

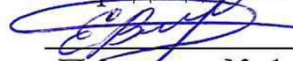
муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение города Ростова-на-Дону  
«Школа № 111 имени дважды Героя Советского Союза Лелюшенко  
Д.Д.»

---

СОГЛАСОВАНО

на методическом совете

Председатель методсовета

 /Е.В.Булаева/  
Протокол № 1 от 28.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Школа №111»

/О.П.Бондарева/

Приказ № 08.31.1-од  
от 31.08.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
Социальная направленность

**«Психологическая подготовка к трудным  
жизненным ситуациям»**

**Уровень программы:** базовый

**Вид программы:** модифицированная

**Форма реализации программы:** модульная

**Возраст детей:** от 11 до 15 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Разработчик:** Тонеева Наталья

Александровна, заместитель директора по  
ВР

г. Ростов-на-Дону  
2023

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
II УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....	6
III СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	8
IV МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	12
V СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	15
VI ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА.....	16

## I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность** программы состоит в том, что подростковый возраст – это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Этот возраст характеризуется наличием самых разнообразных психологических проблем и трудностей, которые чаще всего вытесняются в связи со страхом осознания.

**Отличительные особенности программы, новизна.** Данная программа по формированию жизнестойкости у подростков 11-15 лет направлена на повышение уровня жизнестойкости подростков, самооценки и уверенности в своих силах, а также профилактику анти витального поведения

**Направленность программы – социальная**

**Тип образовательная**

**Вид модульная**

**Уровень освоения базовый**

**Цель:** повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивитального поведения.

**Задачи:**

- оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
- формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
- формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;
- организация и включение подростков в ценностно значимую для них деятельность.

**К числу планируемых результатов освоения основной образовательной программы отнесены:**

**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.

**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.

#### **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
- Планируемые результаты программы:
- повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:
  - а) высокая адаптивность.
  - б) уверенность в себе.
  - в) независимость, самостоятельность суждений.
  - г) стремление к достижениям.
  - д) ограниченность контактов, самодостаточность.

Условием успешности профилактической работы в классных коллективах является ее системный характер, диалоговое взаимодействие, безоценочное принятие личности подростков, отсутствие назидательности со стороны педагога.

**Объем и срок освоения программы** Программа разработана с 5 по 9 класс. Рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся с 01.09.2023 по 30.05.2024 включая выходные и каникулярные дни.

**Наполняемость группы** 20 человек

**Тип занятий** аудиторные и внеаудиторные

**Форма обучения** очная

**Виды занятий:** Занятия проводятся в форме групповой работы с элементами тренинга.

**Адресат программы (возраст)** 11-15 лет

**Краткое описание возрастных психофизиологических особенностей детей, которым адресовано содержание программы:**

В среднем школьном возрасте (от 11 до 15 лет) определяющую роль играет общение со сверстниками. Ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая.

В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений. У него возникает намеренное стремление принимать участие в общественно значимой работе, становиться общественно полезным. Эта социальная активность подростка

обусловлена большей восприимчивостью к усвоению норм, ценностей и способов поведения, существующих во взрослых отношениях.

Эти факторы существенно осложняют процесс дисциплинирования школьников среднего возраста. Здесь очень важно принимать во внимание появляющиеся у подростков довольно стабильные интересы к различным видам деятельности, представителям другого пола и общению с ними, обостренное чувство собственного достоинства, а также чувства симпатии и антипатии. Наряду с этим нужно достигать четкого понимания детьми целей их деятельности, а также активизировать психологические механизмы стимулирования.

Как субъект учебной деятельности подросток склонен утверждать позицию своей исключительности, что может усиливать познавательную мотивацию.

Социальная активность школьника среднего возраста в основном обращается на усвоение норм, ценностей и способов поведения. Поэтому важность заключается в реализации всех принципов обучения, инициирующих умственную деятельность подростка: его проблематизацию, диалогизацию, индивидуализацию и др. Содержание учебной деятельности должно вводиться в современные условия общественно-экономических и социально-бытовых отношений

**Формы и средства контроля эффективности реализации программы**

**Педагогический контроль:**

- промежуточный;
- итоговый.

## II УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
<b>5 класс</b>					
	Знакомство. Принятие правил работы в группе.			1	
	Правила поведения в общественных местах.			1	
	Причины агрессивного поведения и его профилактика.			2	
	«Конфликт», «спор», «дискуссия».			9	
	Мир моих чувств и эмоций.			13	
	«Мои недостатки».			6	
	Что мы узнали и чему научились.			2	
	<b>ИТОГО</b>			<b>34</b>	
<b>6 класс</b>					
	Информационный блок.			6	
	Нестандартные решение в трудных жизненных ситуациях.			17	
	Развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию			12	
	<b>ИТОГО</b>			<b>34</b>	
<b>7 класс</b>					
	Психологическая профилактика трудных жизненных ситуаций и подготовка к встрече с ними			24	
	Психологически безопасные способы преодоления и переживания трудных жизненных ситуаций			10	

	ИТОГО			34	
<b>8 класс</b>					
	Что мне делать в трудной ситуации			4	
	Что мне поможет избежать трудную жизненную ситуацию			18	
	Как мне пережить трудную ситуацию, изменить которую невозможно			12	
	ИТОГО			34	
<b>9 класс</b>					
	Самопознание			10	
	Самовоспитание			14	
	Самообразование			10	
	ИТОГО			34	

### **III СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **5 класс**

**Знакомство. Принятие правил работы в группе.**

**Правила поведения в общественных местах.**

**Причины агрессивного поведения и его профилактика.**

**«Конфликт», «спор», «дискуссия».**

Знакомство с понятиями «конфликт», «спор», «дискуссия». Виды школьных конфликтов. Изучение правил ведения спора, причин, видов и стадий протекания конфликта. Стратегии поведения в конфликтной ситуации. Способы урегулирования и профилактика конфликтов.

**Мир моих чувств и эмоций.** «Мое имя». «Мое настроение». «Мои чувства и эмоции». «Как выразить негативные эмоции: злость, обида». «Как выразить негативные эмоции: страх, вина, стыд». «Мимика и жесты». «Познаю себя».

«Я-неповторимый человек». «Как стать прилежным и старательным». «Мои достоинства». «7 моих Я». «Что знают обо мне окружающие?». «Посеешь характер-пожнешь судьбу».

**«Мои недостатки».** «Как превратить недостатки в достоинства». «Я глазами других людей». «Мы все разные». «Мой класс-мои друзья». «Я и семья».

**Что мы узнали и чему научились.**

#### **6 класс, 34 часа**

**Информационный блок**

Личностные психологические зоны риска подростка. Возрастные особенности как факторы риска. Психологические признаки опасности

**Нестандартные решение в трудных жизненных ситуациях**

Вопросы-ответы. Ассоциации в парах. Мои проблемы. Я хочу уверенно отвечать. Я не такой, как все, и все мы разные. Стоп! Думай! Действуй!

Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха. Основы саморегуляции. Программа защиты от стресса. Формулировка цели.

**Развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию.**

Главные цели и определение временных границ. Оценка ресурсов и препятствий. Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях. Как преодолеть тревогу. Ценить настоящее. Жить по собственному выбору.

#### **7 класс**

**Раздел 1. Психологическая профилактика трудных жизненных ситуаций и подготовка к встрече с ними**

**Тема 1. Личные психологические зоны риска подростка.**



Познание подростками своих возрастных особенностей и совместное выделение с ними наиболее опасных психологических ловушек.

В процессе занятий обсуждаются следующие специфические особенности подростка: социальная активность, состоящая в восприимчивости норм, ценностей и способов поведения мира взрослых; эмоциональная неустойчивость; стремление быть взрослым с принятием прав взрослого человека и отрицанием ответственности; реализация потребности быть взрослым через подражание внешним признакам поведения старших, наиболее легким в воспроизведении; высокая референтность группы сверстников; формирование новой субъективной реальности; изменение представлений о мире и о себе; нигилистическое отношение к ценностям прошлого и, как следствие, отсутствия признания и самореализации, психологические срывы.

### **Тема 2. Сделай родителей счастливыми**

Представления о большой отчужденности родителей и подростков, по данным современных исследований, являются распространенным психологическим мифом. Подростки предпочитают проводить досуг со сверстниками. Но, сталкиваясь с серьезными проблемами, большинство обращаются к родителям (А.А. Реан). Поэтому хорошие отношения с родителями – это значимый ресурс совладания с трудными жизненными ситуациями. В этой игре-эксперименте обращается внимание на то, как подростки могут «осчастливить» своих родителей.

### **Тема 3. Хороший друг или значимый человек**

Игра «Хороший друг» развивает навык налаживания дружеских взаимоотношений, позволяет повысить реалистичность ожиданий от значимых сверстников.

### **Тема 4. Разговор со взрослыми. Два советника.**

Значительная часть проблемных ситуаций в жизни подростков возникает при взаимодействии со взрослыми. В связи с этим важно, чтобы подростки в корректной форме могли высказать свои пожелания. Не зная, как это делать вежливо, подростки или молчат от неуверенности, или грубят и тем самым наносят обиду или вызывают неудовольствие. Эта игра развивает навык конструктивного взаимодействия со взрослыми.

### **Тема 5. Что, когда и кому я должен**

Подростки смогут поддерживать устойчиво хорошие отношения с ровесниками или взрослыми только в том случае, если вырабатывают индивидуальные способы следования оправданным и уклонения от ненужных и манипулятивных ожиданий окружающих.

### **Тема 6. «Без рук!»**

Одним из видов трудной жизненной ситуации является конфликт. Умение конструктивно разрешать споры и конфликты значительно повышает психологическую (и не только психологическую!) безопасность личности. В ходе этой игры подростки могут обсудить разные способы разрешения и смягчения конфликтных ситуаций, которые помогают им не доводить ситуацию до насилия и драки.

## **Раздел 2. Психологически безопасные способы преодоления и переживания трудных жизненных ситуаций.**

### **Тема 7. Что такое трудная жизненная ситуация**

Жизненная ситуация может наносить ущерб психическому здоровью. Такая ситуация является психической травмой и называется кризисной.

Ситуация с психологической точки зрения представляет собой внешние обстоятельства в их восприятии и интерпретации человеком. Критическая жизненная ситуация определяется как эмоционально переживаемые жизненные обстоятельства, которые в восприятии человека представляют сложную психологическую проблему, трудность, требующую своего решения или преодоления.

К критическим жизненным ситуациям относятся стрессы, конфликты и кризисы.

Важно различать обстоятельства жизни и их восприятие, переживаемое человеком, которые в совокупности образуют его жизненную ситуацию. Одинаково значимыми являются и объективные факты жизни, и их субъективное переживание, и интерпретация самим человеком. При этом влияние субъективных представлений оказывается сильнее объективных факторов. Поэтому мысль о том, что если нельзя изменить обстоятельства, то можно изменить отношение к ним, психологически обоснована и конструктивна.

### **Тема 8. Была ли проблема! Чему я научился.**

Один из важных ресурсов преодоления жизненных трудностей – это спешный опыт такого преодоления. «Закон накопления опыта» действует и тогда, когда речь идет о жизненных трудностях и кризисах. Чем успешнее человек справлялся с ними в прошлом, тем лучше это у него получится в будущем. Опыт преодоления трудностей есть у каждого человека. Вспомнить его, получить доступ к этому личностному ресурсу поможет упражнение, девиз которого – «Была бы проблема, а решение найдется!» (Л.М.Баденкова)

## **8 класс**

### **Что мне поможет избежать трудную жизненную ситуацию.**

Значение послушания. Наличие и особенности своего послушания. Осторожность и безопасность. Осторожность в повседневной жизни.

Качества, препятствующие осторожности. Понятие «терпения». Значение терпения в жизни человека. Тренировка терпения. Ситуации, в которых нельзя терпеть.

#### **Что мне делать в трудной ситуации.**

Возможность изменения ситуации. Эффективные стратегии совладания. Нестандартное поведение в трудной ситуации.

#### **Как мне пережить трудную ситуацию, изменить которую невозможно.**

Значение отношения к трудной ситуации для её проживания. Принятие ситуации. Изменение отношения как стратегии совладания. Роль смирения. Итогово-диагностическое занятие. Написание сценариев и подготовка в итоговому занятию. Инсценировка сказки и обсуждение

### **9 класс**

#### **Самопознание.**

Изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя. К сферам самопознания относят три уровня организации человека: низший, социальный индивид, и личность. К наиболее распространённым способам самопознания относятся: самонаблюдение, самоанализ, моделирование собственной личности. Что такое человек есть на самом деле. Биопсихические свойства личности. Психическое здоровье. Укрепление и сохранения здоровья. Личность. Рождение личности. Самопознание и самопрограммирование. Человек среди людей. Общение. Познание себя и других

#### **Самовоспитание - воспитание себя, работа над своей личностью.**

Самовоспитание - первый шаг к самосовершенствованию. Общая культура личности. Поведение. Выработка хороших привычек. Работа над плохими привычкам. Развитие способностей и психических процессов: памяти, внимания, мышления. Культура общения. Этикет. Саморегуляция состояний. Эмоциональный мир личности.

#### **Самообразование.**

Форма индивидуальной учебной деятельности человека. Самообразование - зачем это нужно. Интеллигентность. Творчество, как высший уровень самореализации человека. Духовная культура человека. Политика, религия искусство. Смысл жизни. Человек и его судьба. Философско-нравственное осмысление жизни. Культура самосовершенствования человека.

## **IV МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Указанная программа по кружковой деятельности составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

### **Законы:**

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
2. Федеральный закон от 01.12.2007 № 309 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта» (ред. от 23.07.2013);
3. Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).

### **Программы:**

Федеральная образовательная программа основного общего образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 №370);

### **Постановления:**

1. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 (зарегистрированы Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296) о санитарных правилах и нормах СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28;
3. Постановление Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 21.12.2017 № 7 «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации Ростовской области и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, в том числе детей-инвалидов, в части организации обучения по общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях;
4. Постановление Правительства Ростовской области «Об утверждении государственной программы Ростовской области «Развитие образования» от 17.10.2018 № 646, с изменениями от 29.05.2023 № 392
5. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990).

### **Приказы:**

1. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 утвердил федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее –обновленный ФГОС ООО) для V –VIII классов образовательных организаций;

2. Приказ Минпросвещения России от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями от 31.12.2015 N 1577) утвердил федеральный приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;

3. приказ Министерства образования и науки РФ от 4.10.2010 №986 (зарегистрирован в Минюсте РФ 3.12.2011, рег. №19682) «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».

#### **Иные документы:**

1. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

2. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28

3. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

#### **Локальные нормативные документы<sup>1</sup>:**

1. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 111»;

2. Основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Школа № 111» 5-7 классы (ФОП ООО) (для реализации обновленного федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО));

#### **Методическое обеспечение программы:**

Основными видами деятельности обучающихся являются информационно-рецептивная, репродуктивная и творческая.

**Информационно-рецептивная деятельность** учащихся предусматривает освоение учебной информации через рассказ педагога, беседу, самостоятельную работу с информационным материалом.

**Репродуктивная деятельность** обучающихся направлена на овладение ими умениями и навыками через выполнение образцов изделий, выполнение работы по заданному технологическому описанию. Эта

---

<sup>1</sup> В зависимости от класса

деятельность способствует развитию усидчивости, аккуратности и сенсомоторики учащихся.

**Творческая деятельность** позволяет применять полученные знания в новых условиях, самостоятельно выполнять художественную работу.

Все это позволяет обучающимся получить новые знания и проявить свои творческие способности.

Основными методами организации учебного процесса являются такие, как **словесные, наглядные, практические.**

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успеха, радости от преодоления трудностей в обучении.

**Условия реализации программы:**

Занятия проводятся в просторном, светлом кабинете, отвечающем санитарно-гигиеническим нормам; в сухом, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемом, и с достаточным освещением кабинета. Учебное оборудование кабинета включает комплект мебели (столы, стулья, шкафы, стеллажи).

**Работа с родителями:**

1. Индивидуальная работа с родителями.
2. Участие родителей в приобретении МТБ.
3. Участие родителей в проведении массовых мероприятий.

## У СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Для педагога:*

1. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.
2. Реан А.А., Гатанов Ю.Б., Баранов А.А. «Психология 8-11 класс. Учебник». – СПб.: Издательство «Питер», 2007.

### *Для учащихся:*

1. Крысько В.Г. Социальная психология: словарь - справочник. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2007.
2. Платонов К. «Занимательная психология». – СПб.: Издательство «Питер», 2003.
3. Платонов К. Краткий психологический словарь, М.: АСТ, 2005.
4. Зуева Ф.А. Основы профессионального самоопределения. Предпрофильная подготовка. – Челябинск: Взгляд, 2008.

## VI ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Для оценки эффективности программы используются следующие показатели:

- положительная динамика в развитии мотивационной, коммуникативной, эмоционально-личностной сферы подростка;
- формирование адекватной самооценки у подростка;
- снижение уровня тревожности подростков в процессе взаимодействия с окружающими.

Косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение Успеваемости по разным школьным дисциплинам, повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности в процессе учебной деятельности.

Методы оценивания уровня развития по критериям:

- Опросник «Учебная мотивация».
- Методика диагностики уровня школьной тревожности Прихожан.
- Наблюдения за подростком в процессе урочной и внеурочной деятельности.



Календарно-тематический план

**5класс**

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения
		<b>Знакомство. Принятие правил работы в группе.</b>	<b>1</b>			
		<b>Правила поведения в общественных местах.</b>	<b>1</b>			
		<b>Причины агрессивного поведения и его профилактика</b>	<b>2</b>			
		Причины агрессивного поведения	1			
		Профилактика агрессивного поведения	1			
		<b>«Конфликт», «спор», «дискуссия»</b>	<b>9</b>			
		Знакомство с понятиями «конфликт», «спор», «дискуссия»	1			
		Виды школьных конфликтов	2			
		Изучение правил ведения спора, причин, видов и стадий протекания конфликта	2			
		Стратегии поведения в конфликтной ситуации.	2			
		Способы урегулирования и профилактика конфликтов	2			
		<b>Мир моих чувств и эмоций.</b>	<b>13</b>			
		«Мое имя»	1			
		«Мое настроение»	1			
		«Мои чувства и эмоции»	1			
		«Как выразить	1			

		негативные эмоции: злость, обида»				
		«Как выразить негативные эмоции: страх, вина, стыд».	1			
		«Мимика и жесты»	1			
		«Познаю себя»	1			
		«Я-неповторимый человек»	1			
		«Как стать прилежным и старательным»	1			
		«Мои достоинства»	1			
		«7 моих Я»	1			
		«Что знают обо мне окружающие?»	1			
		«Посеешь характер- пожнешь судьбу»	1			
		<b>«Мои недостатки»</b>	<b>6</b>			
		«Как превратить недостатки в достоинства»	1			
		«Я глазами других людей»	1			
		«Мы все разные»	1			
		«Мой класс-мои друзья»	1			
		«Я и семья»	2			
		<b>Что мы узнали и чему научились</b>	<b>2</b>			

### 6 класс

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения
		<b>Информационный блок</b>	<b>6</b>			
		Личностные психологические зоны риска подростка.	2			
		Возрастные особенности как факторы риска.	2			
		Психологические признаки опасности	2			
		<b>Нестандартные решение в трудных жизненных ситуациях</b>	<b>17</b>			
		Вопросы-ответы	1			

		Ассоциации в парах	1			
		Мои проблемы	2			
		Я хочу уверенно отвечать	2			
		Я не такой, как все, и все мы разные	2			
		Стоп! Думай! Действуй!	2			
		Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха	2			
		Основы саморегуляции	2			
		Программа защиты от стресса	2			
		Формулировка цели	1			
		<b>Развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию</b>	<b>11</b>			
		Главные цели и определение временных границ	2			
		Оценка ресурсов и препятствий	2			
		Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях	2			
		Как преодолеть тревогу	2			
		Ценить настоящее	2			
		Жить по собственному выбору	1			
		<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>			

### 7 класс

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения
		<b>Психологическая профилактика трудных жизненных ситуаций и подготовка к встрече с ними</b>	<b>24</b>			
		Личные психологические зоны риска подростка	4			
		Сделай своих родителей	4			

		счастливыми				
		Хороший друг или значимый человек	4			
		Разговор со взрослыми. Два советника.	4			
		Что, когда и кому я должен.	1			
		Без рук.	4			
		<b>Психологически безопасные способы преодоления и переживания трудных жизненных ситуаций</b>	10			
		Что такое трудная жизненная ситуация	5			
		Была ли проблема! Чему я научился				
		<b>ИТОГО</b>	34			

### 8 класс

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения
		<b>Что мне поможет избежать трудную жизненную ситуацию</b>	<b>18</b>			
		Значение послушания	2			
		Наличие и особенности своего послушания	2			
		Осторожность и безопасность	2			
		Осторожность в повседневной жизни	2			
		Качества, препятствующие осторожности	2			
		Понятие «терпения»	2			
		Значение терпения в жизни человека	2			
		Тренировка терпения	2			
		Ситуации, в которых нельзя терпеть	2			
		<b>Что мне делать в трудной ситуации</b>	<b>4</b>			
		Возможность изменения ситуации	1			
		Эффективные стратегии совладания	1			
		Нестандартное поведение в трудной ситуации	2			

		<b>Как мне пережить трудную ситуацию, изменить которую невозможно</b>	<b>12</b>			
		Значение отношения к трудной ситуации для её проживания	2			
		Принятие ситуации	2			
		Изменение отношения как стратегии совладания	2			
		Роль смирения	2			
		Итогово-диагностическое занятие. Написание сценариев и подготовка в итоговому занятию	2			
		Инсценировка сказки и обсуждение	2			

### 9 класс

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения
		<b>Тема 1. Самопознание</b>	<b>10</b>			
		Что такое человек есть на самом деле	1			
		Психическое здоровье человека. Сохранение и укрепление здоровья	1			
		Познавательные процессы и способности личности	3			
		Характер и темперамент	2			
		Самопознание и самопрограммирование личности	1			
		Общение. Человек среди людей	1			
		Позы познания себя и других	1			
		<b>Тема 2. Самовоспитание</b>	<b>14</b>			
		Самовоспитание. Зачем это нужно?	2			
		Общая культура личности. «Я в своих глазах и глазах других людей»	2			
		Поведение. Выработка хороших привычек,	2			

		работа над плохими. Упражнение «Уверенное и неуверенное поведение (грубые ответы)». Тренинг «Победи своего дракона»				
		Развитие способностей	2			
		Культура общения. Мотивы наших поступков. Упражнение «Спина к спине». «Мои проблемы». «Глаза в глаза». «Наши чувства, желания, настроения»	4			
		Эмоциональный мир личности. Саморегуляция состояний. Тренинг «Зеркало»	2			
		<b>Тема 3. Самообразование</b>	<b>9</b>			
		Самообразование. Зачем это нужно? Экскурсия в ОУ	1			
		Интеллигентность. «Части моего Я».	1			
		Творчество как высший уровень самореализации человека	1			
		Духовная культура человека. «Хвалить или ругать»	1			
		Человек и политика. «Сила слова». «Мои права и права других людей»	1			
		Человек, религия. Тренинг «Смирение в отношениях с людьми». «Обида»	1			
		Смысл жизни. Человек и его судьба	1			
		Культура самосовершенствования человека	2			
		<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>			