**1 часть.**

**Цели программы:**

1. Формирование психологической готовности старшеклассников к вступлению во взрослую жизнь;
2. Развитие социального интеллекта (овладение способами и приемами конструктивного взаимодействия с окружающими), развитие рефлексии;
3. Формирование у учащихся перспектив в дальнейшем личностном развитии, жизненных планов.

**Задачи программы:**

1. Обеспечение участников теоретической психологической информацией;
2. Обеспечение участников средствами познания других людей и самопознания;
3. Развитие навыков групповой работы;
4. Формирование мотивов самоактуализации;
5. Развитие навыков и умений по целеполаганию и планированию.

Программа рассчитана на 17 часов, занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Целевая группа: обучающиеся **8-**х классов (15 лет).

Программа состоит:

1 часть – «Введение» (3часа)

2 часть – «Познавай себя и окружающих» (13 часов)

3 часть – Итоговое занятие (1час)

*Структура занятия:*

*1.Ритуал приветствия.*

*Цель:* Создание позитивного настроя на занятие.

*2.Разминка.*

*Цель:* Активизация участников группы, введение в рабочую атмосферу. Задания, рассчитанные на развитие сообразительности, быстроты реакции, памяти.

1. *Основное содержание:*

Выполнение развивающих упражнений, тестов, групповые дискуссии, игровые методы, проективные методики рисуночного и вербального типов.

1. *Рефлексия занятия.*

*Цель:* осознание своих чувств, ощущений от тех или иных заданий*.*

1. *Ритуал прощания. Цель:* создание ощущения завершенности, позитивного настроя и желания встретиться снова.

*Этапы реализации программы:*

I этап – вводный (первичная диагностика, комплектование групп, 1и 2 занятие)

II этап – основной (основные занятия - 15 занятий)

III этап – итоговый (итоговое занятие и повторная диагностика, оформление сводной таблицы результативности и динамики развития, коррекции познавательной и мотивационно - личностной сфер)

Ожидаемыми результатами программы могут быть:

* *качественные показатели*  (показатели развития мотивационно - личностной сферы):
* Развитие рефлексии
* Развитие эмоционально-волевой сферы
* Формирование адекватной самооценки
* *количественные показатели:*

1. Количество проведённых занятий
2. Количество участников программы (обучающихся, посетивших занятия)
3. Количество выполненных заданий

*Формы контроля*:

1.Рефлексия по каждому занятию, по итогам программы обучающиеся

пишут творческое эссе «Что я узнал нового на занятиях?»

2. По итогам реализации программы повторная диагностика и сводные

показатели.

**2 часть**

**Цели программы:**

1. Формирование психологической готовности старшеклассников к вступлению во взрослую жизнь;
2. Развитие социального интеллекта (овладение способами и приемами конструктивного взаимодействия с окружающими), развитие рефлексии;
3. Формирование у учащихся перспектив в дальнейшем личностном развитии, жизненных планов.

**Задачи программы:**

1. Обеспечение участников теоретической психологической информацией;
2. Обеспечение участников средствами познания других людей и самопознания;
3. Развитие навыков групповой работы;
4. Формирование мотивов самоактуализации;
5. Развитие навыков и умений по целеполаганию и планированию.

Программа рассчитана на 17 часов, занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Целевая группа: обучающиеся **8-**х классов (15 лет).

Программа состоит:

1 часть – «Введение» (1час)

2 часть – «Познавай себя и окружающих» (3 часа)

3 часть – «Мои профессиональные намерения»(9 часов)

4 часть – «Наша уверенность» (3 часа)

5 часть -- Итоговое занятие (1час)

*Структура занятия:*

*1.Ритуал приветствия.*

*Цель:* Создание позитивного настроя на занятие.

*2.Разминка.*

*Цель:* Активизация участников группы, введение в рабочую атмосферу. Задания, рассчитанные на развитие сообразительности, быстроты реакции, памяти.

1. *Основное содержание:*

Выполнение развивающих упражнений, тестов, групповые дискуссии, игровые методы, проективные методики рисуночного и вербального типов.

1. *Рефлексия занятия.*

*Цель:* осознание своих чувств, ощущений от тех или иных заданий*.*

1. *Ритуал прощания.*
2. *Цель:* создание ощущения завершенности, позитивного настроя и желания встретиться снова.

*Этапы реализации программы:*

I этап – вводный (первичная диагностика, комплектование групп, 1и 2 занятие)

II этап – основной (основные занятия - 15 занятий)

III этап – итоговый (итоговое занятие и повторная диагностика, оформление сводной таблицы результативности и динамики развития, коррекции познавательной и мотивационно - личностной сфер)

Ожидаемыми результатами программы могут быть:

* *качественные показатели*  (показатели развития мотивационно - личностной сферы):
* Развитие рефлексии
* Развитие эмоционально-волевой сферы
* Формирование адекватной самооценки
* *количественные показатели:*

1.Количество проведённых занятий

2.Количество участников программы (обучающихся, посетивших занятия)

3. Количество выполненных заданий

*Формы контроля*:

1.Рефлексия по каждому занятию, по итогам программы обучающиеся

пишут творческое эссе «Что я узнал нового на занятиях?»

2. По итогам реализации программы повторная диагностика и сводные

показатели.

**Тематическое планирование 8 класс (1 часть)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  занятия | Тема | Часы |
| 1.1  1.  2.  3. | **«Введение»**  Вводное занятие. Что такое психология?  Что такое тренинг?  Правила тренинговых занятий  ***Общее количество часов*** | 1  1  1  **3** |
| 1.2  1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12.  13. | **«Познавай себя и окружающих»**  Понятие о личности  Методы психологии  Ценностные ориентации личности  Воображение  Отношение к окружающим людям  Конструктивное взаимодействие  Темперамент  Характер  Характеристика человека  Потребности человека  Интеллект  Эмоции и мимика  Жесты и наблюдательность  ***Общее количество часов*** | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  **13** |
| 1.3 | Заключительное занятие. Рефлексия. | 1 |
|  | **ИТОГО** | **17** |
| **Тематическое планирование 8 класс (2 часть)** | | |
| №  занятия | Тема | Часы |
| 1.1 | Вводное занятие. | 1 |
| 1.2  1.  2.  3. | **«Познавай себя и окружающих»**  Навыки распознавания эмоций и чувств  Умение понимать других  Безусловное позитивное отношение к окружающим  ***Общее количество часов*** | 1  1  1  **3** |
| 1.3  1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. | **«Мои профессиональные намерения»**  Классификация профессий  Выбор и моделирование  Темперамент и выбор профессии  Интересы и выбор профессии  Склонности и профессиональная направленность  Профессиональный тип личности  Деловая игра «Кадровый вопрос»  Как достичь успеха в профессии  Поддержка друзей  ***Общее количество часов*** | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  **9** |
| 1.4  1.  2.  3. | **«Наша уверенность»**  Уверенность. Состояние фрустрации (преодоление и распознавание)  Психологические установки  Стресс. Техники саморегуляции.  ***Общее количество часов*** | 1  1  1  **3** |
| 1.5  1. | **«Заключительное занятие»**  Подведение итогов. Рефлексия. | 1 |
|  | **ИТОГО** | **17** |

**Содержание занятий.**

1 занятие. «Что такое психология?» ( 1 час) Знакомство, диагностика ожиданий, обсуждение целей и задач, информирование о науке психологии.

2 занятие. «Что такое тренинг?» ( 1 час) Обсуждение определения и функций тренинга, самопрезентация.

3 занятие. «Правила тренинговых занятий». (1 час) Дискуссия: «Чем похожи члены нашей группы», что такое игра, правила, обсуждение в группах правил тренинговых занятий, голосование.

4 занятие. « Понятие о личности». ( 1 час) Что такое личность (информирование), примеры, обсуждение, тест «Личность», обсуждение результатов.

5 занятие. «Методы психологии» ( 1 час) Определение мотивов, методов психологии, тест «Несуществующее животное», обмен рисунками и групповой анализ, выдержка из книги Владимира Леви «Искусство быть собой».

6 занятие. «Ценностные ориентации личности» (1 час) Определение «ценностей», качеств личности, составление «Брачного объявления».

7 занятие. «Воображение» ( 1 час) Изображение животных, ассоциации.

8 занятие. «Отношение к окружающим людям» (1 час) Тест «Стили взаимодействия с окружающими», рисование психограмм, обсуждение.

9 занятие. «Конструктивное взаимодействие» ( 1 час) Тест «Трансактный анализ общения», объяснение теории трансактного анализа, обсуждение результатов, ролевая игра «Место в маршрутке».

10 занятие. «Темперамент» ( 1 час) Лекция о темпераменте, тест «Изучение темперамента».

11 занятие. «Характер» ( 1 час) Определение характера, положительные и отрицательные черты характера участников класса.

12 занятие. «Характеристика человека» ( 1 час) Лекция об объективности, тест «Объективность», рассказывание о человеке по картинке.

13 занятие. «Потребности человека» ( 1 час) Сочинение «Не от своего лица», лекция о потребностях («Пирамида» потребностей А. Маслоу), обсуждение сочинений.

14 занятие. «Интеллект» ( 1 час)Что такое интеллект, написание любовного послания, используя разную профессиональную терминологию.

15 занятие. «Эмоции и мимика» ( 1 час) Тест «Понимаете ли вы язык мимики?», что такое мимика и эмоции.

16 занятие. «Жесты и наблюдательность» ( 1 час) Теоретическая информация о жестах (определение, виды, характер эмоциональных проявлений), игра на распознавание жестов.

17 занятие. Заключительное занятие. Рефлексия. ( 1 час)

**Содержание занятий.**

1 занятие. Вводное занятие. (1 час)

2 занятие. «Навыки распознавания эмоций и чувств» (1 час) Игра «Мафия», обсуждение как необходимо распознавать эмоции и чувства.

3 занятие. «Умение понимать других» ( 1 час) Обсуждение важности визуального контакта, нахождение сходства между участниками (работа в парах).

4 занятие. «Безусловное позитивное отношение к окружающим» ( 1 час) Определение «жизненного пространства личности», угадывание подарков.

5 занятие..«Классификация профессий». ( 1 час) Лекция о профессиях (классификация профессий, типы профессий, отделы профессий), составление формул профессий.

6 занятие. «Выбор и моделирование. (1 час) Проективное упражнение «Выбор» и его обсуждение, вывод: чтобы получить постоянную работу, необходимо учиться.

7 занятие. «Темперамент и выбор профессии» (1 час) Что такое способности¸ определение, темперамент, опросник Айзенка, обсуждение результатов.

8 занятие. . «Интересы и выбор профессии» ( 1 час)Лекция об интересах, тест «Карта интересов», обсуждение результатов.

9 занятие. «Склонности и профессиональная направленность» (1 час) Опросник Е.А.Климова, обсуждение результатов.

10 занятие. «Профессиональный тип личности» ( 1 час) Типичные ошибки при выборе профессии, тест «Профессиональный тип личности», интерпретация результатов.

11 занятие. «Деловая игра «Кадровый вопрос» ( 1 час) Изучение профессиограмм (групповая работа), подготовка проектов.

12 занятие. «Как достичь успеха в профессии» ( 1 час) Ассоциации к слову «Успех», изучение биографий известных людей, обсуждение.

13 занятие. «Поддержка друзей» ( 1 час) Пожелания участникам занятия (какие качества есть, какие -- необходимо развить), заполнение таблицы о профессиональной направленности.

14 занятие. « Уверенность. Состояние фрустрации» ( 1 час) Тест «САН», «Изучение фрустрационных реакций», обработка результатов.

15 занятие. «Психологические установки» ( 1 час) Лекция о негативной установке, советы о том, как лучше действовать в напряженной ситуации, вызывающей негативную установку, релаксация.

16 занятие. «Стресс. Техники саморегуляции» ( 1 час) Теоретическая информация «Стресс, релаксация, концентрация», некоторые техники дыхания, релаксация, рисование образа себя.

17 занятие. Заключительное. ( 1 час) Написание «Письмо соседу», обмен письмами, дискуссия: «весь мир – сцена», «Я – это Я», придумывание подарков каждому участнику занятий. «Творческое эссе «Что я узнал нового о себе?»