

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ
РАЙОН
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10 ИМЕНИ
БРАТЬЕВ ИГНАТОВЫХ»**

Рабочая программа внеурочной деятельности
социального направления

«Тропинка к своему Я» для 5-9 классов

5 класс – 1 час в неделю (34 часа)

6 класс – 1 час в неделю (34 часа)

7 класс – 1 час в неделю (34 часа)

8 класс – 1 час в неделю (34 часа)

9 класс – 1 час в неделю (34 часа)

(Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в
средней школе (5-6 классы). – М.: Генезис, 2005

Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней
школе (7-9 классы). – М.: Генезис, 2005)

Составитель: педагог-психолог
Погосян Александра Николаевна

ст. Васюринская 2023

**Пояснительная записка к плану внеурочной деятельности
адаптированной общеобразовательной программы обучающихся с
умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ
МО Динской район СОШ №10 имени братьев Игнатовых.**

План внеурочной деятельности формируется образовательной организацией с учетом особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью. Участникам образовательных отношений предоставляется право выбора направления и содержания учебных курсов.

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС ОО УО (ИН)); понимается образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от урочных, и направленная на достижение планируемых результатов освоения адаптированной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с УО (ИН).

Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью АООП УО (ИН) и обеспечивает учёт индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся, определяет нагрузку обучающихся в рамках внеурочной деятельности, состав и структуру направлений и форм внеурочной деятельности по классам (годам) обучения. План внеурочной деятельности составляется на каждый учебный год с учетом особенностей обучающихся конкретных классов и мнения участников образовательных отношений и реализуется с учётом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ.

План внеурочной деятельности сформирован в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер 64101);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 18 июля 2022 года № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, начального общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 “ "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

Рабочая программа составлена на основе авторской серии «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой и логично продолжает курс формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» в 1-4 классах.

Цель: создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, всестороннего развития и социализации каждого обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), создание воспитывающей среды, обеспечивающей развитие социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время.

Задачи:

- поддержка учебной деятельности обучающихся в достижении планируемых результатов освоения программы общего образования;
- развитие навыков общения со сверстниками и коммуникативных умений в разновозрастной школьной среде;

- формирование навыков организации своей жизнедеятельности с учетом правил безопасного образа жизни;
- повышение общей культуры обучающихся, углубление их интереса к познавательной и деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей участников;
- развитие навыков совместной деятельности со взрослыми и сверстниками, становление качеств, обеспечивающих успешность участия в коллективном труде: умение договариваться, подчиняться, руководить, проявлять инициативу, ответственность; становление умений командной работы;
- формирование культуры поведения в информационной среде.

Ожидаемые результаты:

- Учащиеся овладевают навыками самоанализа, самораскрытий и самоизменения;
- Повышается их самооценка, уверенность в себе, независимость;
- Школьники учатся самостоятельно делать выбор, прогнозировать последствия своих поступков и отвечать за них;
- Развивается умение четко формулировать, высказывать свою позицию и принимать точку зрения, отличную от своей;
- Повышается эмоциональная и поведенческая гибкость;
- Формируется позитивное мышление (комплекс победителя).

Содержание программы

5 класс

Раздел 1. Введение в мир психологии

Зачем нужны занятия по психологии? Диагностика УУД.

Раздел 2. Я - это я

Качества личности: «кто я? какой я?» Ощущения и восприятие. Эмоции и чувства. Темперамент. Внимание. Память. Знания как характеристика личности. Мышление. Способности личности. Направленность: интересы, взгляды, убеждения, нравственность. Характер. Самооценка. Я - могу. Я - нужен! Я мечтаю. Я - это мои цели. Я — это мое детство. Я - это мое настоящее. Я - это мое будущее.

Я — успешный ученик. Осознание себя в роли ученика. Знакомство со школьными правилами, поведение в различных школьных ситуациях. Формирование учебных навыков, усвоение правил работы на уроке. Диагностика учебной мотивации, школьной тревожности, интеллекта, памяти, внимания. Формирование навыков взаимодействия в группе. Направленность: интересы, взгляды, убеждения, нравственность. Характер. Самооценка. Я - могу. Я - нужен! Я мечтаю. Я - это мои цели. Я — это мое детство. Я - это мое настоящее. Я - это мое будущее.

Я — успешный ученик. Осознание себя в роли ученика. Знакомство со школьными правилами, поведение в различных школьных ситуациях. Формирование учебных навыков, усвоение правил работы на уроке. Диагностика учебной мотивации, школьной тревожности, интеллекта, памяти, внимания. Формирование навыков взаимодействия в группе.

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства

Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня тревожности. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Раздел 4. Я и мой внутренний мир

Каждый видит мир и чувствует по- своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.

Раздел 5. Я и ты. Я и мои друзья.

У меня есть друг. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.

Раздел 6. Мы начинаем меняться.

Нужно ли человеку меняться? Самое важное - захотеть меняться.
Диагностика УУД.

6 класс

Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.

Я повзрослел

Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку». У меня появилась агрессия.

Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации, сказка про Рона.

Как выглядит агрессивный человек.

Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный ...продавец.

Конструктивное реагирование на агрессию.

Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками».

Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.

Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

Учимся договариваться.

Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.

Зачем человеку нужна уверенность в себе.

Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя.

Источники уверенности в себе.

Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы.

Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться.

Какого человека мы называем неуверенным в себе?

Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна».

Я становлюсь увереннее.

Поражение-прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево».

Уверенность и самоуважение. Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря».

Уважение к другим.

Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю... Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать?

Уверенность в себе и милосердие.

Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться?

Уверенность в себе и непокорность.

Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания.

Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я.

Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта - умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт - это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.

Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации.

Конструктивное разрешение конфликтов.

Лучшее разрешение конфликта, при котором выигрывают оба участника.

Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.

Конфликт как возможность развития.

Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности.

Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

Готовность к разрешению конфликта.

Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека.

Что такое ценности?

Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем.

Ценности и жизненный путь человека.

Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей.

Мои ценности.

Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим.

Спор ценностей. Общий герб ценностей класса.

7класс

Раздел 1. Эмоциональная сфера человека

Почему нам нужно изучать чувства. Основные законы психологии эмоций. Запреты на чувства. Страх. Гнев и агрессия. Обида. Эффект обратного действия. Передача чувств по наследству. Психогигиена эмоциональной жизни. Властелин эмоций

Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека

Как мы получаем информацию о человеке. Невербальные средства общения: позы, жесты, признаки обмана, проявления эмоций. Понимание причин поведения людей.

Впечатление, которое мы производим. Социальное восприятие, способы понимания социальной информации. Влияние эмоций на познание.

Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба

Половая идентичность. Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения или влюбленность. Любовь. Переживание любви. Что помогает и мешает любви.

8класс

Раздел I. Я-концепция и ее ключевые компоненты

Я - концепция. Самоуважение. Самоотношение. Самоконтроль. Самоконтроль. Сила

Самозффективность. Пол как ключевой аспект Я. Личностные особенности мужчин и женщин.

Портрет мужчины, портрет женщины (внешность, характер, поведение). Личностные особенности мужчин и женщин. Мы такие разные. Уметь принять. Картина моей личности. Реальное, идеальное, социальное - Я.

Раздел 2. Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель

Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель. Мои три эго-состояния (арт-техника).

Раздел 3. Эмоциональный мир человека

Эмоции и чувства. Психические состояния и их свойства. Напряжение. Настроение.

Настроение и активность человека. Как управлять своим состоянием. Как изменить состояние. Возрастной аспект состояний. Стресс. Мои ресурсы.

Раздел 4. Мотивационная сфера личности

Мотив и его функции. «Борьба мотивов» Привычки, интересы, мечты. Мотивация помощи и альтруистического поведения.

9класс «Мир начинается с меня»

Раздел 1. Вводно-мотивационные занятия

Психология - знакомая незнакомка. Я - автор событий в своей жизни.

Раздел 2. Общение - это...

Учимся слушать. Ораторами не рождаются. Язык жестов.

Манипуляция

Раздел 3. Характер, поведение, самооценка

Интеллектуальные, эмоциональные, волевые черты. Роль самооценки в жизни человека. Уверенность в себе.

Раздел 4. Эмоции и чувства

Мир эмоций. В поисках мирной выражения чувств.

Раздел 5. Технология успеха

Достижение успеха. Выявление лидерских качеств. От самоопределения к самореализации. Судно, на котором я плыву. Как правильно писать резюме. Психология менеджмента. Менеджер своей жизни. Школа сам о презентации. Азбука делового человека. Принятие решений.

Раздел 6. На пороге взрослой жизни

Прошрое-настоящее-будущее

Раздел 7. Мир начинается с тебя

Карта внутренней страны. На острове Радости и Успеха. Сказочными тропами.

Планируемые результаты освоения программы

Даная программа рассчитана на достижение 2-х уровней результатов:

- первый уровень - приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
- второй уровень - получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Личные результаты

- Умения устанавливать межличностные отношения с окружающими (одноклассниками, педагогами, родителями).
- Умения осознавать требования учителя и соответствовать им.
- Умения соблюдать правила жизни класса и школы.
- Навыки общения и достойного поведения с одноклассниками.
- Навыки уверенного поведения.
- Навыки совместной (коллективной) деятельности.
- Навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем.
- Навыки самоподдержки.
- Навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Метапредметные результаты

регулятивные:

- умение задавать вопросы, определять цели, планирование, выбрать тактики,
- уметь анализировать и корректировать свою деятельность;
- развивать такие качества мышления как гибкость, антиконформизм, способность к широкому переносу;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- развивать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий;
- планировать пути достижения целей;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

коммуникативные:

- умение планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- развивать инициативное сотрудничество

- развивать умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор.
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- учиться работать в группе, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;
- иметь навык интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

познавательные:

- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- давать определение понятиям.

Формы оценки результатов внеурочной деятельности

Контроль на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

Итоговой работой по завершению каждого раздела являются открытое занятие или психологическая игра.

Учебно-методические материалы;

1. Селевко Г. К., Закатова И. Н., Левина О. Г. Познай себя М.: Народное образование, 2001.
2. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. М.: Генезис, 2003.
3. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности. М.: Просвещение, 1991.
4. Зюзько М. В. Пять шагов к себе. М.: Просвещение, 1992.
5. Кон И.С. В поисках себя. М.: Просвещение, 1984.
6. Кон И.С. Открытие «Я». М.: Просвещение, 1989.
7. Рогов Е. И. Психология познания. М.: Просвещение, 1998.

Тематическое планирование

5 класс. «Мой внутренний мир»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
Раздел 1	Введение в мир психологии	3
1	Зачем нужны занятия по психологии?	1
2-3	Диагностика УУД	2
Раздел 2	Я - это я	9
4	Кто я, какой я?	1
5	Я - могу	1
6	Я - нужен!	1
7	Я мечтаю	1
8	Я - это мои цели	1
9	Я - это мое детство	1
10	Я - это мое настоящее	1
11	Я - это мое будущее	1
12	Определение самооценки	1
Раздел 3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	6
13-14	Чувства бывают разные	2
15	Стыдно ли бояться?	1
16	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
17	Определение уровня тревожности	1
18	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
Раздел 4	Я и мой внутренний мир	5
19	Каждый видит мир и чувствует по- своему	1
20	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
21	Трудные ситуации могут научить меня	1
22-23	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	2
Раздел 5	Я и ты	5
24	Я и мои друзья	1
25	У меня есть друг	1
26	Я и мои «колючки»	1
27	Что такое одиночество?	1
28	Я не одинок в этом мире .	1
Раздел 6	Мы начинаем меняться	6
29-30	Нужно ли человеку меняться?	2
31	Самое важное - захотеть меняться	1
32-33	Диагностика УУД	2
34	Итоговое занятие	1

6 класс «Я и другие»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
Раздел 1	_____ Агрессия и ее роль в развитии человека.	11
1-2	Я повзрослел.	2
3	У меня появилась агрессия.	1
4	Как выглядит агрессивный человек?	1
5	Как звучит агрессия?	1
6-7	Конструктивное реагирование на агрессию.	2
8-9	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	2
10-11	Учимся договариваться.	2
Раздел 2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.	11
12	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
13-14	Источники уверенности в себе.	2
15-16	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
17	Я становлюсь увереннее.	1
18-19	Уверенность и самоуважение.	2
20	Уверенность и уважение к другим.	1
21	Уверенность в себе и милосердие.	1
22	Уверенность в себе и непокорность.	1
Раздел 3	Конфликты и их роль в усилении Я.	9
23	Что такое конфликт?	1
24	Конфликты в школе, дома, на улице.	1
25	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение.	1
26	Способы поведения в конфликте: отступление, уход от конфликта.	1
27-28	Конструктивное разрешение конфликтов.	2
29-30	Конфликт как возможность развития.	2
31	Готовность к разрешению конфликта.	1
Раздел 4	Ценности и их роль в жизни человека.	3
32	Что такое ценности?	1
33	Ценности и жизненный путь человека.	1
34	Мои ценности.	1

7 класс «Межличностные отношения»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
Раздел 1	Эмоциональная сфера человека	9
1	Почему нам нужно изучать чувства.	1
2	Основные законы психологии эмоций.	1
3	Запреты на чувства. Страх	1
4	Запреты на чувства. Гнев и агрессия	1
5	Запреты на чувства. Обида	1
6	Эффект обратного действия	1
7	Передача чувств по наследству _____	1
8	Психогигиена эмоциональной жизни.	1
9	Властелин эмоций	1
Раздел 2	Социальное восприятие; как узнать другого человека	16
10	Как мы получаем информацию о человеке.	1
11	Невербальные средства общения	1
12	Учимся понимать жесты и позы.	1
13	Позы	1
14	Жесты.	1
15	Невербальные признаки обмана.	1
16	Невербальные проявления эмоций	1
17	Понимание причин поведения людей.	1
18	Понимание причин поведения людей.	1
19	Впечатление, которое мы производим.	1
20	Из чего складывается впечатление о человеке?	1
21	Способы понимания социальной информации.	1
22	Способы понимания социальной информации.	1
23	Влияние эмоций на познание.	1
24	Влияние эмоций на познание.	1
25	Социальное восприятие	1
Раздел 3	Межличностная привлекательность; любовь, дружба	9
26	Привлекательность человека.	1
27	Взаимность или обоюдная привлекательность.	1
28	Дружба. Модели общения.	1
29	Романтические отношения или влюбленность.	1
30	Любовь.	1
31	Половая идентичность	1
32	Переживание любви.	1
33	Что помогает и мешает любви.	1
34	Заключительное занятие	1

8 класс «Познаю себя»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
Раздел 1	Я-концепция и ее ключевые компоненты	14
1	Я - концепция.	1
2	Самоуважение.	1
3	Опросник самоотношения В.В. Столица.	1
4	Самоконтроль	1
5	Самоконтроль. Сила воли.	1
6	Самоэффективность.	1
7	Пол как ключевой аспект Я.	1
8	Личностные особенности мужчин и женщин.	1
9	Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение).	1
10	Мы такие разные	
11	Уметь принять.	1
12	Картина моей личности.	1
13	Реальное, идеальное, социальное - Я.	1
14	Личностные особенности мужчин и женщин:	1
Раздел 2	Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый,	6
15	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.	1
16	Внутренний Ребенок: какой он?	1
17	Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.	1
18	Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим	1
19	Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.	1
20	Мои три эго-состояния (арт-техника).	1
Раздел 3	Эмоциональный мир человека	10
21	Эмоции и чувства.	1
22	Психические состояния и их свойства.	1
23	Напряжение.	1
24	Настроение.	1
25	Настроение и активность человека.	1
26	Как управлять своим состоянием.	1
27	Как изменить состоя и не,	1
28	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.	1
29	Стресс.	1
30	Мои ресурсы.	1
Раздел 4	Мотивационная сфера личности	4
31	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	1
32	Привычки, интересы, мечты.	1
33	Мотивация помощи и альтруистического поведения.	1
34	Заключительное занятие	1

9 класс «Мир начинается с меня»

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов
Раздел 1	Вводно-мотивационные занятия	2
1	Психология - знакомая незнакомка	1
2	Я - автор событий в своей жизни.	1
Раздел 2	Общение - это...	7
3	Общение-это...	1
4	Учимся слушать.	1
5	Техники активного слушания	1
6	Ораторами не рождаются	1
7	Язык жестов	1
8	Детектор лжи	1
9	Манипуляция	1
Раздел 3	Характер, поведение, самооценка	4
10	Интеллектуальные, эмоциональные, волевые черты.	1
11	Что такое поведение	1
12	Роль самооценки в жизни человека.	1
13	Поверь в себя.	1
Раздел 4	Эмоции и чувства	2
14	Мир эмоций.	1
15	В поисках мирного выражения чувств.	1
Раздел 5	Технология успеха	12
16	Выявление лидерских качеств.	1
17	Достижение успеха.	1
18	От самоопределения к самореализации.	1
19	Судно, на котором я плыву.	1
20	Как правильно писать резюме.	1
21	Психология менеджмента.	1
22	Менеджер своей жизни.	1
23	Школа самопрезентации.	1
24	Самопрезентация.	1
25	Азбука делового человека.	1
26	Редакция примет на работу.	1
27	Принятие решений.	1
Раздел 6	На повороте взрослой жизни	2
28	Прошлое-настоящее-будущее	1
29	На пороге взрослой жизни	1
Раздел 7	Мир начинается с тебя	5
30	Мир начинается с тебя.	1
31	Карта внутренней страны.	1
32	На острове Радости и Успеха.	1
33	Сказочными тропами счастья.	1
34	Заключительное занятие.	1