**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия»**
**г. Александровска Пермского края**

«Согласовано»
Заместитель директора по МР
Казанцев Е.В.

# Рабочая программа по психологии
# для учащихся 5 класса
# на 2024-2025 учебный год

Составитель программы

Горбачева Елена Юрьевна

учитель психологии,

педагог-психолог

**2024 г.**

## Пояснительная записка

Программа «Познаю себя и учусь управлять собой» имеет психолого-педагогическую направленность и предназначена для групповой работы с подростками. По функциональному предназначению носит профилактический характер. Срок реализации – 1 год.

Крайне значимым является младший подростковый возраст (10—12 лет), ведь это время перестройки всей социальной ситуации развития школьника. У ребят появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать самого себя и иметь возможность сформировать адекватную самооценку. Вместе с тем они чувствуют, что не умеют, не могут оценить себя, не знают, каким образом и при помощи каких критериев это можно сделать. Защитные личностные механизмы поведения, наиболее активно формирующиеся в старшем подростковом возрасте, еще не сложились: ребята открыты для общения со взрослыми, их внушаемость повышена, поэтому взрослые оказывают на них значительное влияние. Их опыт активного социального взаимодействия со сверстниками пока еще не достаточен, его предстоит расширить и освоить лишь в старшем подростковом возрасте. Пока еще не начался период активных конкретных действий, экспериментирования. Младшие школьники уже вполне самостоятельны и инициативны, однако им не хватает критичности и умения просчитывать отдаленные последствия своих поступков. Получается, что период с 10 до 12 лет является тем отрезком в жизни школьника, где он уже и не ребенок, но еще и не подросток, что неизбежно порождает ряд проблем данного периода.

По мнению Г. А. Цукерман, «именно на границе детства и отрочества в предподростковом возрасте (10—12 лет) школьникам необходимо помочь в том трудном деле, которым они полубессознательно начинают заниматься: постановке задач саморазвития и поиске средств их решения». Важно успеть заложить основы личностно-эмоциональной защищенности школьников, сформировать у ребят психологические умения самопомощи и безопасного взаимодействия с другими.

**Программа составлена на основе авторской программы Смирновой Е.Е**. «Познаю себя и учусь управлять собой»: программа уроков психологии для младших подростков (10 – 12 лет). – СПб: Речь, 2007.

**Актуальность программы.**

Психолог, работающий в школе, рано или поздно сталкивается с характерной проблемой: поскольку в поле его зрения чаще всего попадают дети «группы психолого-педагогического риска», то он и работает в основном только с этим контингентом, не охватывая своим вниманием остальных ребят. Общение со школьными психологами показывает, что, как правило, они знают только так называемых «проблемных» детей, с которыми проводят коррекционно-развивающую работу. В итоге ни они толком не знают остальных детей, их проблемы (возможно, лишь по результатам диагностики), ни сами ребята не имеют представления, кто такой психолог, чем он может помочь.

В связи с тем, что риск нарушения психологического здоровья каждого из учащихся достаточно велик, желательно, чтобы по возможности велась не эпизодическая работа с отдельными детьми или группами ребят, а предлагалась система психопрофилактических занятий, в которые были бы вовлечены все школьники, например, одной параллели. Следовательно, необходима регулярная работа психолога с коллективом класса, включенная в сетку учебных часов и являющаяся для учеников обязательной. В этом случае психологические профилактические занятия с многочисленной группой (целым классом 20—25 человек) дают возможность постоянного контакта с учениками, хотя бы в рамках школьного расписания.

И это, наверное, единственно возможный путь добиться некоторого положительного результата в условиях, когда на школу, в которой обучаются 500-600 человек, приходится один психолог.

Таким образом, актуальность программы обусловлена необходимостью включения дополнительных психологических занятий в целостный педагогический процесс.

**Отличительные особенности программы.**

Предлагаемый курс занятий (уроков психологии) предназначен для работы с детьми младшего подросткового возраста (школьниками 5 классов).

Работа по программе направлена на решение задач, которые были сформулированы Р. Бернсом применительно к развитию Я-концепции, а именно: «на поддержку в учениках следующих проявлений: более позитивных мыслей и чувств о самом себе; симпатии к себе; способности относиться к себе с юмором; выражения гордости собой как человеком; описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков». В ходе работы ребята учатся лучше понимать и принимать себя, видеть свои сильные и слабые стороны, ощущать единение с другими людьми. Они активно овладевают знаниями и умениями, которые впоследствии используются ими в учебе и жизни.

Работа с целым классом учащихся требует наличия определенных методических приемов, которые определялись возрастными особенностями учащихся, дидактическими и психологическими возможностями, задачами каждого конкретного занятия. Исходя из этого, занятия психологией в сетке школьных часов были построены по схеме урока с элементами тренинга. Сначала ребятам предоставляется психологическая информация, которая затем, для того чтобы быть усвоенной, «отыгрывается» в течение занятия.

**Цель программы:** способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющих анализировать и контролировать ситуацию и своё поведение, осознающей ответственность за своё здоровье.

**Задачи реализации программы:**

- обеспечение школьника средствами самопознания;
- повышение представлений школьника о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;
- повышение самопонимания и пониания других;
- воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых,

учебных, а также критических ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека;

- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, преодоления затруднений в учебе и других видах деятельности;
- развитие представлений о ценности здоровья.

**Методы проведения занятий:**

- элементы сказкотерапии (анализ сказок);
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);
- игровые методы;
- арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- групповая дискуссия;
- ассоциативные методики;
- мозговой штурм;
- проективные методы вербального и рисуночного типа.

**Форма занятий:**

 групповая
 подгрупповая,
 индивидуальная работа.

**Режим работы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов - 34. Периодичность проведения занятий 1 час в неделю.

**Ожидаемые результаты освоения программы:**

При условии активного участия на уроках школьники могут повысить свою мотивацию, овладеть навыками эмпатии, научиться лучше понимать окружающих, достойно выражать свои чувства, преодолевать трудности в учебе и поведении, развивать свои способности, уметь противодействовать чужому влиянию, а значит — суметь сохранить свое психологическое здоровье.

**Способы проверки результатов освоения программы:**

Для отслеживания динамики развития подростков в начале и конце года проводится диагностика по методике «Оцени себя сам», а по окончании курса анкетирование с целью получения обратной связи о целесообразности занятий психологией, также осуществляются беседы с учителями и родителями.

**Критерии результативности:**

- проявление устойчивого интереса к содержанию программы;
- активное участие;
- высокий уровень качества выполнения практических заданий;
- глубокий уровень саморефлексии;

**Материально-методическое обеспечение:**

 Учебный кабинет.
 Мультимедийное оборудование, доска.
 Наглядные пособия и материалы.

**Организационно-содержательное построение занятия.**

В структуре каждого занятия выделяются следующие смысловые блоки:

**1. Приветствие.** Его ритуал обычно придумывают сами ребята на первом занятии. Он служит для создания положительного настроя на работу и сплочения учащихся.

**2. Объявление ведущим темы занятий.** Может сопровождаться обо-значением в понятной для ребят форме цели конкретного занятия. (Например: «Сегодня мы будем учиться отвечать на агрессию» или «Сегодня мы постараемся понять, как наше поведение влияет на отношение к нам других людей».) Иногда в этой части занятия проводится рефлексия предыдущего занятия или обсуждение домашнего задания.

**3. Основная работа по теме у занятия.** Она включает в себя совокупность психологических упражнений и теоретического материала, подобранных в соответствии с задачами занятия, и анализ выполнения этих заданий.

**4. Завершение занятия и подведение итогов.** Предполагает форму-лирование основных результатов, достигнутых на уроке, в форме открытого обсуждения. Ученики высказывают свое мнение, удалось ли достичь цели занятия. Если необходимо, дается домашнее задание.

Работа в основном проводится за партами. Соответственно, большинство упражнений адаптированы к данным условиям. При наличии свободного места некоторые из упражнений можно провести, расположившись в кругу.

Проведение определенных заданий, групповых дискуссий требует организации ребят в большие и малые группы. Объединить ребят в группы можно по-разному: по колонкам, по сидящим за одной партой (в пары) или за соседними партами (в четверки), предложив рассчитаться на «первый—второй», «по сезонам, в которые родились», по жребию и др.

**Учебно-тематический план**

| № п/п | Темы учебного занятия | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Знакомство. Введение в мир психологии. | 1 |
| 2 | Какой Я? Что Я знаю о себе? | 1 |
| 3 | Я не такой, как все, и все мы разные. | 1 |
| 4 | Я – уникальный. | 1 |
| 5 | Я в своих глазах и в глазах других людей. | 1 |
| 6 | Как победить своего дракона? | 1 |
| 7 | Я могу… | 1 |
| 8 | Мои сильные стороны. | 1 |
| 9 | Как достичь цели. | 1 |
| 10-11 | Я – творец своей жизни. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| 12 | Мысли, чувства и поведение людей. | 1 |
| 13 | Какие бывают эмоции? | 1 |
| 14 | Где живут мои эмоции? | 1 |
| 15 | Как узнать эмоцию? | 1 |
| 16 | Чувства полезные и вредные | 1 |
| 17 | Чувства людей и их поведение | 1 |
| 18 | Застенчивость и неуверенность в себе | 1 |
| 19 | Обида. | 1 |
| 20 | Злость и агрессия. | 1 |
| 21 | Что делать со злостью и агрессией? | 1 |
| 22 | Как управлять своими эмоциями? | 1 |
| 23 | В поисках достойных путей выражения чувств. | 1 |
| 24 | Стресс. Как с ним справиться? | 1 |
| 25 | Уверенность в себе – залог успеха в жизни. | 1 |
| 26 | Типичные проблемы. | 1 |
| 27 | Жизненные ценности. | 1 |
| 28 | Опасные последствия (Конфликт). | 1 |
| 29 | Сотрудничество или конкуренция в конфликте. | 1 |
| 30 | Учимся говорить «нет» | 1 |
| 31 | Друзья. | 1 |
| 32 | Кто такой настоящий друг. | 1 |
| 33-34 | Подведение итогов. «Звездная карта жизни». | 2 |
| Итого: | | 34 |

**Содержание курса**

**Тема 1**. Знакомство. Введение в мир психологии.

Цели: создание благоприятных условий для работы, установление контакта с учащимися, информирование о целях занятий, формирование положительной мотивации, обсуждение правил групповой работы.

Знакомство. Придумывается ритуал приветствия.

Принятия правил поведения на занятиях.

Рассказать ребятам о целях занятий и об их особенностях.

Упражнение «Кто Я?»

Упражнение «Незаконченные предложения».

**Тема 2**. Какой Я? Что Я знаю о себе?

Цели: содействие в формировании гармоничной Я-концепции, развитие навыка самоанализа, принятия себя.

Упражнение «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?»

Упражнение «Мой герб».

**Тема 3.** Я не такой, как все, и все мы разные.

Цели: стимулирование осознания учащимися своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими.

Упражнение «Мой внутренний мир».

Анализ притчи Х. Пезешкиана о вороне и павлине.

Упражнение «Сходство и различие».

Работа в тетрадях.

**Тема 4.** Я – уникальный.

Цели: содействие процессу формирования уважения и принятия учащимися самих себя, повышению их самооценки посредством предоставления обратной связи.

Упражнение «Скажи о себе что-то хорошее». Учащиеся по очереди вытаскивают карточку, на которой написано какое-то одно незаконченное предложение. Его надо закончить.

Упражнение «Пять добрых слов».

Упражнение «Я — уникальный».

**Тема 5.** Я в своих глазах и в глазах других людей.

Цель: закрепление навыков самоанализа и анализа других людей, повышение самооценки на основе получения обратной связи. Упражнение «Домики».

Работа в тетрадях: учащимся надо закончить предложения.

Упражнение «Сердце класса».

***Домашнее задание:*** *сделать рисунок своей семьи, где все заняты свои делом.*

**Тема 6.** Как победить своего дракона?

Цели: формирование у учащихся способности выявлять, анализировать свои недостатки, относиться к ним как к нормальным особенностям личности любого человека, находить пути их преодоления.

Групповая дискуссия: что такое достоинства и недостатки? у всех ли людей они есть? В ходе обсуждения учащиеся приходят к выводу, что все люди имеют как сильные, так и слабые стороны.

Работа в тетрадях.

Упражнение «Стряхни».

Упражнение «Дракон моих недостатков».

***Домашнее задание:*** *придумать и написать историю или сказку о том, как они будут бороться со своими недостатками, победят своего дракона.*

**Тема 7.** Я могу…

Цели: создание условий для самораскрытия и осознания учащимися своих сильных сторон личности.

Проверка домашнего задания.

Игра «Незаконченные предложения». Ребята в быстром темпе перебрасывают друг другу мяч. Тот, кому он попадает в руки, быстро называет какое-либо свое умение: «Я умею петь», «Я умею бегать», «Я умею смеяться» и т. п.

Анализ сказки О. Горьковой «Фламинго».

***Домашнее задание:*** *нарисовать иллюстрацию к сказке.*

**Тема 8.** Мои сильные стороны.

Цели: осознание учащимися своих качеств, на которые они могут положиться в жизни; формирование способности опираться на сильные стороны своей личности.

Работа в тетради: «Мои успехи зависят от...»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

***Домашнее задание:*** *вспомнить сказку «Цветик-семицветик». Нарисовать ромашку и поместить в ее центре слова «Я хочу». На лепестках у этой ромашки указать свои желания, устремления, цели.*

**Тема 9.** Как достичь цели. Цели: формирование у учащихся способности формулировать свои цели и находить способы достижения этих целей.

Проверка домашнего задания. Ребята при желании показывают свои рисунки и рассказывают о них.

Упражнение «Лесенка».

Анализ сказки О. Колосовой «О славном Учмаге, учителе его Магуче и бедном, но вылеченном Аэроплане».

**Тема 10**. Я – творец своей жизни.

**Цели:** формирование у учащихся способности планировать свое будущее, повышение их уверенности в себе, необходимой для достижения цели.

Упражнение «Машина времени».

Упражнение «Мои цели».

Упражнение «Вспомни успех».

**Тема 11**. Мысли, чувства и поведение людей.

Цели: знакомство учащихся с психологическими понятиями «чувства», «мысли», «поведение», формирование способностей различать их внутри себя.

Групповая дискуссия: что такое чувства, мысли и поведение людей?

Все люди обладают тремя психологическими свойствами. Они умеют чувствовать, думать и действовать.

Упражнение «Знатоки чувств».

Работа в тетрадях.

**Тема 12**. Какие бывают эмоции?

Цели: формирование у учащихся представлений о богатстве эмоциональных проявлений человека.

Упражнение «Таблица чувств».

Анализ притчи Н. Пезешкиана «Легкое лечение».

Работа в тетрадях.

**Тема 13**. Где живут мои эмоции?

Цели: осознание учащимися важности эмоций в жизни человека, изучение особенностей их телесных проявлений и внутренних переживаний.

Упражнение «Здравствуй».

Анализ сказки Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств».

Работа в тетрадях.

Упражнение «Создание шедевра».

**Тема 14**. Как узнать эмоцию?

Цели: развитие навыков идентификации эмоциональных состояний по невербальным признакам у себя и у других людей.

Групповая дискуссия: каким образом человек может понять, какие эмоции испытывает, ведь себя со стороны рассмотреть удается не всегда?

Упражнение «Передача чувств».

Упражнение «Этюды с животными».

Упражнение «Дорисуй эмоцию».

***Домашнее задание:*** *в рабочих тетрадях дорисовать, какая мимика характерна для разных эмоций. Можно предложить изобразить следующие эмоции: радость, грусть, злость, страх, счастье.*

**Тема 15**. Чувства полезные и вредные.

Цели: осознание учащимися значимости различных эмоций в жизни человека.

Групповая дискуссия: бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно вредные чувства? бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

Упражнение «Польза и вред эмоций».

Продолжение чтения сказки Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств».

**Тема 16**. Чувства людей и их поведение

Цели: формирование у учащихся способностей распознавать и анализировать разные виды поведения, находить конструктивные способы поведения в различных ситуациях.

Групповая дискуссия: все люди способны не только испытывать различные чувства, но и проявлять их. Каждый из нас обладает собственными мыслями и чувствами. Чувства во многом определяют поступки человека, и поэтому наше поведение во многом зависит оттого, что мы думаем и чувствуем в разных ситуациях.

Упражнение «Уверенные, неуверенные и грубые ответы».

Упражнение «Сила слова».

Работа в тетрадях.

***Домашнее задание.*** *Учащимся предлагается понаблюдать за собой и окружающими: как проявляется у людей в жизни уверенность, неуверенность, грубость или желание нагрубить.*

**Тема 17**. Застенчивость и неуверенность в себе.

Цели: развитие представлений об особенностях поведения неуверенного человека, содействие осознанию того, что неуверенность может мешать в жизни. 11Упражнение «Неуверенность и ее маски».

Упражнение «Неуверенный—уверенный—самоуверенный».

Упражнение «Зеркало».

**Тема 18**. Обида.

Цели: формирование способности анализировать чувство обиды иего влияние на взаимоотношения людей, развитие навыков конструктивного избавления от обиды.

Групповая дискуссия: что такое обиды? когда и за что люди обижаются друг на друга?

Упражнение «Детские обиды».

Упражнение «Как выразить обиду и досаду».

Упражнение «Копилка обид».

***Домашнее задание.*** *Выполняется по желанию. Учащимся предлагается вспомнить недавнюю обиду и написать на отдельном листочке письмо своему обидчику. В нем сначала надо написать человеку то, какие мысли о нем и его поступке возникли, но потом попытаться оправдать и простить его, также зафиксировав ход своих мыслей на бумаге.*

**Тема 19**. Злость и агрессия.

Цели: формирование у учащихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения.

Групповая дискуссия: в каких ситуациях люди злятся друг на друга? Чем полезна и вредна злость? Как может проявляться злость?

Упражнение «Как я зол».

Упражнение «Агрессивное существо».

Упражнение «Рецепт агрессивности».

Анализ притчи «Небеса и ад».

**Тема 20**. Что делать со злостью и агрессией?

Цели: формирование у учащихся способности осознавать свою агрессивность, обучение способам безопасной разрядки агрессии.

Групповая дискуссия. Учащиеся размышляют, что делать с агрессией и гневом. Обсуждаются способы поведения человека в ситуации, когда кто-то обзывается, ругается.

Упражнение «Лист гнева».

Упражнение «Датский бокс».

Упражнение «Договор о поведении».

Упражнение «Подарок для самого агрессивного».

**Тема 21**. Как управлять своими эмоциями?

Цели: формирование у учащихся способности осознавать свои чувства, обучение конструктивным способам управления эмоциональным состоянием.

Групповая дискуссия: почему так происходит, что некоторые эмоции хочется по возможности исключить из своей жизни?.. Что происходит с нами, когда мы испытываем какую-нибудь отрицательную эмоцию?

Анализ притчи.

Упражнение «Как управлять своими эмоциями».

Памятка. Как управлять эмоциями.

Упражнение «Вверх по радуге».

Упражнение «Выкинь».

**Тема 22**. В поисках достойных путей выражения чувств.

Цели: формирование у учащихся способности выражать свои эмоции в неагрессивной, безоценочной манере, обучение навыку «Я-сообщений».

Упражнение «Встреча».

Упражнение «Поиск достойных путей выражения чувств».

Работа в тетрадях: каждый учащийся получает карточку с описанием ситуации, к которой ему надо составить «Я-высказывание».

***Домашнее задание:*** *в общении с окружающими людьми стараться практиковаться в использовании «Я-высказываний».*

**Тема 23**. Стресс. Как с ним справиться?

Цели: формирование у учащихся навыков сопротивления стрессовым ситуациям.

Групповая дискуссия. Стресс — это состояние психического напряжения, возникающее у человека в наиболее сложных, трудных условиях, в ответ на любую ситуацию, представляющую реальную или предполагаемую угрозу физическому или душевному благополучию человека, мобилизующее защитные силы организма и психики.

Какие это могут быть ситуации?

Диагностический тест «Мой уровень напряжения».

Работа в тетрадях. Учащиеся заполняют таблицу «Как справиться со стрессовой ситуацией».

Упражнения, способствующие преодолению стресса.

Упражнение «Встреча со стрессом».

**Тема** 24. Уверенность в себе – залог успеха в жизни.

Цели: формирование у учащихся способности концентрации силы внимания для достижения уверенности в себе, осознание своих достижений, развитие навыков уверенного поведения.

Групповая дискуссия: «Нужна ли человеку уверенность в себе?». В ходе обсуждения выясняется, что уверенность крайне необходима, так как если человек уверен в себе, то сможет выразить свои желания, потребности так, чтобы это не затронуло чувства окружающих. Он способен строить отношения на равных, умеет обратиться с просьбой к человеку и в случае необходимости вежливо ответить отказом.

Тест «Насколько я уверен в себе».

Анализ притчи «О двух лягушках».

Упражнение «Круг силы».

Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков».

**Тема 25**. Типичные проблемы.

Цели: формирование способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях, развитие умения принимать ответственность за свои поступки.

В жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты характера,осложняющие нам жизнь. В то же время, если хорошенько повспоминать, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с ними справиться.

А с какими сложными ситуациями вы сталкивались в жизни?

Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!».

Работа в тетрадях.

Анализ индийской сказки

**Тема 26**. Жизненные ценности.

Цели: формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов, разрушающих здоровье, развитие представлений о коварстве одурманивающих веществ.

Групповая дискуссия в ходе которой раскрываются три составляющие здоровья: физическое, психическое, духовное.

Проективная диагностическая методика Н. Гусевой «Приключения Кузи и Фани».

Упражнение «Ценности здорового образа жизни».

Анализ сказки А. Г. Макеевой «Сказка про злых чародеев».

***Домашнее задание:*** *написать небольшой рассказ на тему «Что означает для меня здоровый образ жизни?» и нарисовать иллюстрацию к сказке.*

**Тема 27**. Опасные последствия.

Цели: формирование у учащихся представлений об опасности «безопасных» форм одурманивания, последствиях употребления психоактивных веществ, углубление понимания, в чем состоит их вред.

Проверка домашнего задания.

Упражнение «Последствия».

Упражнение «Зависимости».

Упражнение «Вредные советы».

**Тема 28** Учимся говорить «нет».

Цели: формирование у учащихся навыков противостояния давлению, «культуры отказа», развитие умения принимать ответственность за собственную жизнь.

Групповая дискуссия: «Как люди вокруг нас могут оказывать влияние на наше поведение? Зачем и в каких ситуациях надо людям умение говорить "нет"?»

Упражнение «Откажись».

Памятка. Способы сказать «нет».

**Тема 29.** Друзья.

Цели: осознание учащимся важности дружбы и настоящих друзей в жизни человека.

Групповая дискуссия: что такое дружба? Какие ассоциации возникаюту вас, когда вы слышите это слово?

Анализ сказки О. Поддубной «Сказка о Звездочке».

Работа в тетрадях.

Упражнение «Рисунок сообща».

**Тема 30**. Кто такой настоящий друг.

Цели: осознание учащимися значения дружбы в жизни людей, определение своей способности быть хорошим другом.

Групповая дискуссия: каким должен быть настоящий друг, как он должен себя вести? А какие вы как друзья? Почему вы так считаете?

Диагностический тест «Настоящий друг».

Упражнение «Границы дружбы».

Упражнение «Рисунок в подарок другу».

**Тема 31**. Подведение итогов. «Звездная карта жизни».

Цели: осознание учащимися своих достижений на занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, подведение итогов. Учащимся предлагается пролистать свои тетради и вспомнить все, чем они занимались. В обсуждении необходимо пройти по всем тематическим блокам.

Анализ притчи.

Упражнение «Моя вселенная».

Упражнение «Декларация моей самоценности».

Подведение итогов.

**Литература:**

1.Смирнова Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой»: программа уроков психологии для младших подростков (10 – 12 лет). – СПб: Речь, 2007.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 1435079865005600897018359893048333727744600750 25

Владелец Виль Олеся Михайловна

Действителен С 31.03.2025 по 31.03.2026