «Секрет» - упражнение формирует умение оценивать себя адекватно, говорить самому себе правду, признавать свои слабые стороны, для того, чтобы их исправить.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Развитие способности понимать свое состояние и состояние других людей.  Формирование навыка самоизменения. | | |
| **20** | **1 нед. февр.** |  | Жизнь по собственному выбору | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Мне приятно сказать» - развивает умение выстраивать доброжелательные отношения с людьми, предупреждать конфликтные ситуации, корректно формулировать критику.  «А что дальше?» - разработка алгоритма по достижению своей конкретной цели, определение шагов по достижению цели, контроль и прогнозирование их эффективности.  «Должен или выбираю» - наработка опыта самому определять свое отношение к различным ситуациям и действовать из автономной позиции «Я выбираю», а не из позиции принуждения «Я должен».  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Умение анализировать свои личные качества;  Навык преодоления препятствий на пути к достижению целей;  Умение эффективно использовать свое время. | | |
| **21** | **2 нед. фев.** |  | Жизнь по собственному выбору | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Я реальный; идеальный; глазами других» - техника упражнения – проективный рисунок, подростки рисуют себя такими, какие они есть, такими, какими хотели бы быть и такими, какими их видят другие, формируется самоопределение, умение анализировать, чем вызваны расхождения в представлениях самого себя и других людей.  «Круг нашей жизни» - формируется умение планировать и грамотно распределять свое время, контроль за своими действиями, самоорганизация.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Умение анализировать свои личные качества;  Навык преодоления препятствий на пути к достижению целей;  Умение эффективно использовать свое время. | | |
| **22** | **3 нед. фев.** |  | Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой. Почему мне нравиться жить в Московской области и вижу ли я свое будущее в г. Королев? | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), анкетирование, обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Моя вселенная» анкетирование по типу «неоконченных предложений»- выявление многообразия возможностей в жизни каждого человека, демонстрация, как уникальности, так и общности людей, осознание необходимости друг в друге.  «Именно сегодня» - упражнение-зарядка позитивного мышления Д. Карнеги – отработка позитивных установок на весь день, управление своими мыслями.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Закрепление Я-концепции, самораскрытие, самопознание.  Развитие умения анализировать и определять психологические характеристики свои и окружающих людей. | | |
| **23** | **4 нед. фев.** |  | Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой. | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Стратегия жизни» - Стратегическое планирование жизни, умение моделировать будущее, умение выражать свои мысли.  «Дом моей души» - медиативное упражнение. Стабилизация эмоционального состояния, поиск внутренних ресурсов для осуществления целей.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Закрепление Я-концепции, самораскрытие, самопознание.  Развитие умения анализировать и определять психологические характеристики свои и окружающих людей. | | |
| **24** | **1 нед. март.** |  | Перед дальней дорогой (мысли о будущем) | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Что же у нас получилось» - упражнение направлено на формулировку личностных проблем, анализ и поиск путей их разрешения.  «Чемодан»- упражнение обеспечивает обратную связь группы, дает возможность составить более полную картину своей личности.  «Заколдованные»- упражнение направлено на снятие эмоционального напряжения после ранее проведенных сложных упражнений.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Определение личностных ценностей.  Раскрытие сильных сторон личности.  Формирование адекватной самооценки на основе обратной связи.  Актуализация личностных ресурсов. | | |
| **25** | **2 нед. марта** |  | Перед дальней дорогой (мысли о будущем) | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Необитаемый остров»- отработка навыка конструктивного взаимодействия в группе, планирование сотрудничества, разрешения конфликтов, умения выражать свои мысли.  «Автобиография»- навык позитивного планирования будущего, реальная оценка своих ресурсов и возможностей, осознание ответственности за свою жизнь.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Определение личностных ценностей.  Раскрытие сильных сторон личности.  Формирование адекватной самооценки на основе обратной связи.  Актуализация личностных ресурсов. | | |
| **26** | **3 нед. марта** |  | Что за чувство – Эмпатия | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Маслина» - тренировка навыков работы в команде, сотрудничества, умение выражать свои мысли.  «Как почувствовать другого» - эмпатия подразумевает вчуствование людьми друг в друга, попытки угадать действия партнера по общению, анализ поведения человека, определение, что позволяет прогнозировать его поведение.  «Как настроиться на другого» - знакомство с психологической техникой «подстройка под собеседника», отработка навыка подстройки.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Развитие навыков эмпатии.  Осознание эмпатийного отношения к другим. | | |
| **27** | **4 нед. март.** |  | Что за чувство – Эмпатия | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Мини-лекция «Что такое – эмпатия?»- информирование об особенностях качества эмпатии, сравнительная характеристика с симпатией.  Выполнение упражнений:  «Как быть внимательным к другому?» - упражнение учит при общении обращать внимание не только на речь, но и на невербальные сигналы, которые подает человек.  «Как услышать другого?»- знакомство с «техникой активного слушания » отработка приемов активного слушания.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Развитие навыков эмпатии.  Осознание эмпатийного отношения к другим. | | |
| **28** | **1 нед. апр.** |  | Толерантность: что это | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Сосед справа, сосед слева» - обучение внимательному отношению к окружающим людям. «Чем мы похожи»- умение находить общее и точки соприкосновения с окружающими. «Комплименты» - с целью возникновения доверительных отношений в группе.  «Что такое толерантность» - формирует понимания многоаспектности понятия «толерантность», дает возможность сформулировать свое понятие толерантности, умение выражать свои мысли структурировать знания, строить высказывания  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Знакомство с понятием толерантности. Способность распознать и оценить толерантное отношение к себе других.  Определять признаки толерантности. | | |
| **29** | **2 нед. апр.** |  | Толерантность: что это | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений: «Общий ритм» - формируется умение учитывать общие и внешние требования при выполнении задания.  «Эмблема толерантности» - формирует понимания многоаспектности понятия «толерантность», дает возможность сформулировать свое понятие толерантности, умение выражать свои мысли структурировать знания, строить высказывания. Развитие фантазии и экспрессивных способов самовыражения.  «Лукошко» - развитие фантазии, творческого мышления, работа с понятием «толерантность» при помощи ассоциативного ряда.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Знакомство с понятием толерантности. Способность распознать и оценить толерантное отношение к себе других.  Определять признаки толерантности. | | |
| **30** | **3 нед. апр.** |  | Толерантная личность | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Черты толерантной личности»- определение основных черт толерантной личности, осознания степени своей толерантности.  Мини-лекция «Чем отличается толерантная личность от интолерантной» - знакомство с существующими в психологии представлениями о различиях.  «Волшебная лавка» - возможность выяснить, каких качеств не хватает участником для того, чтобы считаться толерантной личностью.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Определение основных различий толерантной и интолерантной личности.  Осознание необходимости проявления толерантности к другим людям.  Формирование понимания того, как отношение к себе связано с толерантностью к другим. | | |
| **31** | **4 нед, апр.** |  | Толерантная личность | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Кто похвалит себя лучше всех» - развитие способности к самоанализу, навык ведения позитивного внутреннего разговора о самом себе.  «Неуверенный – уверенный - самоуверенный» - понимание различий в этих качествах, исследование стилей общения соответствующих этим состояниям.  «Нобелевская премия» - проживание ситуации «ответственность перед человечеством», работа с мечтами и фантазиями о будущем.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Определение основных различий толерантной и интолерантной личности.  Осознание необходимости проявления толерантности к себе самому.  Формирование понимания того, как отношение к себе связано с толерантностью к другим. | | |
| **32** | **2 нед. мая** |  | Границы толерантности | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Успей вставить слово»- развитие вербального восприятия.  Обсуждение Декларации прав человека – ознакомление подростков с Всеобщей декларацией прав человека, осознание личной ответственности за соблюдение пав всего человечества.  «Кодекс толерантности»- формирование активной гражданской позиции.  «Суд присяжных»- осознание границ толерантности – сферы применения толерантного взаимодействия и возможных его ограничений.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Понимание границ толерантного поведения.  Понимание критериев, определяющих применимость толерантного поведения в том или ином случае.  Способность к критическому анализу, самостоятельности мышления.  Развитое социальное восприятие. | | |
| **33** | **3 нед. мая** |  | Границы толерантности | Тренинг | Упражнения (групповые и индивидуальные), обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений: «Учимся быть внимательными» -  Формирования внимательного отношения к окружающим, осознание необходимости быть внимательным к другим.  «Ванька- встанька» - осознание степени своего доверия к окружающим, выявление причин недоверия. «Глаза в глаза» - формирование способности к концентрации на другом человеке.  «Паутина предрассудков»- осознание того, как себя чувствует человек, являющийся объектом стереотипов и предрассудков, понимание того, как поддержать человека, чувствующего себя униженным.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Понимание границ толерантного поведения.  Понимание критериев, определяющих применимость толерантного поведения в том или ином случае.  Способность к критическому анализу, самостоятельности мышления.  Развитое социальное восприятие. | | |
| **34** | **4 нед. мая** |  | Как я изменился за этот учебный год  Какую роль в моем развитии сыграл мой город. | Тренинг | Разработка индивидуального проекта, обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Выполнение упражнений:  «Социальная реклама» - формирование активной жизненной позиции учащихся.  Совместная разработка общего плана индивидуальных проектов методом мозгового штурма – формируется умение постановки вопросов, умение выражать свои мысли, формулировать проблемы, целеполагание, планирование своей работы, контроль за своими действиями, оценка и коррекция полученных результатов.  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Необходимость задумываться о своем будущем, планировать его.  Способность к саморегуляции в различных сферах жизни. | | |
| **35** | **5 нед. мая** |  | Как я изменился за этот учебный год  Какую роль в моем развитии сыграл мой город. | Тренинг | Подготовка эссе, обсуждение, рефлексия. | Соблюдение ритуала приветствия - формирует чувство стабильности и уверенности у участников группы, стимулирует доброжелательное отношение друг к другу.  Представление индивидуальных эссе «Как я изменился за этот год» предполагает овладение ораторскими навыками, умение выражать свои мысли по данной теме, умение строить высказывания, формулировать проблему, управлять вниманием аудитории, кроме того формируется навык активного самоанализа, самоопределение, смыслообразование и нравственно-эстетическое оценивание .  Соблюдение ритуала прощания – обеспечивает возможность закончить занятие с положительным настроением. | Навыки публичных выступлений.  Умение представить свою работу.  Умение отстаивать свою точку зрения. | | |

**Список литературы:**

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками - СПб.: Питер, 2007 – 271с. Ил: (серия «Эффективный тренинг»);
2. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современных подростков и решение их в тренинге - СПб.: Речь, 2008. - 336 с.;
3. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники – шестое издание, Ростов-на- Дону «Феникс» 2013;
4. Асмолов А.Г., Солдатова Г.У., Макарчук А.В. «Искусство жить с непохожими людьми» - ГУ МО Издательский дом «Московия», 2009-311с.;
5. Обозов Н.Н. Социально-психологический тренинг,СПб.: ЛНПП «Облик», 2002;
6. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие -2-ое изд- М.: Издательство «Ось-89», 2003.-224с.