

# ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## «Ступеньки к своему Я»

Номинация «Профилактика буллинга в образовательной организации»

Автор – составитель  
Шевченко Людмила Александровна,  
педагог-психолог  
муниципального автономного  
общеобразовательного учреждения  
средняя общеобразовательная школа № 6  
имени 302 Тернопольской Краснознаменной  
ордена Кутузова стрелковой дивизии  
станции Ленинградской  
муниципального образования  
Ленинградский район

## Пояснительная записка

### Актуальность программы

В Законе «Об образовании» важнейшим приоритетом образования определен воспитательный процесс, который направлен, прежде всего, на развитие и формирование личностных качеств человека, его самосознания. В подростковом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и нарушений развития. Подростковый возраст для учащихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене, требующим от них некоторой адаптации.

Необходимо обратить особое внимание на обучение пользованию своими новыми свободами. Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса: перераспределение дружеских компаний, появления некоторого антагонизма между мальчиками и девочками при возрастании интереса друг к другу.

Начало процесса взросления учащихся обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в поведении своих детей к их недостаткам. Поэтому некоторые учащиеся начинают считать, что они стали «хуже, непослушнее», что может привести к снижению их самооценки. Полезно во второй половине учебного года особое внимание обратить на осознание учащимися начала своих изменений, подвести их к пониманию обязательности и позитивности изменений.

У школьников старшего подросткового возраста все более активную роль в развитии личности начинает играть ведущая в этом возрасте деятельность общения со сверстниками. Вопросы общения весьма актуальны, интересны подросткам. Их волнуют проблемы дружбы, приятельских и товарищеских отношений, влюбленности, проблемы отношений людей друг к другу. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные показатели в других сферах их жизни и деятельности.

Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Меняется внутренняя позиция по отношению к школе и учению. Подросток, не игнорируя учебы, придает особое значение общению. Рефлексия на себя, на других, на общество. Происходит открытие мира психического, внимание подростка впервые обращается на другие лица. С развитием мышления наступает интенсивное самовосприятие, самонаблюдение, познание мира собственных переживаний. Разделяется мир внутренних переживаний и объективная действительность.

Старший подростковый возраст – сензитивный период для развития основного психического новообразования подросткового возраста – умения понимать чувства, переживания других людей и строить свое поведение и отношения с учетом этого. Поэтому в основными темами для изучения являются: общение, отношение, восприятие и понимание людьми друг друга.

В отношении родителей многие подростки занимают противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой – требуют любви и внимания, тоскуют по детской позиции. У некоторых может появиться страх взросления, внешне не всегда проявляемый.

В это время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Поэтому любые предъявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, безоценочно, с уважением. Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя. Возникает необходимость целенаправленной работы педагога-психолога с детьми подросткового возраста в школе. Таким образом, предлагаемая программа психологических занятий в подростковом возрасте актуальна, т.к. направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков.

Предлагаемая программа курса внеурочной деятельности по психологии «Ступеньки к своему Я» основного общего образования способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой.

Программа курса разработана в соответствии:

- с Законом РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012г. №273 ФЗ;  
- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к организации внеурочной деятельности в основной школе, с учётом возрастных особенностей обучающихся и соблюдением правил безопасности подачи информации;

- с идеями и положениями Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы развития и формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся и формирования коммуникативных качеств личности.

**Цель:** создать и апробировать систему внеурочной деятельности по психологическому сопровождению учащихся нуждающихся в особом педагогическом внимании, направленную на формирование самосознания школьников, а также положительных жизненных ориентиров, повышение их жизнестойкости, представлений о собственной значимости, индивидуальности и развитие универсальных учебных действий (УУД).

**Задачи курса:**

1. Формирование самосознания школьников, требующих особого педагогического внимания.
2. Создание условий для успешной психологической адаптации учащихся к обучению в основной школе.
3. Выявление личностных особенностей обучающихся, причин их дивиаций, аддикций на основе психологических методик и диагностик.
4. Формирование адекватной установки в отношении школьных трудностей - установки преодоления.
5. Создание условий для мотивации к самопознанию и познанию других людей.
6. Развитие самосознания, самопринятия.
7. Содействие формированию эго-идентичности.
8. Создание условий для актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
9. Создание условий для анализа своего поведения, своих поступков и поступков других.
10. Содействие формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
11. Формирование умений распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
12. Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
13. Привитие умений быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
14. Повышение уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формирование терпимости к мнению собеседника, умению конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

## 15. Создание условий для корректирования у детей нежелательных черт характера и поведения.

Методологическую основу программы составляют следующие принципы, обеспечивающие результативность работы по самосознанию обучающихся, требующих особого педагогического внимания.

**Принцип системности.** Принцип системности предполагает, что создание среды для самосознания обучающихся, нуждающихся в особом педагогическом внимании, рассматривается нами в качестве системы педагогической деятельности: системы воспитательной работы, а также системы внеучебной поисковой, археологической деятельности, музейной педагогики.

**Принцип деятельности.** Данный принцип предполагает организацию как педагогической, так и детской деятельности. Совместная деятельность педагогов и обучающихся станет механизмом, который будет способствовать саморазвитию личности, ее самосознания.

**Принцип добровольности.** Данный принцип рассматривается нами как непринудительное (самостоятельное) решение или согласие обучающихся на виды психологической и педагогической деятельности при условии информированности о проведении данных видов деятельности.

**Принцип управляемости.** Данный принцип основывается на определении термина «управление» как целенаправленного системного процесса субъектно-объектного характера, направленный на качественное и количественное изменение системы объекта. Таким образом, принцип управляемости характеризуется постановкой цели и задач, то есть целенаправленностью; применением средств и способов реализации поставленных цели и задач, то есть результативностью; использованием причинно-следственных отношений, при которых поведение системы приводит к желаемому результату.

**Принцип развития.** Принцип развития предполагает изменение самосознания школьников, их самоутверждение, саморазвитие, самоидентификацию.

**Принцип ненасильственности общения.** Данный принцип применим как в организации психолого-педагогической поддержки учащихся, так и при организации деятельности педагогических работников в ходе реализации программы и исходит, прежде всего, из желания участников организуемого процесса психологической деятельности при отсутствии принуждения.

**Принцип самодиагностики.** Принцип предполагает осознание учащимися своей роли в социуме, самораскрытие, формулирование лично значимых проблем.

**Принцип положительного характера обратной связи.** При реализации этого принципа мы применяем положительную обратную связь, основанную на одобрении окружающими детской деятельности, что повлияет на повышение самооценки обучающихся, снятия напряжения.

**Принцип неконкурентного характера отношений.** Данный принцип реализуется через организацию коллективной творческой деятельности, где педагоги своим примером организуют сопровождение обучающихся.

**Принцип минимизации лабилизации и её опосредованность.** Лабилизация в психологии – осознание человеком неадекватности своего поведения в определенных ситуациях, неудовлетворенность прежними формами поведения, создание положительной мотивации к обучению. Реализация данного принципа предполагает лабилизацию минимальную, не прямую, а косвенную, опосредованную через идентификацию с педагогом-психологом, тьютором или иным педагогом, взаимодействующим с ребенком в рамках детской деятельности. Реализация этого принципа позволит укрепить веру обучающегося в себя, осознать собственную значимость и нужность в социуме.

**Принцип включенности.** Данный принцип позволяет педагогу своим примером осознать значимость происходящих процессов системы воспитания и социализации.

**Принцип гармонизации интеллектуальной и эмоциональных сфер.** Реализуя данный принцип, педагог - психолог создает здоровую атмосферу для диспутов и дискуссий, основанную на сотрудничестве, а не на конкуренции, это позволяет обеспечить формирование активной жизненной позиции, объективацию поведения у учащихся, нуждающихся в особом педагогическом внимании.

### **Ценностные ориентиры содержания курса**

1. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества:

- доброжелательность, доверие и внимание к людям,
- готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважение к окружающим – умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.

2. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:

- принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и стремление следовать им;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков;
- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств.

3. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности.

4. Развитие самостоятельности, инициативы личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
- готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;
- критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать;
- готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;
- целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
- готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

**Форма** проведения данной программы внеурочной деятельности – занятия с элементами тренинга, игра, практикум.

### **Формы проведения занятия**

- Групповые занятия под руководством педагога-психолога (обучение в сотрудничестве).

- Самостоятельная работа.

- Работа в парах.

- Коллективные обсуждения и дискуссии.

### **Методы внеурочной деятельности:**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.);

- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);

- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;

- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

- групповой – организация работы в группе;

- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

### **Средства формирования УУД:**

- *Психологическая информация.* Достаточно эффективный метод, способствующий углублению самосознания подростков, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.
- *Интеллектуальные задания.* Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.
- *Ролевые методы.* Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.
- *Коммуникативные игры.* Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.

- *Игры, направленные на развитие воображения.* Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.
- *Задания с использованием терапевтических метафор.* Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.
- *Задания на формирование «эмоциональной грамотности».* Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях.
- *Когнитивные методы.* Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.
- *Дискуссионные методы.* Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.
- Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими подростками, которая включает три основных компонента:

**аксиологический** (связанный с сознанием), **инструментально-технологический** и **потребностно-мотивационный**.

**Аксиологический** компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

**Инструментальный** компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

**Потребностно-мотивационный** компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.



**Задачи развития** являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы.

Общий объём программы составлен из расчёта 1 час в неделю (34 часа в год) и предполагает изучение курса с детьми группы риска в течение двух лет.

### **Результаты освоения курса.**

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

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.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

### **Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- усвоение нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения;
- контроль над своими эмоциями, быть эмоционально благополучным;
- повышение уровня мотивации к учебной деятельности, понимание личной ответственности за результат учебной деятельности;
- сформированность адекватной самооценки;
- развитие рефлексии.

### **Применительно к данной программе**

- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;

- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

**Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:**

- - дружелюбное отношение к другим людям;
- - познавательная, творческая, общественная активность;
- - самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);
- - умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
- - коммуникабельность;
- - уважение к себе и другим;
- - личная и взаимная ответственность;
- - готовность действия в нестандартных ситуациях.

**Демонстрация успешности обучающихся:**

- - участие в предметных олимпиадах по психологии школьного, районного, городского, краевого уровней;
- - демонстрация работ, выступления на родительских собраниях;
- - проведение игровых конкурсов, сюжетных и ролевых игр с учащимися;
- - совместный детско-родительский тренинг.

**Предметные результаты:**

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности
  - - **психологические знания** (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),
  - - **психологические умения** (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),

- - **навыки** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),
- - **опыт творческой самодеятельности,**
- - **овладение культурой психической деятельности,**
- - **формирование эмоционально-целостного отношения** к психологической реальности и действительности в целом.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Познавательные УУД:**

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы

**Регулятивные УУД:**

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

**Коммуникативные УУД:**

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Содержание программы «Ступеньки к своему Я. Младший подростковый возраст» (34 ч., 1 ч. в неделю)**

**Раздел 1. Я – это я (11 часов) Диагностика УУД.**

1.Какую дорогу мы выбираем? Жизнь по собственному выбору!(2ч.) 2.Кто я, какой я? Моя индивидуальность. Первичная диагностика.(1ч.) 3 Каков я на самом деле?(1ч.) 4.Я могу.(1ч.) 5. Я – нужен!(1ч.) 6. Я мечтаю.(1ч.) 7.Я – это мое детство.(1ч.)8Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.(1ч.) 9Я – это мои цели.(1ч.) 10Сочинение на тему «Чему я хочу научиться».(1ч.)

**Раздел 2. Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения высокой конфликтности.**

## **Диагностика Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения высокой конфликтности.**

### **Диагностика (4 часа)**

1. Умеем ли мы общаться? (2ч.) 2. Диагностика. (1ч.) 3. Как съесть слона, или учимся решать проблему. (1ч.)

### **Раздел 3. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (8ч).**

1. Интерактивная беседа «Мы - разные – мир наших эмоций». (1ч.) 2. Практикум (тренинг) «Я умею преодолевать трудности и управлять собой». (1ч.) 3. Практикум (тренинг) «Я умею справляться с плохим настроением». (1ч.) 4. Практикум (тренинг) «Я умею решать конфликты». (1ч.) 5. Стыдно ли бояться? (1ч.) 6. Имею ли я право сердиться и обижаться? (1ч.) 7. График настроения. (1ч.) 8. Организация выставки и представление (презентация) творческих работ участников «Я и мои эмоции». (1ч.)

### **Раздел 4. Я в своих глазах и глазах других людей (6 часов)**

1. Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение. (1ч.) 2. Каждый видит мир и чувствует по-своему. (1ч.) 3. Мои слабости. (1ч.) 4. Мои проблемы. (1ч.) 5. Сочинение на тему «Моя мечта» (1ч.) 6. Любой внутренний мир ценен и уникален. (1ч.)

### **Раздел 5. Ответственен ли я за свои чувства и мысли? (3 часа)**

1. Копилка трудных ситуаций. (1ч.) 2. Моя сила внутри меня. (1ч.) 3. Мой дневник. (1ч.)

### **Раздел 6. Когда мои друзья со мной (2 часа)**

1. Я и мои друзья. (1ч.) 2. Я не одинок в этом мире. Диагностика УУД. (2ч.)

## **Календарно-тематическое планирование программы внеурочной деятельности для обучающихся группы риска младший подростковый возраст «Ступеньки к своему Я» (34 ч)**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы, темы</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	<b>Я – это Я</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
1.1	Какую дорогу мы выбираем? Жизнь по собственному выбору!	1	1	2
1.2	Кто я, какой я? Моя индивидуальность. Первичная диагностика	0	1	1
1.3	Каков я на самом деле?	0	1	1
1.4	Я - могу	0	1	1
1.5	Я – нужен!	0	1	1
1.6	Я мечтаю	0	1	1

1.7	Я – это мое детство	0	1	1
1.8	Я – это мое настоящее, Я – это мое будущее.	0	1	1
1.9	Я – это мои цели.	0	1	1
1.10	Сочинение на тему «Чему я хочу научиться».	0	1	1
<b>2</b>	<b>Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения высокой конфликтности. Диагностика</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
2.1	Умеем ли мы общаться?	1	1	2
2.2	Диагностика	0	1	1
2.3	Как съесть слона, или учимся решать проблему	0	1	1
<b>3</b>	<b>Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
3.1	Интерактивная беседа «Мы - разные – мир наших эмоций»	1	0	1
3.2	Практикум (тренинг) «Я умею преодолевать трудности и управлять собой»	0	1	1
3.3	Практикум (тренинг) «Я умею справляться с плохим настроением»	0	1	1
3.4	Практикум (тренинг) «Я умею решать конфликты»	0	1	1
3.5	Стыдно ли бояться?	0	1	1
3.6	Имею ли я право сердиться и обижаться?	0	1	1
3.7	График настроения	0	1	1
3.8	Организация выставки и представление (презентация) творческих работ участников «Я и мои эмоции»	0	1	1
<b>4</b>	<b>Я в своих глазах и глазах других людей</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
4.1	Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение.	1	0	1
4.2	Каждый видит мир и чувствует по - своему	0	1	1
4.3	Мои слабости	0	1	1
4.4	Мои проблемы	0	1	1
4.5	Сочинение на тему «Моя мечта»	0	1	1
4.6	Любой внутренний мир ценен и уникален	0	1	1
<b>5</b>	<b>Ответственен ли я за свои чувства и мысли?</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
5.1	Копилка трудных ситуаций	1	0	1
5.2	Моя сила внутри меня	0	1	1
5.3	Мой дневник	0	1	1

<b>6</b>	<b>Когда мои друзья со мной</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
6.1	Я и мои друзья	0	1	1
6.2	Я не одинок в этом мире. Диагностика.	0	1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	<b>34</b>

## **Содержание программы «Ступеньки к своему Я. Старший подростковый возраст» (34 ч., 1 ч. в неделю)**

### **Введение (1ч)**

Я и другой человек. Я повзрослел. Я и другие люди. Что такое общение. Из чего состоит общение. Общение и отношения между людьми.

#### Лабораторные и практические работы

Практическая работа №1 Составление списка своих изменений.

### **Раздел 1. Как складывается впечатление о другом человеке (4 ч)**

Что такое внешний вид человека. Лицо человека. О чем говорят жесты. Что можно узнать по походке и осанке. Речь говорит сама за себя. Одежда и прическа.

#### Лабораторные и практические работы

Практическая работа № 2 Речь и общение.

Практическая работа № 3 Позы и жесты человека.

#### **Предметные результаты обучения**

Обучающиеся должны знать:

- условия и механизмы формирования первого впечатления о другом человеке;
- какую информацию несут те или иные стороны человеческой внешности;
- основные понятия: внешний вид, физический облик, мимика, жест, пантомимика, голос, речь;
- способы определения формирования впечатления о другом человеке.

Обучающиеся должны уметь:

- пользоваться методиками, определяющими уровень владения речью;
- уметь заполнять таблицы, делать по результатам элементарные выводы;
- пользоваться на практике методами, позволяющими понимать выражение лица человека.

#### **Метапредметные результаты обучения**

Обучающиеся должны уметь:

- проводить простейшие наблюдения, измерения;
- ставить учебную задачу под руководством учителя;
- систематизировать и обобщать разумные виды информации;
- составлять план выполнения учебной задачи.

### **Раздел 2. Как люди воспринимают друг друга (4 ч)**

Первое впечатление о человеке. Реакция на новизну. Расстояние и восприятие. Время и восприятие. Отношение к человеку и восприятие. Что такое установка. Прошлый опыт и восприятие другого человека.

#### Лабораторные и практические работы

Практическая работа № 4. Составление впечатления о человеке: пассажире автобуса, покупателя в магазине и т.д.

Практическая работа № 5. Составление впечатления о человеке на основе только физического облика, только на основе жестов, мимике, походке, только на основе прически, одежды, украшений.

### ***Предметные результаты обучения***

Обучающиеся должны знать:

- о психологических механизмах формирования первого впечатления о человеке;
- как устанавливаются взаимоотношения между людьми;
- знать значение расстояния, времени на восприятие другого человека;
- о влиянии прошлого опыта и установок на восприятие человека.

Обучающиеся должны уметь:

- составлять словесный портрет разных людей;
- уметь описывать свои впечатления о внешнем облике человека;
- сравнивать свои первоначальные впечатления о взрослых людях и сверстниках;
- проводить анализ восприятия человека в зависимости от взаимоотношений;
- пользоваться на практике методами, позволяющими формировать глубокое понимание человека.

### ***Метапредметные результаты обучения***

Обучающиеся должны уметь:

- использовать дополнительные источники информации для выполнения учебной задачи;
- самостоятельно готовить устное сообщение на 2—3 минуты.

### **Раздел 3. Как общаются разные люди (3 ч)**

Что такое потребность в общении. Психологические особенности человека и общение. Навык, стиль и манера общения. Пространство и время общения. Слушать или слышать. Подстройка в общении.

#### **Лабораторные и практические работы**

Практическая работа № 6 Просмотр художественных фильмов.

Определение психологического типа.

Практическая работа № 7 Описание своих навыков общения.

### ***Предметные результаты обучения***

Обучающиеся должны знать:

- человеческие потребности, потребность в общении.
- индивидуально-типологические особенности общения.

Обучающиеся должны уметь:

- определять стиль общения, оценивать свой стиль общения, способности к общению,
- применять приемы активного слушания.
- пользоваться обратной связью в общении.

### ***Метапредметные результаты обучения***

Обучающиеся должны уметь:

- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- принимать решения и осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности.

### **Раздел 4. Виды общения (3 ч)**

Непосредственное общение. Особые виды общения.

#### Лабораторные и практические работы

*Практическая работа № 8* Что значит уметь общаться. Самонаблюдение за своей речью в разных ситуациях.

*Практическая работа № 9* Проявление внимания к собеседнику. Упражнения на развитие умения общаться.

#### ***Предметные результаты обучения***

Обучающиеся должны знать:

- неречевые средства общения.
- виды общения.
- мотивы, каналы общения.

Обучающиеся должны уметь:

- характеризовать средства общения;
- описывать свои чувства при общении;
- производить хорошее впечатление при общении.

#### ***Метапредметные результаты обучения***

Обучающиеся должны уметь:

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации;
- планировать и регулировать свою деятельность;
- владеть устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

#### **Раздел 5. Агрессия и ее роль в развитии человека (3 ч)**

У меня появилась агрессия. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.

#### Лабораторные и практические работы

*Практическая работа № 10.* Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? Составление «золотых мыслей» на тему агрессии. «Свет мой зеркальце» - «Зеркало» описывает ситуации, в которых учащийся бывает агрессивным.

*Практическая работа № 11.* Конструктивное реагирование на агрессию. Учимся договариваться. Работа с притчей «Дом масок». Мои маски.

#### ***Предметные результаты обучения***

Обучающиеся должны знать:

- различия между агрессией и агрессивным человеком;
- основные понятия: агрессия, агрессивность;
- способы конструктивного и неконструктивного реагирования на агрессию.

Обучающиеся должны уметь:

- осознавать процесс своих изменений;
- по выражению лица понимать агрессивное состояние;
- пользоваться на практике методами, позволяющими поступить конструктивно;
- находить путь разрешения конфликта.

#### ***Метапредметные результаты обучения***

Обучающиеся должны уметь:

- проводить простейшие наблюдения, измерения;
- проводить простейшую классификацию правил, которые помогают наладить отношения с окружающими людьми;



— составлять план выполнения учебной задачи.

## **Раздел 6. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (3 ч)**

Зачем человеку нужна уверенность в себе. Источники уверенности в себе. Какого человека мы называем неуверенным в себе? Я становлюсь увереннее. Уверенность и уважение к другим.

### Лабораторные и практические работы

*Практическая работа № 12* Уверенность и самоуважение. Уверенность в себе и милосердие. Составление словесного портрета уверенного человека.

*Практическая работа № 13* Уверенность и непокорность. Составление словесного портрета уверенного одноклассника. Составление словесного портрета уверенного и неуверенного подростка глазами учителя, родителя.

### **Предметные результаты обучения**

Обучающиеся должны знать:

- понятия: уверенность, самоуважение, самопринятие, милосердие, непокорность;
- что вера в себя необходима для развития человека;
- в чем проявляется неуверенность;
- особенности восприятия человека людьми разных возрастов;
- свои ресурсы;
- маски неуверенности.

Обучающиеся должны уметь:

- составлять словесное описание уверенного человека, сверстника;
- определять внутренние и внешние источники своего развития;
- приводить примеры зависимости восприятия людьми разного возраста;
- определять застенчивое, уверенное и самоуверенное поведение.

### **Метапредметные результаты обучения**

Обучающиеся должны уметь:

- находить и использовать причинно-следственные связи;
- строить, выдвигать и формулировать простейшие гипотезы;
- выделять в тексте смысловые части и озаглавливать их, ставить вопросы к тексту.

## **Раздел 7. Конфликты и их роль в усилении Я (2 ч)**

### Лабораторные и практические работы

*Практическая работа № 14* Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте. Выполнение теста «Какой ты друг». Нарисовать себя в конфликте.

*Практическая работа № 15* Конструктивное разрешение конфликтов. Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению конфликта. «Сигналы конфликта». Составить запись чувств и состояний, которые соответствуют началу конфликта, пику, окончанию. Определить свой стиль.

### **Предметные результаты обучения**

Обучающиеся должны знать:

- первый шаг разрешения конфликта – умение предвидеть его.
- сигналы конфликта, стили вхождения и способы поведения в конфликте.
- качества и умения, вызывающие симпатию или антипатию.

Обучающиеся должны уметь:

- конструктивно разрешать конфликт;
- оставаться спокойным в конфликте;
- определять отрицательную и положительную роль конфликта;
- договориться.

### ***Метапредметные результаты обучения***

Обучающиеся должны уметь:

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений в учебной и познавательной деятельности;
- выделять в тексте смысловые части и озаглавливать их, ставить вопросы к тексту.

## **Раздел 8 Ценности и их роль в жизни человека (3 ч)**

Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека.

### Лабораторные и практические работы

*Практическая работа № 16* Мои ценности. Разработка рекомендаций по стереотипам ценностей. Нарисовать герб своих ценностей.

*Практическая работа № 17* Составление своего портрета в будущем, чтобы было видно, какие ценности важны для подростков. Анализ высказываний «подростки думают».

### ***Предметные результаты обучения***

Обучающиеся должны знать:

- что каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности.
- какие ценности важны для них.

Обучающиеся должны уметь:

- определять основные ценности;
- обнаруживать свои эталоны понимания ценностей другого человека;
- утверждать свои ценности, если это не вредит окружающим.

### ***Метапредметные результаты обучения***

Обучающиеся должны уметь:

- находить в литературных произведениях отрывки, демонстрирующие влияние эмоционального отношения на понимание другого человека;
- строить, выдвигать и формулировать простейшие гипотезы.

## **Раздел 9. Общение и отношение (3 ч)**

Что такое межличностные отношения. Личные и деловые отношения.

### Лабораторные и практические работы

*Практическая работа № 18* Как возникает симпатия. Выполнение теста «Какой ты друг».

*Практическая работа № 19* Товарищество и дружба. Любовь. Анализ высказываний великих людей о любви.

### ***Предметные результаты обучения***

Обучающиеся должны знать:

- чем межличностные отношения отличаются от других отношений.
- основные признаки деловых и личных отношений.
- качества и умения, вызывающие симпатию или антипатию.

Обучающиеся должны уметь:

- характеризовать деловые и личностные отношения;
- определять качества и умения общения;
- анализировать свои представления о дружбе и товариществе.

### ***Метапредметные результаты обучения***

Обучающиеся должны уметь:

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений в учебной и познавательной деятельности;
- выделять в тексте смысловые части и озаглавливать их, ставить вопросы к тексту.

## **Раздел 10. Особенности понимания человека детьми и взрослыми (2 ч)**

Понимание человека детьми и подростками. Понимание человека школьниками.

Понимание

человека взрослыми людьми.

### **Лабораторные и практические работы**

*Практическая работа № 20* Влияние профессии на понимание им детей и взрослых.

Упражнения на развитие способности к пониманию другого человека.

### ***Предметные результаты обучения***

Обучающиеся должны знать:

- особенности понимания человека детьми и взрослыми.
- о влиянии профессии на понимание человека.

Обучающиеся должны уметь:

- различать особенности и сложности в понимании другого человека;
- составлять характеристику по особенностям характера.

### ***Метапредметные результаты обучения***

Обучающиеся должны уметь:

- 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 учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

## **Раздел 11. Я живу среди людей (3 ч)**

Что значит быть культурным человеком. Мы – пассажиры. Мы – зрители. Мы – путешественники.

### **Лабораторные и практические работы**

*Практическая работа № 21* Как мы выглядим. Анкетирование на выявление отношения к окружающим.

*Практическая работа № 22* Заполнение схемы «Я среди людей».

### ***Предметные результаты обучения***

Обучающиеся должны знать:

- правила хорошего тона.
- социальные нормы.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять правила хорошего тона;
- соответствовать социальным нормам;

— демонстрировать навыки уверенного поведения.

### **Метапредметные результаты обучения**

Обучающиеся должны уметь:

— оценивать правильность выполнения учебной задачи;

— осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

## **Календарно-тематическое планирование программы внеурочной деятельности для обучающихся группы риска Старший подростковый возраст**

### **«Ступеньки к своему Я» (34 ч)**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы, темы</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Всего часов</b>
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	Я и другой человек. Что такое общение. Из чего состоит общение. Общение и отношения между людьми.	1	0	1
<b>1</b>	<b>Как складывается впечатление о другом человеке?</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
1.1	Что такое внешний вид человека. Лицо человека. О чем говорят жесты.	1	0	1
1.2	Что можно узнать по походке и осанке. Речь говорит сама за себя. Одежда и прическа.	1	0	1
1.3	Речь и общение.	0	1	1
1.4	Позы и жесты человека.	0	1	1
<b>2</b>	<b>Как люди воспринимают друг друга</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
2.1	Первое впечатление о человеке. Реакция на новизну. Расстояние и восприятие. Время и восприятие.	1	0	1
2.2	Отношение к человеку и восприятие. Что такое установка. Прошлый опыт и восприятие другого человека.	1	0	1
2.3	Составление впечатления о человеке: пассажире автобуса, покупателя в магазине и т.д.	0	1	1
2.4	Составление впечатления о человеке на основе только физического облика, только на основе жестов, мимике, походке, только на основе прически, одежды, украшений.	0	1	1
<b>3</b>	<b>Как общаются разные люди</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
3.1	Что такое потребность в общении. Психологические особенности человека и общение.	1	0	1
3.2	Пространство и время общения. Слушать или слышать.	0	1	1

	Просмотр художественных фильмов. Определение психологического типа.			
3.3	Подстройка в общении. Описание своих навыков общения.	0	1	1
<b>4</b>	<b>Виды общения</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
4.1	Непосредственное общение. Особые виды общения.	1	0	1
4.2	Что значит уметь общаться. Самонаблюдение за своей речью в разных ситуациях.	0	1	1
4.3	Проявление внимания к собеседнику. Упражнения на развитие умения общаться.	0	1	1
<b>5</b>	<b>Агрессия и ее роль в развитии человека</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
5.1	У меня появилась агрессия. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	1	0	1
5.2	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? Составление «золотых мыслей» на тему агрессии. «Свет мой зеркальце» - «Зеркало» описывает ситуации, в которых учащийся бывает агрессивным.	0	1	1
5.3	Конструктивное реагирование на агрессию. Учимся договариваться. Работа с притчей «Дом масок». Мои маски.	0	1	1
<b>6</b>	<b>Уверенность в себе и ее роль в развитии человека</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
6.1	Зачем человеку нужна уверенность в себе. Источники уверенности в себе. Какого человека мы называем неуверенным в себе? Я становлюсь увереннее. Уверенность и уважение к другим.	1	0	1
6.2	Уверенность и самоуважение. Уверенность в себе и милосердие. Составление словесного портрета уверенного человека.	0	1	1
6.3	Уверенность и непокорность. Составление словесного портрета уверенного одноклассника. Составление словесного портрета уверенного и неуверенного подростка глазами учителя, родителя.	0	1	1
<b>7</b>	<b>Конфликты и их роль в усилении Я</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
7.1	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте. Выполнение теста «Какой ты друг». Нарисовать себя в конфликте.	0	1	1
7.2	Конструктивное разрешение конфликтов. Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению конфликта. «Сигналы конфликта». Составить запись чувств и состояний, которые соответствуют началу конфликта, пику, окончанию. Определить свой стиль.	0	1	1
<b>8</b>	<b>Ценности и их роль в жизни человека</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
8.1	Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека.	1	0	1
8.2	Мои ценности. Разработка рекомендаций по стереотипам ценностей. Нарисовать герб своих ценностей.	0	1	1

8.3	Составление своего портрета в будущем, чтобы было видно, какие ценности важны для подростков. Анализ высказываний «подростки думают».	0	1	1
9	<b>Общение и отношение</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
9.1	Что такое межличностные отношения. Личные и деловые отношения.	1	0	1
9.2	Как возникает симпатия. Выполнение теста «Какой ты друг».	0	1	1
9.3	Товарищество и дружба. Любовь. Анализ высказываний великих людей о любви.	0	1	1
10	<b>Особенности понимания человека детьми и взрослыми.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
10.1	Понимание человека детьми и подростками. Понимание человека школьниками. Понимание человека взрослыми людьми.	1	0	1
10.2	Влияние профессии на понимание им детей и взрослых. Упражнения на развитие способности к пониманию другого человека.	0	1	1
11	<b>Я живу среди людей</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
11.1	Что значит быть культурным человеком. Мы – пассажиры. Мы – зрители. Мы – путешественники.	1	0	1
11.2	Как мы выглядим. Анкетирование на выявление отношения к окружающим.	0	1	1
11.3	Заполнение схемы «Я среди людей».	0	1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	<b>34</b>

### **КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ (ИНДИКАТОРЫ) ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ОЦЕНИТЬ ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ.**

Основной целевой индикатор	Показатели реализации проекта	методики
Формирование самосознания через субъективное отношение к самому себе, к деятельности, окружающим	Степень адаптации по отношению к одноклассникам, самому себе, родителям, учителям, друзьям вне школы, к учебе, труду, общественной работе	Опросник субъективного отношения ученика к деятельности, к самому себе, и окружающим.
Социальная ориентация или идентификация школьника, моральные предпочтения	Уровень воспитанности по степени адаптированности к системе отношений	Тест «Межличностная зависимость». Методики Р. Гиршфильда, адаптация данного теста О.П. Макушиной.
	Положительные	Диагностика Г.В. Лозовой «Определение склонности к 10 видам зависимостей». Тест на

	качественные изменение норм и ценностей в зависимости от взаимодействия с референтной личностью	аддикцию.
Сформированность гражданского правосознания, патриотизма, планетарного мышления, социальной ответственности и активности	-уровень внутренней мотивации;	Диагностические беседы
Степень сформированности нравственных идеалов и нравственного поведения	-уровень внешней мотивации Уровень воспитанности по степени адаптированности к системе отношений:  Положительные качественные изменение норм и ценностей в зависимости от взаимодействия с референтной личностью	Диагностика Г.В. Лозовой «Определение склонности к 10 видам зависимостей». Тест на аддикцию.  Тест «Межличностная зависимость». Методики Р. Гиршфильда, адаптация данного теста О.П. Макушиной.
Развитие толерантности, стремления помогать другим людям		Ранжирование качества личности, ценности, занятия. Опросник субъективного отношения ученика к деятельности, к самому себе, и окружающим.
Внутренняя позиция школьника: ценности и убеждения		Ранжирование качества личности, ценности, занятия.  Недописанный тезис (ценности и убеждения). Данная методика выявляет социальную ориентацию или идентификацию школьника, моральные предпочтения
Снижение/отсутствие правонарушений	не менее чем у 85 % обучающихся	статистические показатели

Перечень диагностических методик для реализации программы  
"Ступеньки к своему Я":

1. Недописанный тезис (ценности и убеждения). Данная методика выявляет социальную ориентацию или идентификацию школьника, моральные предпочтения, склонности к агрессии или доброжелательности.
2. Ранжирование качества личности, ценности, занятия. Данная методика выявляет степень осознания собственных ценностей обучающихся.
3. Диагностика Г.В. Лозовой «Определение склонности к 13 видам зависимостей». Тест на аддикцию. Данный диагностический инструментальный выявляет общую склонность различным видам зависимостей. Для 5 класса – 10 видов.
4. Опросник субъективного отношения ученика к деятельности, к самому себе, и окружающим. В результате диагностического инструментария предполагается определить взгляды ученика к различным видам деятельности, осознать свою роль в социуме.
5. Тест «Межличностная зависимость». Методики Р. Гиршфильда, адаптация данного теста О.П. Макушиной.

Преподавание программы «**Ступеньки к своему Я.**» рассчитано на использование литературы:

Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Дубровина И.В., Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология. Психология общения, 6 класс. Учебник / М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2007г.-208с.

Анн Л.Ф. «Психологический тренинг с подростками» - СПб.: Питер, 2006. – 271с.

Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: стандарты второго поколения, М.: Просвещение, 2009.-23с.

Законом РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012г. №273 ФЗ

Князева Т.Н. «Я учусь учиться» - М.:АРКТИ,2004.- 216с.

Маркова Л.М., Рыженко С.К.«Рабочая тетрадь школьного медиатора – волонтера МБОУ гимназия №40» - Краснодар, 2017г.

Методический конструктор: пособие для учителя Д.В.Григорьева и др. Просвещение, 2013-. 223с.

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 17 декабря 2010г.

Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения. Практическое пособие для педагогов и школьных психологов/пер. с нем.; в 4-х томах – М., Генезис, 2004г.

Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/пер. с нем. – М., Генезис, 2003г.- 400с.

Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я»: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012 – 207с.