**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов, тем** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| **План** | **Факт** |
| **5 класс «Я начинаю меняться»**:Помочь подросткам осознать свои изменения, мотивировать их к позитивному самоизменению, способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе. |
| **1** | **Введение в мир психологии**Зачем человеку занятия психологией? | **2** | 4.09; 11.09 |  |
| **2** | **Я – это Я**Кто я, какой я?Я – могу.Я нужен!Я мечтаю.Я – это мои цели.Я – это мое детство. Моя семья.Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее. | **1****1****1****1****1****1****1****1** | 18.0925.092.10.9.1016.1023.106.1113.11 |  |
| **3** | **Я имею право чувствовать и выражать свои чувства**Чувства бывают разные.Стыдно ли бояться?Имею ли я право сердиться и обижаться?Мои чувства. | **1****1****1****1** | 20.1127.114.1211.12 |  |
| **4** | **Я и мой внутренний мир**Каждый видит мир и чувствует по-своему.Любой внутренний мир ценен и уникален.Мой внутренний мир. | **1****1****1** | 18.1225.1215.01 |  |
| **5** | **Кто в ответе за мой внутренний мир?**Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. Личный опыт преодоления трудностей. | **1****1****1** | 22.0129.015.02 |  |
| **6** | **Я и Ты**Я и мои друзья. У меня есть друг. Мои друзья.Я и мои «колючки». Что такое одиночество?Я не одинок в этом мире.Счастье. | **1****1****1****1****1****1****1** | 12.0219.0226.025.0312.0319.032.04 |  |
| **7** | **Мы начинаем меняться**Зачем человеку меняться? Цель самоизменения. Ресурсы самоизменения. План самоизменения. Изменения в жизни человека.Заключительное занятие. | **1****2****2****1****1****1** | 9.0416.04; 23.0430.04; 7.0514.0521.0528.05 |  |
| **Всего за 5 класс: 35 ч.** |
| **6 класс «Я повзрослел»:**Помочь подросткам осознать свои индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявление агрессии. |
| **1** | **Агрессия и ее роль в развитии человека**Мир чувств.Я повзрослел.Я повзрослел (продолжение).У меня появилась агрессия.Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?Конструктивное реагирование на агрессию.Конструктивное реагирование на агрессию (продолжение).Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (продолжение). Учимся договариваться.Учимся договариваться (продолжение). | **1****1****1****1****1****1****1****1****1****1****1****1** | 2.099.0916.0923.0930.097.1014.1021.1011.1118.1125.112.12 |  |
| **2** | **Уверенность в себе и ее роль в развитии человека**Зачем человеку нужна уверенность в себе?Источники уверенности в себе.Источники уверенности в себе (продолжение).Какого человека мы называем неуверенным в себе?Какого человека мы называем неуверенным в себе? (продолжение)Я становлюсь увереннее.Уверенность и самоуважение.Уверенность и самоуважение (продолжение).Уверенность и уважение к другим.Уверенность и уважение к другим (продолжение).Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность. Уверенность в себе. Игры с именем. | **1****1****1****1****1****1****1****1****1****1****1****1****1** | 9.1216.1223.1213.0120.0127.013.0210.0217.0224.023.0310.0317.03 |  |
| **3** | **Конфликты и их роль в усилении Я**Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.Конструктивное разрешение конфликтов.Готовность к разрешению конфликта. | **1****2****1****1** | 31.037.04; 14.0421.0428.04 |  |
| **4** | **Ценности и их роль в жизни человека**Что такое ценности?Ценности и жизненный путь человека.Мои ценности.Заключительное занятие. | **1****1****1****1** | 5.0512.0519.0526.05 |  |
| **Всего за 6 класс: 34 ч.** |
| **7 класс «Я и другие»:**Обучать подростков понимать себя и других людей, содействовать оптимизации общения подростков с окружающими. |
| **1** | **Эмоциональная сфера человека**Почему нам нужно изучать чувства.Основные законы психологии эмоций.Запреты на чувства.Запреты на чувства. СтрахЗапреты на чувства. Гнев и агрессияЗапреты на чувства. ОбидаЭффект обратного действияПередача чувств по наследствуПсихогигиена эмоциональной жизни. Властелин эмоций | **1****1****1****1****2****1****1****1****1** | 3.0910.0917.0924.091.10; 8.1015.1022.105.11.12.11 |  |
| **2** | **Социальное восприятие: как узнать другого человека**Как мы получаем информацию о человеке.Учимся понимать жесты и позы.Учимся понимать жесты и позы.Жесты.Жесты.Невербальные признаки обмана.Понимание причин поведения людей.Понимание причин поведения людей.Впечатление, которое мы производим.Впечатление, которое мы производим.Из чего складывается впечатление о человеке? Способы понимания социальной информации.Способы понимания социальной информации.Влияние эмоций на познание.Влияние эмоций на познание.Обобщение темы. | **1****1****1****1****1****1****1****1****1****1****1****1****1****1****1****1** | 19.1126.113.12.10.1217.1224.1214.0121.0128.014.0211.02.18.0225.024.0311.0318.03 |  |
| **3** | **Межличностная привлекательность: любовь, дружба**Привлекательность человека.Взаимность или обоюдная привлекательность.Дружба. Четыре модели общения.Романтические отношения или влюбленность.Любовь.Половая идентичность и ее развитие у подростков.Переживание любви.Что помогает и мешает любви.Заключительное занятие. | **1****1****1****1****1****1****1****1****1** | 1.048.0415.0422.0429.056.0513.0520.0527.05 |  |
| **Всего за 7 класс: 35 ч.** |
| **8 класс «Познаю себя»:**Содействовать расширению самосознания подростков, предоставить возможность подросткам рефлексии собственного поведения |
| **1** | **Я-концепция и ее ключевые компоненты**Я - концепция.Самоуважение.Самоуважение. Опросник самоотношения В.В. Столина.Самоконтроль.Самоконтроль. Сила воли.Самоэффективность.Пол как ключевой аспект Я.Личностные особенности мужчин и женщин.Личностные особенности мужчин и женщин: Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение).Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять.Личностные особенности мужчин и женщин:посоветуй себе.Личностные особенности мужчин и женщин:мы такие разные.Картина моей личности. Окно Джо Гарри.Реальное, идеальное, социальное – Я. | **1****1****1****1****1****1****1****1****2****1****1****1****1****1** | 1.098.0915.0922.0929.096.1013.1020.103.11; 10.1117.1124.111.128.1215.12 |  |
| **2** | **Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель**Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.Внутренний Ребенок: какой он?Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.Мои три эго-состояния (арт-техника). | **1****1****1****1****1****1** | 22.1212.0119.0126.012.029.02 |  |
| **3** | **Эмоциональный мир человека**Эмоции и чувства.Психические состояния и их свойства.Напряжение.Настроение.Настроение и активность человека.Как управлять своим состоянием.Как изменить состояние.Возрастной аспект состояний: состояния подростков.Стресс.Стресс. (продолжение)Мои ресурсы. | **1****1****1****1****1****1****1****1****1****1****1** | 16.022.039.0316.0330.036.0413.0420.0427.044.0511.05 |  |
| **4** | **Мотивационная сфера личности**Мотивация помощи и альтруистического поведения.Заключительное занятие. | **1****1** | 18.0525.05 |  |
| **Всего за 8 класс**: **34 ч.** |

|  |
| --- |
| **9 класс «Мир начинается с меня»:**Способствовать развитию социального интеллекта подростков, коммуникативной компетентности и рефлексивных способностей, навыков эффективного взаимодействия  |
| **1** | **Вводно-мотивационная тема**Знакомая незнакомка (о науке психологии, о деятельности психолога).Я-автор событий в своей жизни. | **1** | 4.09 |  |
| **2** | **Общение – это…**Общение- это…Учимся слушать.Техники активного слушания.Ораторами не рождаются.Язык жестов.Детектор лжи.Манипуляция. | **1****1****1****1****1****1****1** | 11.0918.0925.093.109.1016.1023.10 |  |
| **3** | **Характер**Психология характера. Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты. | **2** | 6.11 13.11 |  |
| **4** | **Поведение**Что такое поведение | **1** | 20.11 |  |
| **5** | **Самооценка**Самооценка. Роль самооценки в жизни человека.Поверь в себя. | **2** | 27.11; 4.12 |  |
| **6** | **Эмоции и чувства**Мир эмоций.В поисках мирного выражения чувств. | **2** | 11.12; 18.12 |  |
| **7** | **Технология успеха**Выявление лидерских качеств.Достижение успеха.От самоопределения к самореализации.Судно, на котором я плыву.Как правильно писать резюме.Психология менеджмента.Менеджер своей жизни.Школа самопрезентации.Самопрезентация.Азбука делового человека.Редакция примет на работу.Принятие решений. | **1****1****1****1****1****1****1****1****1****1****1****1** | 25.1215.0122.0129.015.0212.0219.0226.025.0312.0319.032.04 |  |
| **8** | **На пороге взрослой жизни**Прошлое-настоящее-будущее.На пороге взрослой жизни**.** | **1****1** | 9.0416.04 |  |
| **9** | **Мир начинается с тебя**Мир начинается с тебя.Карта внутренней страны.На острове Радости и Успеха.Сказочными тропами счастья.Заключительное занятие. | **1****1****1****1****1** | 23.0430.047.0514.0521.05 |  |
| **Всего за 9 класс: 34 ч.** |