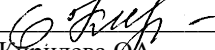


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 3  
г. Ковдор Мурманской области**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

МБОУ ООШ № 3

  
Кирилева ОА

30.08.2020 г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ ООШ № 3



Пояркова Н.М.

Приказ № 122/3

От 01.09.2020 г

**Программа**  
**дополнительного образования**  
**«Познаю себя и учусь управлять собой»**  
для 6-7-8 классов

Составитель:  
Кавтазеева Марина Евгеньевна,  
педагог-психолог

2020 год

## Пояснительная записка

**Программа** «Познаю себя и учусь управлять собой»

**составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Конвенция о правах ребенка;
3. Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации. Утверждено Приказом Министерства образования РФ от 22.10.99 № 636;
4. Этический кодекс педагога – психолога службы практической психологии образования России;
5. [Приказ министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. 2013 N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;](#)
6. [Постановление Правительства РФ от 10.07.2013 г. "Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обновления информации об образовательной организации";](#)
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
8. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
10. Устав МБОУ ООШ №3 г.Ковдор

Значительная часть отрочества ребенка проходит в школьных стенах. Поэтому школа призвана не только передать необходимые знания по предметам, но и способствовать правильной социализации, подготовить детей к самостоятельной жизни.

Программа «Познаю себя и учусь управлять собой» имеет социально-педагогическую направленность и предназначена для групповой работы с подростками. По функциональному предназначению носит профилактический характер. Срок реализации – 3 года (6,7, 8 классы).

*Младший подростковый возраст* - это период между 13 и 15 годами, когда наряду с развитием рассуждающего мышления происходит обращение к моральным ценностям группы, в которой существует подросток. У него появляется возможность сопоставлять разные ценности, делать выбор между различными моральными нормами, и часто некритическое усвоение групповых норм. Центральное личностное новообразование этого периода – становление **Я-концепции**, нового уровня

самосознания, выраженного в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие. Происходит переход от ориентации на оценку окружающих к ориентации на самооценку, формируется представление о Я-идеальном. На этот период приходится **кризис независимости** – период строптивости, упрямства, обесценивания требований взрослых. Позитивный смысл подросткового кризиса состоит в том, что именно через борьбу за независимость подросток удовлетворяет потребность в самопознании и самоутверждении, у него формируется способность полагаться на себя и в дальнейшем справляться с жизненными трудностями.

Преподавание основ психологических знаний в школьном возрасте представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом – все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Изучение основ психологии может способствовать раскрытию и развитию способностей, овладению навыками самоанализа; пониманию чувств и мотивов поведения других людей; конструктивному повседневному и деловому общению; обучению приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях; умению творчески преодолевать конфликты. **Актуальность программы** обусловлена тем, что современная действительность предъявляет личности подростка, юноши сложнейшие требования и способствует увеличению психологических нагрузок. Возникающие конфликтные ситуации могут вызывать состояния стресса и превышать адаптационные возможности индивида. Состояние более или менее длительной дезадаптации личности, в зависимости от силы воздействующего фактора и индивидуальных особенностей субъекта, при недостаточном развитии механизмов психологической устойчивости личности может привести к нарушению психического здоровья, дезорганизации поведения.

Поэтому в помощь обучающимся была создана дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности, которая способствует развитию важнейшей психологической предпосылки благополучного взросления – развитию адекватного поведения.

В основе программы используются «Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте» под ред. Дубровиной И.В.

#### **Направленность программы социально-педагогическая.**

Психология, как наука интегрирует знания о системе целенаправленно организованной поддержки жизненных сил человека, разумного построения его отношений с окружающим миром и людьми, самим собой на основе инициативной активности и нравственной самоорганизации жизни в конкретном социуме.

Вступая во взаимодействие с существующими общественными ценностями, ребенок сравнивает свое поведение с теми образцами, которые предлагаются ближайшим окружением: родителями, учителями, воспитателями и другими значимыми для него взрослыми и сверстниками. При возникновении несоответствия между реальным поведением и предлагаемыми образцами в самосознании ребенка формируются

негативные отношения, как к предлагаемым ценностям, так и к самому себе. Младший школьник начинает испытывать трудности во взаимоотношениях с окружающими людьми, которые приводят к тем или иным формам социальной дезадаптации. В связи с этим, главной психолого - педагогической идеей данной программы является, преодоление процесса дезадаптации обучающихся через процесс самопознания и как следствие личностного развития обучающихся.

*Новизной* программы является то, что она подразумевает усвоение программного материала обучающимися в условиях системно – деятельностного подхода, дает практические навыки, предоставляет возможность самоопределения в дальнейшей профессиональной области. В итоге, обучающиеся приобретают коммуникативные навыки, опыт социального общения и социальной адаптации.

*Педагогическая целесообразность* программы заключается в том, что занятия проходят в форме тренингов, которые приближены к простому общению, с использованием бесед, диалогов, различных психологических игр, что позволяет наиболее полно достичь, поставленные цели и задачи.

**Цель программы:** Формирование системы саморазвития и личностного роста обучающихся.

**Задачи:**

1. Создание условий для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.
2. Расширение знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.
3. Развитие у обучающихся навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.
4. Формирование у детей осознания своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей

**Содержание программы** соответствует поставленным целям и задачам.

Программа состоит из четырех разделов, каждый из которых имеет свои отдельные задачи.

Первый раздел- «Психология личности». Это занятия, которые дают ребятам возможность исследовать себя, узнать, что все люди имеют как хорошие качества, так и те или иные недостатки. На этих занятиях развивается рефлексия и толерантность учащихся устанавливается дружелюбная атмосфера.

Второй раздел – «Психология здоровья». Занятия данного раздела помогают научиться понимать и контролировать свое эмоциональное состояние.

Третий раздел - «Психология отношений». Именно на этих занятиях затрагиваются понятие дружбы, тема взаимоотношений, конфликтов. Далее идут занятия на тему сотрудничества. Ребятам дается само понятие сотрудничества, принципы эффективного сотрудничества, отрабатываются навыки эффективного взаимодействия.

Четвертый раздел – «Психология успеха». Основная цель занятий раздела отразить изменения, произошедшие с самим ребенком, окунуться в свой внутренний мир, сформировать установку на веру в себя и в свой успех.

**Формы работы.**

При реализации программы используются следующие формы и методы работы: беседа, психогимнастика, ролевая игра, арт-терапевтические техники, дискуссия, проблемные ситуации, эмоционально-гимнастические методы, релаксационные методы, когнитивные методы. Основное содержание занятий составляют тренинговые упражнения, специальные задания, дидактические и развивающие игры.

### **Организационная структура занятий**

Материал каждого занятия рассчитан на 120 минут.

#### 1. Ритуал приветствия и разминка

Цель: создание атмосферы доверия в группе, положительный настрой участников на работу.

#### 2. Основная часть

Направлена на решение задач данной программы.

#### 3. Заключительная часть

Подведение итогов, получение обратной связи. Ритуал прощания.

При необходимости структура может быть изменена, ее отдельные составляющие могут быть более или менее насыщены, длительны и дифференцированы.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

### **Ожидаемые результаты:**

Предполагается, что результаты отразятся, во-первых, на индивидуальных особенностях развития ребенка, связанных с Я-концепцией, мотивацией достижения успеха, развитием эмоциональной сферы и компетентности в общении, во-вторых – в улучшении адаптации в школе и, возможно, повышении продуктивности учебной деятельности.

### **Принципы психолого-педагогической программы:**

1. принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка;
2. принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка;
3. принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка;
4. принцип эмоционально-ценностных ориентации учебно - воспитательного процесса.

Структура занятий: Занятия строятся в доступной и интересной форме. Используются методы: техники и приемы саморегуляции, рисуночные методы, метод направленного воображения, игры и другие.

Занятия содержат развивающие, коррекционные упражнения и диагностические задания. Программа рассчитана на работу в группе из 12-15 человек.

Продолжительность занятия 40 минут. Срок освоения программы: 3 года, по 2 часа в неделю, 68 часа в год.

### **Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные приемы и методики:**

- педагогический мониторинг, использование методов специальной диагностики;
- тестирование;
- микроисследования.

**При составлении программы учитывались следующие положения:**

Возраст участников 12-16 лет. Данный возрастной этап характеризуется осознанием себя, началом вхождения в общество, поэтому в содержание программы включены проблемы, затрагивающие вопросы понимания и принятия себя, а также осмысления себя в «культурном ландшафте».

**Общая схема построения занятий.**

Занятие начинается и заканчивается особыми *ритуалами приветствия и прощания*. Это необходимо для того, чтобы настроить детей на работу и на выход из нее. После приветствия следует *психологическая разминка* —упражнение, вводящее учащихся в тему занятия, подготавливающее восприятие основного материала занятия. Далее следует непосредственно *основное содержание занятия*, отражающее цель и задачи занятия. Заканчивается занятие *ритуалом прощания*.

*Схема построения занятия:*

1. Ритуал приветствия.
2. Психологическая разминка.
3. Основное содержание занятия.
4. Ритуал прощания.

К каждому занятию педагог-психолог заранее готовит необходимые материалы, реквизит. На первых занятиях проговариваются следующие правила: *конфиденциальность* — то, что обсуждается на занятии, не должно выходить за пределы группы; *безоценочность*; «*правило одного микрофона*» — когда один человек говорит, другие слушают и не перебивают и др. Правила могут дополняться и меняться по мере надобности.

*Методические средства, используемые в программе.*

1. Ролевая игра создает возможности для получения опыта другого поведения. Она является очень эффективным средством обучения, так как позволяет ребятам поупражняться в различных типах поведения, посмотреть на свое поведение и действия других со стороны. Участвуя в ролевой игре, школьники используют новые для них способы поведения в ситуациях, приближенных к реальным, а также учатся по-новому смотреть на происходящее с ними. Ролевые игры могут быть представлены в нескольких видах: в виде «ролевой разминки», ролевых ситуаций или психодрамы.

«Ролевая разминка» обычно используется для эмоционального разогрева детей, чаще всего в начале занятия. Разминка состоит в использовании разных образов: животных, персонажей сказок, социальных и семейных ролей и даже неодушевленных предметов. Дети должны изобразить полученный образ с помощью мимики и жестов, озвучивание обычно запрещается, чтобы усложнить задачу «актеров».

В ролевых ситуациях учащиеся сталкиваются с ситуациями, похожими по своему содержанию на те, которые присутствуют в их жизни и деятельности, и должны изменить в них свои установки и отношение. С помощью этого метода у детей можно сформировать новые, более продуктивные навыки взаимодействия.

Элементы психодрамы на занятиях в основном используются в виде разыгрывания какого-либо сюжета. При этом роли могут назначаться как психологом, так и ребенком-протагонистом: это во многом зависит от подготовленности детей к такой форме работы, а также от содержания разыгрываемого сюжета. К примеру, если проигрывается какая-то

конкретная ситуация из жизни ребенка, рассказанная им, или его фантазия, сон и т.д., то лучше, чтобы он сам назначил детей на роли. Если же сюжет относительно «безличен» (например, «Суд над Дружбой»), то здесь психолог может взять на себя организаторскую роль. В любом случае процесс проигрывания направляется и контролируется взрослым.

2. Коммуникативные и «командные» игры. Коммуникативные игры направлены на обучение детей навыкам эффективного взаимодействия, сотрудничества (например, «Слепой и поводырь»), а также на формирование умения видеть достоинства в партнере по общению и поддерживать его вербально и невербально. Обычно эти игры представлены «командными» формами работы, когда дети в процессе выполнения какого-либо задания делятся на мини-группы, тройки, пары. Кроме того, к коммуникативным играм можно отнести упражнения, направленные на осознание детьми сферы общения (что такое общение, что значит сотрудничать, дружить и т.д.).

3. Методы, развивающие воображение. К методам, развивающим воображение, относятся визуализации, вербальные и невербальные игры.

4. Терапевтические метафоры. Использование психологических сказок, или терапевтических метафор помогают в разрешении затруднительных для детей ситуаций, обеспечивая им доступ к внутренним ресурсам и актуализируя их.

Сказки являются непосредственным отображением психических процессов бессознательного. По своей ценности они превосходят любую другую форму донесения информации до человека. В этом возрасте ребята еще сохраняют непосредственность восприятия сказок, с удовольствием слушают и обсуждают их. Благодаря метафоричности изложения сказки и притчи помогают им глубже понять свои сложности и проблемы и не вызывают у них сопротивления.

5. Упражнения, формирующие эмоциональный интеллект детей. Упражнения, формирующие эмоциональный интеллект детей, направлены в первую очередь на знакомство с базовыми, фундаментальными эмоциями (по теории К. Изарда), осознание и выражение их, а также приобретение простейших навыков управления ими. Для этого используются различные приемы: проигрывание, арт-терапевтические методы (рисование, лепка и др.), групповые обсуждения, сочинение и чтение сказок, визуализация, релаксация и др.

6. Когнитивные методы. Когнитивный подход направлен прежде всего на избавление от «умственного мусора», приносящего эмоциональные переживания, от категоричности и абсолютности мышления, внедряющего в сознание идеи должностования («ты должен ...», «я должен...»). Когнитивные методы развивают у детей представление о многогранности и неоднозначности окружающего мира: они учат во всем видеть разные аспекты, воспринимать многоликость явлений. Примером такого метода может быть поиск позитивных сторон в каком-либо, традиционно воспринимаемом, негативном событии («Найди плюсы в том, что получил двойку» или «Напиши плюсы и минусы конфликта» и т.д.), эмоции («Что хорошего может принести гнев, как может помочь человеку?» и т.д.). К когнитивным методам относится также игра «Мусорное ведро», в которое дети выкидывают свои записки со злыми мыслями, страхами, тревогами, обидами, огорчениями, тем самым очищаясь и расставаясь с ними навсегда.

7. Групповые дискуссии. Групповая дискуссия построена на принципах субъект-субъектного взаимодействия с детьми и позволяет учащимся проявить и принять различные точки зрения на какой-либо предмет.

8. Арт-терапевтические методы. Арт-терапевтические методы снимают психологическое напряжение, тревогу, повышают творческие способности ребенка, содействует его самовыражению. Важнейший принцип арт-терапии — безусловное принятие и одобрение всех продуктов творческой деятельности ребенка независимо от их содержания и качества.

9. Методы релаксации. Релаксация — это достижение общего состояния покоя, отдыха, расслабленности, которое характеризуется уменьшением нервного напряжения.

Психологические игры и упражнения:

- ✓ игры-переживания;
- ✓ деловые игры;
- ✓ психогимнастика;
- ✓ упражнения на отработку различных навыков.

2. Различные методы тренинга:

- ✓ ролевая игра;
- ✓ моделирование практических ситуаций;
- ✓ работа в парах;
- ✓ работа в малых группах;
- ✓ игра по ролям;
- ✓ метод кейсов и т.д.

3. Групповые дискуссии, беседы.

4. Информационные блоки.

5. Психологические тесты.

6. Элементы арт-терапии, песочной терапии.

7. Элементы сказкотерапии.

8. Элементы телесно-ориентированной терапии.

**Предполагаемый результат.**

Учащиеся получают представление:

- о предмете психологии и связи ее с другими науками;
- о феномене человека, уникальности его внутреннего мира;
- о познавательных процессах и индивидуально-психологических особенностях личности;

- о технологиях эффективной коммуникации.

Учащиеся получают опыт:

- участия в психотренингах, ролевых играх и дискуссиях;
- участия в обсуждении неоднозначных проблем и вопросов как личного, так и общего характера;
- переживания и разрешения сложных жизненных ситуаций.

Учащиеся познакомятся с навыками и приемами:

- конструктивного повседневного и делового общения;
- понимания чувств и мотивов поведения других людей;
- саморегуляции в стрессовых ситуациях;
- формирования активных жизненных ценностей;
- творческого преодоления конфликтов.



**Результатами реализации программы является:**

- сформированные социально-психологические качества и компетенции, связанные с социализацией и адаптацией обучающихся к жизни в обществе, через процесс актуализации самопознания и развитие личности;
- освоенные обучающимися понятия и представления, необходимые для анализа своей личности и личности других;
- сформированные умения эмоциональной и поведенческой саморегуляции;
- развитые навыки рефлексии и обратной связи.

Для **отслеживания результатов** предусматриваются следующие **формы контроля:**

**Стартовый**, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся (по методикам);

**Текущий:**

-рефлексивный - контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;

-контроль по результату, который проводится после осуществления действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

**Итоговый:**

-тестирование; творческие работы учащихся.

**Примерное содержание программы объединения  
«Познаю себя и учусь управлять собой» по разделам**

№ п\п	Название разделов	1 год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1.	1 Психология личности.	16	16	16
	Психология здоровья	16	16	16
3.	Психология успеха	20	20	20
4.	Психология отношений	16	16	16
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

**Учебно-тематическое планирование 1 года обучения.**

№ п\п	дата	Название раздела, темы	Кол-во часов
<b>Раздел «Психология личности» - Основная задача: развитие самопознания. Блок «Современный мир и Я». 16 часов</b>			
1,2		Вводное занятие. «Давайте познакомимся». Диагностика личностного роста школьника (П. В. Степанов, Д. В. Григорьев, И. В. Кулешова).	2 часа

3-6		Познай себя. Личность. Структура личности по К.К. Платонову. Акцентуации и типы личности по А.Е. Личко, по Леонгарду.	4 часа
7-10		Мир во мне. Потребности и мотивы. Понятие «самооценка». Определение самооценки.	4 часа
11-14		Мир вокруг меня. Человек и окружающая его социальная среда. Влияние общества на развитие личности. Особенности семейного воспитания. Я- концепция. Самооценка и ее роль в развитии и саморазвитии личности.	4 часа
15,16		Тренинг	2 часа
<b>Раздел «Психология здоровья».</b>			
<b>Задачи: Развитие умения распознавать и владеть собственными эмоциями, обучение навыкам саморегуляции (способности эмоционального интеллекта).</b>			
<b>Блок «Здоровье и безопасность». 16 часов</b>			
1,2		Понятие о здоровье. Психологическое здоровье. Социальное здоровье. Физическое здоровье.	2 часа.
3,4		Мир чувств и эмоций. Первичные и вторичные эмоции. Как формировать позитивные чувства.	2 часа.
5-8		Терапия творческого самовыражения по М.Е. Бурно. Характеры людей: сангвинический, демонстративный, замкнуто-углубленный, напряженно-авторитарный, тревожно-сомневающий, смешанный.	4 часа.
9,10		Вредные привычки.	2 часа.
11,12		Техники релаксации	2 часа.
13-16		Квест-игра «Мы - здоровое поколение».	4 часа
<b>Раздел «Психология успеха».</b>			
<b>Задачи: Развитие самосознания детей через совершенствование рефлексии. Развитие самостоятельности детей.</b>			
<b>Блок «Успех каждому». 20 часов</b>			
1-4		Как развить в себе смелость и уверенность. Понятие «уверенность». Адекватная самооценка и уверенность в себе. Как достичь уверенности. 5 шагов к себе.	4 часа.
5-8		Психологические особенности публичного выступления. Публичное выступление. Виды, особенности и правила публичного выступления. Психологические особенности публичного выступления. 10 советов для публичных выступлений.	4 часа
9,10		Полемическое мастерство. Спор. Его цели и стратегии.	2 часа
11-18		Саморазвитие личности. Основы саморазвития. Методы саморазвития. Пути самосовершенствования личности. Какие способы саморазвития можно предложить начинающим. Программы саморазвития, психологические секреты внутреннего роста, методы саморазвития, саморазвитие личности. Игра-вертушка «Тише едешь – дальше будешь».	8 часов

19,20		Актуализация творческого потенциала (тренинговые упражнения). «Звезды зажигают». Рефлексия, понятие, рефлексия своего состояния, рефлексия себя.	2 часа
<b>Раздел «Психология отношений».</b> <b>Задача: Развитие умения работать с другими людьми.</b> <b>Блок «Основные особенности межличностного общения». 16 часов</b>			
1.		Общение. Структура и средства общения.	1 час
2.		Невербальные средства общения.	1 час
3.		Речевые средства общения.	1 час
4.		Позиции в общении	1 час
5.		Стили общения	1 час
6.		Манипулирование.	1 час
7.		Активное и пассивное слушание. Приемы расположения к себе.	1 час
8.		Техника активного слушания	1 час
9.		Механизмы межличностного восприятия	1 час
10.		Психологические защиты	1 час
11.		Барьеры в общении	1 час
12.		Конструктивное общение. Контроль эмоций.	1 час
13-16		Подведение итогов. «Звездная карта жизни».	4 часа

**Учебно-тематическое планирование 2 - 3 года обучения.**

№ п/п	дата	Название раздела, темы	Кол-во часов
<b>Раздел «Психология личности». Основная задача: развитие самопознания.</b> <b>Блок «Современный мир и Я». 10 часов</b>			
1,2		Вводное занятие. Диагностика личностного роста школьника (П. В. Степанов, Д. В. Григорьев, И. В. Кулешова).	2 часа.
3,4		Познай себя. Личность. Структура личности по К.К. Платонову. Акцентуации и типы личности по А.Е. Личко, по Леонгарду.	2 часа.
5,6		Мир во мне. Потребности и мотивы. Понятие «самооценка». Определение самооценки.	2 часа.
7,8		Мир вокруг меня. Человек и окружающая его социальная среда. Влияние общества на развитие личности. Особенности семейного воспитания.	2 часа.
9,10		Я- концепция. Самооценка и ее роль в развитии и саморазвитии личности.	2 часа.
<b>Раздел «Психология здоровья». Задачи: Развитие умения распознавать и владеть собственными эмоциями, обучение навыкам саморегуляции (способности эмоционального интеллекта).</b> <b>Блок «Здоровье и безопасность». 12 часов.</b>			

1,2		Понятие о здоровье. Психологическое здоровье. Социальное здоровье. Физическое здоровье.	2 часа.
3,4		Мир чувств и эмоций. Первичные и вторичные эмоции. Как формировать позитивные чувства.	2 часа
5,6,7,8		Терапия творческого самовыражения по М.Е. Бурно. Характеры людей: сангвинический, демонстративный, замкнуто-углубленный, напряженно-авторитарный, тревожно-сомневающий, смешанный.	4 часа
9,10		Первичная профилактика химической зависимости. Что такое «химическая зависимость». Какой вред здоровью приносит курение, алкоголь, наркотики.	2 часа
11,12		Актерский тренинг (механизм возникновения «другой» личности, роль слова в организации поведения на сцене и в жизни).	2 часа.
<b>Раздел «Психология успеха». Задачи: Развитие самосознания детей через совершенствование рефлексии. Развитие самостоятельности детей.</b>			
<b>Блок «Успех каждому». 38 часов</b>			
1,2,3,4		Как развить в себе смелость и уверенность. Понятие «уверенность». Адекватная самооценка и уверенность в себе. Как достичь уверенности. 5 шагов к себе.	4 часа
5,6,7,8		Психологические особенности публичного выступления. Публичное выступление. Виды, особенности и правила публичного выступления. Психологические особенности публичного выступления. 10 советов для публичных выступлений.	4 часа.
9,10		Полемическое мастерство. Спор. Его цели и стратегии.	2 часа.
11,12,13,14,15,16,17,18,		Саморазвитие личности. Основы саморазвития. Методы саморазвития. Пути самосовершенствования личности. Какие способы саморазвития можно предложить начинающим. Программы саморазвития, психологические секреты внутреннего роста, методы саморазвития, саморазвитие личности.	8 часов.
19,20,21,22		Ознакомление с миром профессий, развитие навыка умения планирования. Типы профессий «Человек-человек», «Человек- техника», «человек- знаковая система», «Человек- природа», «Человек- художественный образ». Анкетирование по Климову, Холланду.	4 часа
23,24		Игра-вертушка «Тише едешь – дальше будешь».	2 часа.
25-34		Актуализация творческого потенциала (тренинговые упражнения).	10 часов.
35-38		«Звезды зажигают». Рефлексия, понятие, рефлексия своего состояния, рефлексия себя. <i>Практика:</i> организация и проведение детского праздника как итоговое мероприятие.	4 часа.
<b>Раздел «Психология отношений». Задача: Развитие умения работать с другими</b>			

<i>людьми.</i>			
<b>Блок «Основные особенности межличностного общения». 18 часов</b>			
1.		Законы и традиции, по которым мы будем жить.	1 час
2.		Общение. Структура и средства общения.	1 час
3.		Невербальные средства общения.	1 час
4.		Речевые средства общения.	1 час
5.		Позиции в общении.	1 час
6.		Стили общения.	1 час
7.		Манипулирование.	1 час
8.		Активное и пассивное слушание. Приемы расположения к себе.	1 час
9.		Техника активного слушания.	1 час
10.		Механизмы межличностного восприятия.	1 час
11.		Психологические защиты.	1 час
12.		Барьеры в общении.	1 час
13.		Конструктивное общение. Контроль эмоций.	1 час
14.		Я – волонтер, доброволец.	1 час
15.		Теория и практика проведения благотворительных акций.	1 час
16.		Особенности взаимодействия с людьми с ОВЗ.	1 час
17,18		Игровые технологии в работе волонтера. Разучивание и проведение игр на адаптацию для людей с ОВЗ различного возраста.	2 часа
<b>Раздел «Психология имиджа». Задачи: Развитие умения представить себя, развития креативности, творческих способностей.</b>			
<b>Блок «Первичные знания об имиджологии». 30 часов.</b>			
1		Введение в имиджологию.	1 час
2		Философия имиджологии.	1 час
3,4		Пространственное творчество имиджологии.	2 часа
5		Имидж как научное понятие.	
6,7		Самопрезентация. Что? Как? Зачем?	
8		Наука «физиогномика».	
9,10		Прическа и внешность.	
11,12		Колористика – эстетика тонов.	
13,14,15		Язык телодвижений.	
16-19		Жест – средство коммуникации.	
20		Умение выбирать и носить одежду.	
21		Очарование голосом.	
22		Имидж стратегия.	
23		Имидж информация в Интернете.	
24		Имидж телефонного общения.	
25,26		Привлекательность, шарм, имидж. Технология привлекательности.	
27		Тест «Оценка имиджа».	

28		Комплимент – это чудесный дар.	
29		Тест «Знакомы ли вы с правилами хорошего тона?»	
30		Презентация собственной компании «Жажда ничто - имидж все»	