**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**гимназия №69 имени С. Есенина г. Липецка**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята: | Утверждено: |
| Педагогическим советом  МАОУ гимназии № 69 г. Липецка  (протокол от 30.08.2024 №1) | Приказом  МАОУ гимназии № 69 г. Липецка  (от 30.08.2024 №175)  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_ В.А.Попов |

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)**

**программа социально-гуманитарной направленности**

**«Тренинг личностного роста»**

Программа предназначена Составитель программы

для детей 11-12 лет (5-6 класс) педагог-психолог:

Срок реализации: 28 часов Н.В.Шиндяпина

Липецк, 2024

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 1. Планируемые результаты | 4 |
| 1. Учебный план | 5 |
| 1. Календарный учебный график | 5 |
| 1. Содержание программы | 5 |
| 1. Организационно-педагогические условия | 6 |
| 1. Оценочные материалы | 6 |
| 1. Методические материалы | 10 |

* + - 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа социально-психологической направленности «Тренинг личностного роста».

Программа составлена на основании следующих *нормативных правовых документов:*

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Минобрнауки РФ от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Устав МАОУ гимназии № 69 г. Липецка.

Рабочая программа составлена на основе Программы «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)» О. В. Хухлаевой (Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – 3-е изд. – М., Генезис, 2010 г. - 207 с.)

Переход от детства к отрочеству характеризуется появлением своеобразного мотивационного кризиса, вызванного сменой социальной ситуации развития и изменением содержания внутренней позиции ученика. Переживания школьников, связанные с такими изменениями, далеко не всегда осознаются ими, часто они не могут сформулировать свои трудности, проблемы, вопросы.

Занятия по психологии, направленные на самопознание, самоопределение, самореализацию младших подростков, помогают привлечь внимание к особенностям собственной личности, понять свою ответственность за успешность общения с окружающими, способствуют конструктивному развитию соответствующей потребности и способности.

Курс «Тренинг личностного роста» направлен на оказание помощи младшим подросткам в попытках разобраться в своих чувствах и желаниях, на новом уровне научиться строить взаимоотношения с окружающими, справляться с конфликтными ситуациями, принимать на себя ответственность за свои поступки.

Полученные знания отрабатываются на практике: учащиеся имеют возможность упражняться в применении различных способов поведения, овладеть навыками эффективного общения, а также получить индивидуальные рекомендации специалиста.

**Цель программы:**создание условий для успешной социализации учащихся через развитие личности подростков.

**Задачи программы:**

1. Развитие умений самопознания подростков, расширение знаний о себе, своих возможностях и способностях.
2. Формирование у учащихся представлений о собственной значимости, ценности.
3. Формирование коммуникативных навыков.
4. Развитие эмоционального интеллекта подростка.
5. Формирование жизненно важных навыков, относящихся к ситуациям социального риска.
6. Развитие уверенности в собственных силах, ответственности за свой выбор.
7. Осуществление индивидуально-ориентированной психологической помощи.

Психолого-педагогические средства, методы и формы работы, используемые в данной программе.

* беседы;
* дискуссии.
* арт-терапия;
* сказкотерапия, притчи;
* игры;
* упражнения;
* тематические релаксации;
* психодиагностика.

**2. Планируемые результаты**

Личностные результаты:

* формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

Метапредметные результаты:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

* ценностное отношение к общению, формирование коммуникативных навыков и потребности во взаимопомощи;
* навыки самостоятельного решения коммуникативных задач в знакомых и незнакомых коллективах и ситуациях;
* формирование умения подать себя, овладение способами саморегуляции.

Учащиеся научатся:

1. слушать, становиться на точку зрения других, работать сообща;
2. самостоятельно решать коммуникативные задачи.

Учащиеся получат возможность научиться:

1. осознавать свои ресурсы, слабые и сильные стороны,
2. владеть способами саморегуляции;
3. использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни.

**3. Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название курса** | **Количество часов** | **Форма**  **промежуточной**  **аттестации** |
| 1 | Тренинг личностного роста | 28 | Тест |

1. **Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Начало занятий | 1 октября 2024 года |
| Окончание занятий | 30 апреля 2025 года |
| Продолжительность реализации образовательной программы | 28 часов |
| Каникулярный период | 30.12.2024-08.01.2025 (10 дней) |
| Форма обучения | очная |
| Формы организации занятий | групповые занятия |
| Количество детей в группе | 3 - 10 учащихся |
| Продолжительность занятий | 1 учебное занятие - 60 минут |
| Промежуточная аттестация | на последнем занятии курса |

1. **Содержание программы**

**Введение (3ч)**

Знакомство, установление контакта. Правила поведения и работы в тренинговой группе. Что ты знаешь о себе.

**«Я- это Я» (7ч)**

Кто я, Какой я? Я – могу. Я нужен! Я мечтаю. Я - это мои цели. Я - это моё настоящее. Я - это моё будущее

**«Я имею право чувствовать и выражать свои чувства» (3ч)**

Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться?

**«Я и мой внутренний мир» (4ч)**

Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. Трудные ситуации могут научить меня. Внутренние ресурсы

**«Я и ты» (10ч)**

Ситуации общения. Я умею понимать другого. Я умею сочувствовать. Я умею договариваться. Умею ли я дружить? Я и мои друзья. Я и мои «колючки». Обида. Как избавиться от обиды. Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.

**«Диагностика достижений» (1ч)**

Психодиагностика личностных особенностей подростков.

1. **Организационно-педагогические условия**

**Материально-технические условия**

Занятия проводятся в сенсорной комнате гимназии.

Оснащение:

спец.оборудование темной сенсорной комнаты;

стол большой– 1;

стулья – 12;

проектор – 1;

компьютер – 1;

медиа-продукты;

раздаточный материал (карточки, бланки и др.);

канцелярские принадлежности (бумага, ручки, карандаши, фломастеры, краски и др.).

**Кадровые условия**

Программу реализует педагог-психолог высшей категории Шиндяпина Надежда Владимировна, которая систематически (не реже одного раза в три года) повышает уровень квалификации и проходит аттестацию каждые 5 лет.

1. **Оценочные материалы**

Форма промежуточной аттестации:

Тесты:

* «Оценка уровня общительности» (тест Ряховского);
* "Уровень принятия себя" (А.Коновалов);
* Опросник «САН» (самооценка-активность-настроение).

На выполнение работы даётся 60 мин.

Тесты выполняются на бланках ответов.

**Критерии оценивания:**

Результаты выполнения тестов: выше среднего уровни общительности, принятия себя, адекватная самооценка.

Критериями эффективности занятий выступают: снижение уровня тревожности и агрессивности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях; формирование у детей ценностной структуры личности.

**«Оценка уровня общительности»**

**Инструкция**: Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: "да", "нет", "иногда".

**Опросник**

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?
2. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?.
7. Верите ли Вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будет томиться в ожидании?
12. Боитесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?
14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в спор?
15. Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?
16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

**Обработка результатов**

«Да» - 2 балла, «иногда» - 1 балл, «нет» - 0 баллов.

Полученные баллы суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории людей относится испытуемый.

***Классификатор к тесту В.Ф.Ряховского***

**30 - 32 балла** - Вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

**25 - 29 баллов** - Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводит из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством - в вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

**19 - 24 баллов** - Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

**14 - 18 баллов** - у Вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

**9 - 13 баллов** - Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры), любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам не достает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

**4 - 8 баллов** - Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

**3 балла и менее** - Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям - и на работе, и дома, и вообще повсюду - трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье - такой стиль жизни не проходит бесследно.

**Тест "Уровень принятия себя"**

Оцените приведённые ниже утверждения, ответьте на них "Всегда", "Иногда" или "Никогда".

При ответе "Всегда" поставьте 2 балла.

При ответе "Иногда" поставьте 1 балл.

При ответе "Никогда" поставьте 0 баллов.

Полученная сумма баллов должна быть в диапазоне от 0 до 38 баллов.

Утверждения:

1. Я имею право сам(а) судить о своём собственном поведении и брать за него ответственность.  
2. Я имею право не давать никаких объяснений и извинений за своё поведение.  
3. Я имею право судить, отвечаю ли я за проблемы других или нет.  
4. Я имею право изменять своё мнение.  
5. Я имею право делать ошибки и быть за них ответственным(ой).  
6. Я имею право сказать: "Я не знаю".  
7. Я имею право быть независимым(ой) от доброй воли других.  
8. Я имею право быть нелогичным(ой) в принятии личных решений.  
9. Я имею право сказать: "Меня это не беспокоит".  
10. Я имею право, чтобы ко мне относились с уважением.  
11. Я имею право сказать: "Я не понимаю".  
12. Я имею право иметь и выражать свои чувства и мнения.  
13. Я имею право быть выслушанным(ой) и принятым(ой) всерьёз.  
14. Я имею право устанавливать свои собственные приоритеты.  
15. Я имею право сказать "Нет", не чувствуя себя виноватым(ой).  
16. Я имею право просить то, чего хочу.  
17. Я имею право получить то, за что заплатил(а).  
18. Я имею право на одиночество.  
19. Я имею право реализовывать свои права, не ущемляя при этом свободу других.

***Интерпретация результатов:***

0 – 10 баллов - очень слабое принятие себя как личность.  
11 – 19 баллов - достаточно слабое принятие себя.  
20 – 28 баллов - норма.  
29 – 34 баллов - несколько завышенное представление о себе.  
35 – 38 баллов - сильно завышенное представление о себе.

# Тест для диагностики самочувствия, активности и настроения (САН)

Тест для диагностики самочувствия, активности и настроения (САН) состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Выберите в каждой паре ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметьте цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

**Тестовое задание**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Самочувствие хорошее | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Самочувствие плохое |
| 2 | Чувствую себя сильным | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Чувствую себя слабым |
| 3 | Пассивный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Активный |
| 4 | Малоподвижный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Подвижный |
| 5 | Веселый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Грустный |
| 6 | Хорошее настроение | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Плохое настроение |
| 7 | Работоспособный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разбитый |
| 8 | Полный сил | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Обессиленный |
| 9 | Медлительный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Быстрый |
| 10 | Бездеятельный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Деятельный |
| 11 | Счастливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Несчастный |
| 12 | Жизнерадостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мрачный |
| 13 | Напряженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Расслабленный |
| 14 | Здоровый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Больной |
| 15 | Безучастный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Увлеченный |
| 16 | Равнодушный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Взволнованный |
| 17 | Восторженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Унылый |
| 18 | Радостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Печальный |
| 19 | Отдохнувший | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Усталый |
| 20 | Свежий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Изнуренный |
| 21 | Сонливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Возбужденный |
| 22 | Желание отдохнуть | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Желание работать |
| 23 | Спокойный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Озабоченный |
| 24 | Оптимистичный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Пессимистичный |
| 25 | Выносливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Утомленный |
| 26 | Бодрый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Вялый |
| 27 | Соображать трудно | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Соображать легко |
| 28 | Рассеянный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Внимательный |
| 29 | Полный надежд | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разочарованный |
| 30 | Довольный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Недовольный |

#### **Ключ к тесту САН**

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие – сумма баллов по шкалам 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность – сумма баллов по шкалам 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение – сумма баллов по шкалам 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4.

#### **Интерпретация результата**

Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии.

Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0–5,5 балла. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

1. **Методические материалы**
2. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – 3-е изд. – М., Генезис, 2010 г. - 207 с.)
3. «Культура общения». Книга для учащихся. 5 класс. Под общ. Ред. И.А. Стернина, Воронеж, 2003
4. «Культура общения». Книга для учащихся. 6 класс. Под общ. Ред. И.А. Стернина, Воронеж, 2003
5. «Экология души подростка». Практическое пособие (из опыта работы педагога-психолога). О.Н. Бондарева. Воронеж, 2000.
6. "Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (из опыта работы). Авт-сост. Е.Д.Шваб, Волгоград, 2020.
7. Фопель К. «Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения», - Москва, 2006.
8. «Навыки жизни». Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет. А.Л. Соловов, Москва, 2000.
9. «Основы конструктивного общения» Методическое пособие и хрестоматия. [Григорьева Т. Г.](https://rusbuk.ru/author/grighor-ieva-t-g),  Линская Л. В.., [Усольцева Т. П.](https://rusbuk.ru/author/usol-tsieva-t-p) – Новосибирск, 1997.

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**гимназия №69 имени С. Есенина г. Липецка**

**Рабочая программа**

**к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)**

**программе социально-гуманитарной направленности**

**«Тренинг личностного роста»**

Программа предназначена Составитель программы

для детей 11-12 лет (5-6 класс) педагог-психолог:

Срок реализации: 28 часов Н.В.Шиндяпина

Липецк, 2024

**1. Планируемые результаты**

Личностные результаты:

* формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

Метапредметные результаты:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

* ценностное отношение к общению, формирование коммуникативных навыков и потребности во взаимопомощи;
* навыки самостоятельного решения коммуникативных задач в знакомых и незнакомых коллективах и ситуациях;
* формирование умения подать себя, овладение способами саморегуляции.

Учащиеся научатся:

1. слушать, становиться на точку зрения других, работать сообща;
2. самостоятельно решать коммуникативные задачи.

Учащиеся получат возможность научиться:

1. осознавать свои ресурсы, слабые и сильные стороны,
2. владеть способами саморегуляции;
3. использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни.
4. **Содержание программы**

**Введение (3ч)**

Знакомство, установление контакта. Правила поведения и работы в тренинговой группе. Что ты знаешь о себе.

**«Я- это Я» (7ч)**

Кто я, Какой я? Я – могу. Я нужен! Я мечтаю. Я - это мои цели. Я - это моё настоящее. Я - это моё будущее

**«Я имею право чувствовать и выражать свои чувства» (3ч)**

Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться?

**«Я и мой внутренний мир» (4ч)**

Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. Трудные ситуации могут научить меня. Внутренние ресурсы

**«Я и ты» (10ч)**

Ситуации общения. Я умею понимать другого. Я умею сочувствовать. Я умею договариваться. Умею ли я дружить? Я и мои друзья. Я и мои «колючки». Обида. Как избавиться от обиды. Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.

**«Диагностика достижений» (1ч)**

Психодиагностика личностных особенностей подростков.

1. **Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | | | |
| **2 группы**  **(5 класс)** | **Фактическая дата** | **группа**  **(6 класс)** | **Фактическая дата** |
| 1. | Знакомство, установление контакта. | 1ч. |  |  |  |  |
| 2. | Правила поведения и работы в тренинговой группе. | 1ч. |  |  |  |  |
| 3 | Что ты знаешь о себе. | 1ч. |  |  |  |  |
| 4 | Кто я, Какой Я? | 1ч |  |  |  |  |
| 5 | Я – могу. | 1ч |  |  |  |  |
| 6. | Я нужен! | 1ч |  |  |  |  |
| 7. | Я мечтаю. | 1ч |  |  |  |  |
| 8. | Я - это мои цели. | 1ч |  |  |  |  |
| 9. | Я - это моё настоящее. | 1ч |  |  |  |  |
| 10. | Я - это моё будущее | 1ч |  |  |  |  |
| 11. | Чувства бывают разные. | 1ч |  |  |  |  |
| 12. | Стыдно ли бояться? | 1ч |  |  |  |  |
| 13. | Имею ли я право сердиться и обижаться? | 1ч |  |  |  |  |
| 14. | Каждый видит мир и чувствует по-своему. | 1ч |  |  |  |  |
| 15. | Любой внутренний мир ценен и уникален. | 1ч |  |  |  |  |
| 16. | Трудные ситуации могут научить меня. | 1ч |  |  |  |  |
| 17. | Внутренние ресурсы | 1ч |  |  |  |  |
| 18. | Ситуации общения. | 1ч |  |  |  |  |
| 19. | Я умею понимать другого. | 1ч |  |  |  |  |
| 20. | Я умею сочувствовать. | 1ч |  |  |  |  |
| 21. | Я умею договариваться. | 1ч |  |  |  |  |
| 22. | Умею ли я дружить? | 1ч |  |  |  |  |
| 23. | Я и мои друзья. | 1ч |  |  |  |  |
| 24. | Я и мои «колючки». | 1ч |  |  |  |  |
| 25. | Обида. Как избавиться от обиды. | 1ч |  |  |  |  |
| 26. | Что такое одиночество? | 1ч |  |  |  |  |
| 27. | Я не одинок в этом мире. | 1ч |  |  |  |  |
| 28. | Психодиагностика личностных особенностей подростков. | 1ч |  |  |  |  |