

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»  
141300 г. Сергиев Посад, ул. Вознесенская, дом 30А  
тел. 8(496) 540-40-01, факс 8(496) 540-40-01

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ШМО классных  
руководителей и педагогов  
дополнительного образования  
Полякова Е.А.  
Протокол ШМО от 05.06.2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
социально-педагогической направленности

**Мастер саморегуляции и коммуникации**

Для учащихся 13-15 лет  
(Стартовый уровень)

Срок реализации 1 год

Составитель: Филимонова О.Г.  
Педагог-психолог, кандидат  
психологических наук

Сергиево-Посадский городской округ  
2025 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мастер саморегуляции и коммуникации» (далее - Программа) социально-педагогической направленности.

Уровень Программы – стартовый.

Программа «Мастер саморегуляции и коммуникации» рассчитана на учащихся в возрасте от 13 до 15 лет. Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся 1 через неделю по 1 часу (всего 18 часов).

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими педагогический процесс в области дополнительного образования.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК — 641/09 «О направлении методических рекомендаций»
5. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области. Письмо Министерства образования Московской области от 24.03.2016 № Исх-3597/21в.
6. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной

деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»

7. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человеческих факторов среды обитания»
9. Устав МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»
10. Образовательная программа МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»
11. Локальные акты МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»

### **Актуальность программы**

Программа кружка «Мастер саморегуляции и коммуникации» направлена на реализацию потребности подростков в самопознании и саморазвитии. Ведущей деятельностью в подростковом возрасте является общение со сверстниками. От того, как складываются взаимоотношения с окружающими, во многом зависит благополучие жизни и развития подростка. Умение конструктивно строить взаимоотношения с окружающими и справляться с конфликтными, кризисными и критическими жизненными ситуациями создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья. В нашем обществе возрастают потребность в поиске путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. Вопрос построения собственной жизни, ее управляемость или зависимость от обстоятельств будет всегда волновать человека. Жизненный путь личности имеет единые для всех

«измерения», но способ разрешения жизненных проблем, построения жизни, удовлетворенность ею глубоко индивидуальны.

### **Новизна и отличительные особенности программы**

Общение в этом возрасте является одним из важнейших компонентов взросления. Подросток очень общителен, контактен - ему важна высокая оценка и хорошее отношение окружающих. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период – физического, умственного, нравственного и социального. По всем этим направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма самосознания типа отношений со взрослыми и сверстниками способов социального взаимодействия с ними.

Гимназическое образование предполагает обучение на высоком уровне трудности, поэтому данная программа направлена на поиск внутренних ресурсов саморазвития, формирование умения управлять собственными эмоциями и поведением, с наибольшей эффективностью использовать возможности построения взаимоотношений с окружающими.

Программа включает в себя два модуля – формирование коммуникативных навыков и жизнестойкости. Центральная линия развития учащихся отображает движение от основ построения взаимоотношений к способам преодоления конфликтных, кризисных и критических ситуаций, в результате они приобретают навыки жизнестойкости и ассертивного поведения.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа разработана с опорой на общие педагогические принципы: актуальности, системности, последовательности, преемственности, индивидуальности, конкретности (возраста учащихся, их интеллектуальных возможностей), направленности (выделение главного, существенного в образовательной работе), доступности и результативности.

В гимназии работа с учащимися направлена на то, чтобы на основе базовых психологических знаний сформировать представления о себе и обозначить «точки роста» личностного развития на ближайшую перспективу. В восьмом классе в программе «Мастер коммуникации и саморегуляции» на основе знаний и представлений о себе, полученных в результате освоения программы «Основы самопознания» в 7 классе, происходит освоение основных закономерностей общения между людьми и способов преодоления конфликтных и критических ситуаций. В 9 классе основной целью занятий становится самоопределение, программа «Технологии выбора профессии» составляет основу предпрофильной подготовки.

### **Возрастные особенности.**

Вступление ребенка в подростковый период знаменуется качественными изменениями в развитии самосознания. Особенности переходного возраста, а также сложные условия, в которых происходит взросление современной молодежи: нестабильность семейного института, размытость моральных ценностей, которые уже не являются твердой опорой для выстраивания собственной личности, диктуют необходимость специальных мер для развития и усиления «Я» подростка, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными ресурсами для успешной адаптации в обществе.

Подростки 13-15 лет очень восприимчивы к различного рода стрессовым факторам, которые исходят из жизненных ситуаций. Отсутствие жизненного опыта, способов преодоления этих ситуаций создают риски для их психического здоровья. Важно подготовить их к жизни, раскрывая личностные ресурсы, рассматривая варианты способов успешного преодоления сложностей.

Подросток вступает в новые отношения с окружающей действительностью, осознает себя личностью, которая обладает, подобно всем взрослым людям, правом на уважение, самостоятельность и доверие. Он интенсивно усваивает из мира взрослых различные ценности, нормы и способы поведения, которые определяют

новое содержание сознания и превращаются в требования к поведению другого человека и собственному, в критерии оценки и самооценки.

**Цель занятий:** овладение определёнными психологическими теоретическими знаниями и практическими умениями (повышение уровня психологической компетентности учащихся), формирование и развитие у учащихся способности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми через познание себя и окружающих, преодолевать конфликтные и критические ситуации.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- Познакомить подростков с приемами самопознания и саморегуляции.
- Познакомить учащихся с информацией о процессах и эффективных способах взаимодействия между людьми.
- Дать информацию о ресурсах преодоления конфликтных и критических ситуаций.
- Дать информацию о личностном развитии и ассертивном поведении.

***Воспитательные:***

- Формировать стремление подростков к построению эффективных взаимоотношений;
- Воспитывать уважение к окружающим;
- Формировать общественно-принятую систему ценностей.

***Развивающие:***

- Развивать способности учащихся к анализу своего эмоционального состояния и навыки адекватного выражения чувств.
- Обучить подростков навыкам эффективного общения с окружающими людьми, познакомить их с новыми формами эффективного взаимодействия с окружающими.
- Организовать освоение способов конструктивного поведения в конфликте и осознание особенностей собственного поведения.

- Познакомить учащихся с адекватными стратегиями совладающего поведения в критических и кризисных ситуациях.
- Формировать стремление к саморазвитию.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся два раза в месяц по 1 часу. Возможна модульная форма проведения занятий – марафоны по 4 часа с перерывами в каникулярное время. Формы работы преимущественно активные, поэтому проводить занятия следует в помещении, где можно свободно переставлять стулья и где есть пространство для подвижных игр.

С самого начала оговариваются правила взаимодействия и регуляции отношений, так как оценок курс не предусматривает и дисциплинарных воздействий не предполагает. Оговариваются нормы и этические стороны взаимодействия, можно принять санкции за нарушение этих норм. Основной этический критерий взаимоотношений – не мешать общей работе, не проявлять агрессии и негативного отношения к окружающим.

Каждое занятие строится по правилам тренинга:

1 этап – разминка – упражнения на установление доверительных, доброжелательных отношений, игры на разогрев

2 этап – основная содержательная часть - развитие коммуникативных навыков, рефлексивных способностей, работа с эмоциями

3 этап – заключительная часть - анализ и обмен мнениями, подведение итогов.

Для эффективной работы требуется большое количество раздаточного и наглядного материала. У каждого учащегося должна быть тетрадь, в которой фиксируются основные определения и сведения и результаты выполнения активизирующих и диагностических методик.

В процессе занятий отслеживаются особенности поведения учащихся, динамика их взаимоотношений, используются техники активного слушания и

психологической поддержки, регулируются конфликты, создается ситуация успеха.

### **Режим реализации программы**

Срок реализации Программы	1 год	
Язык преподавания	русский	
Форма организации педагогического процесса	занятие	
Форма обучения	очная	
Возраст обучающихся	13-15 лет	
Количественный состав группы	До 30 чел.	
Состав группы	постоянный, разновозрастный	
Количество учебных часов	в неделю	в год
	1 ч/н	18

### **Формы и методы работы**

- групповая работа
- элементы индивидуальной работы
- методы решения проблем, групповая дискуссия (повышает мотивацию и вовлеченность участников в решение обсуждаемой проблемы)
  - наблюдение за коммуникативным поведением других (эффективный способ повышения собственной компетентности)
  - ролевые игры
  - элементы индивидуальной и групповой релаксации
  - подвижные игры

### **Формирование контингента**

контингент формируется из числа обучающихся 8 классов МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского» без предварительного отбора.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	час			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы коммуникации	1	1	0	Активность участия
2.	Эмоции и эмоциональные состояния	1	0,5	0,5	Выполнение заданий
3.	Настроение	1	0	1	Выполнение заданий
4.	Самооценка	1	0	1	Выполнение заданий, записи в тетради
5.	Установки в общении	1	0,5	0,5	Выполнение заданий
6.	Позиции в общении	1	0	1	Выполнение заданий
7.	Конфликты в общении	1	0,5	0,5	Выполнение теста
8.	Психологическая поддержка и техника «Я-высказывание	1	0,5	0,5	Выполнение заданий
9.	Что я знаю о себе?	1	0	1	Записи в тетради, выполнение заданий
10.	Проблемные и критические ситуации	1	0,5	0,5	выполнение заданий
11.	Эмоциональное совладание	1	0	1	выполнение заданий
12.	Защитное поведение. Формирование зависимостей	1	0,5	0,5	Активность участия
13.	Ресурсы преодоления критических ситуаций.	1	0	1	Активность участия
14.	Ресурсы преодоления критических ситуаций. Линия жизни (прошлое, настоящее, будущее)	1	0	1	Выполнение заданий
15.	Ресурсы преодоления критических ситуаций. Я и другие	1	0	1	Выполнение заданий
16.	Копинг-стратегии	1	0,5	0,5	Выполнение теста
17.	Личностный потенциал и асsertивное поведение	1	0,5	0,5	Выполнение заданий
18.	Ценность жизни. Смыслы жизни. Подведение итогов	1	0	1	Выполнение заданий
Всего часов		18	5	13	

### СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	Тема занятия	Содержание занятия
1	Основы коммуникации	Игра «Черные шнурки» Лекция о структуре и уровнях общения Тест «Общительный ли вы человек?»
2	Эмоции и эмоциональные состояния	Броуновское движение Зачем нужны эмоции? (беседа) Эмоции и эмоциональные состояния (лекция) Упражнение «Эмоциональный термометр»

3	Настроение	Упражнение «Погода в душе» Упражнение «Портрет моей души» («Фантом») Упражнение: «Мое эмоциональное состояние» (метафорические карты)
4	Самооценка	Упражнение со взглядом (в кругу переход при встрече глазами) Тест на самооценку Игра «Ладошка»
5	Установки в общении	Игра «Моргалки» Фильтры в общении (информация) Притча «Разноцветная реальность» Упражнения на фильтры Игра «Мафия»
6	Позиции в общении	Игра «Путаница» Тест «Три Я» Позиции в общении (лекция) Манипуляции в общении (беседа)
7	Конфликты в общении	Упражнение «Противостояние» Конфликты в общении (лекция: созидательные и разрушающие конфликты) Тест Томаса
8	Психологическая поддержка и техника «Я-высказывание	Разминка: «Счет до 10» Информация о техниках «Красный карандаш» и «психологическая поддержка». Притча о гвоздях Характеристика претензий Техника «Я-высказывание» Упражнения-кейсы
9	Что я знаю о себе?	Упражнение «Ассоциации» Упражнение: «3 слова о себе» Упражнение «Что я знаю о себе» Сказка о деревьях-характерах
10	Проблемные и критические ситуации	Игра «Черные шнурки» с акцентом на проблемы Упражнение «Что такое счастье» Информация о проблемных ситуациях Информация о критических ситуациях Упражнение «Человек под дождем»
11	Эмоциональное совладание	Упражнение «Салки-обнималки» Метафорические карты «Зонтики»
2	Защитное поведение. Формирование зависимостей	Занятие-беседа: Способ «улучшения настроения» - уход от проблемы. Защитные механизмы.

		Умение Изменение состояния сознания. Формирование зависимостей.
13	Ресурсы преодоления критических ситуаций.	Разминка «Подарок» Упражнение «Аукцион» Упражнение «Что помогает выходить из кризиса?» Ресурсы преодоления критических ситуаций (рисунок) Упражнение «Пессимист, Оптимист, Шут»
14	Ресурсы преодоления критических ситуаций. Линия жизни (прошлое, настоящее, будущее)	Игра «Линия жизни» Упражнение «Мои воспоминания о детстве» Упражнение «Мои проблемы делают меня сильнее» Упражнение «Возможности моего будущего» Упражнение «Мои близкие» Упражнение «Моё одиночество»
15	Ресурсы преодоления критических ситуаций. Я и другие	Игра «Слепой и поводырь» Упражнение «Мои близкие» Упражнение «Моё одиночество» Обсуждение и рефлексия
16	Копинг-стратегии	Информация о копинг-стратегиях Методика диагностики типа самоутверждения (Е.А. Киреева, Т.Д. Дубовицкая, 2011)
17	Личностный потенциал и ассертивное поведение	Притча «О кофе» Личностный потенциал, самоактуализация, ассертивное поведение (информация) Упражнение «Я – волшебник»
18	Ценность жизни. Смыслы жизни. Подведение итогов	Игра «Ассоциации» Упражнение «Ценности» Упражнение «Ценные фиксации» Рефлексия, подведение итогов.

**Планируемые результаты (личностные, метапредметные) освоения курса занятий кружка «Мастер коммуникации и саморегуляции» для 8 класса**

***Личностные результаты***

- Умение анализировать своё состояние, предпочтения, ожидания
- Умение использовать полученную информацию для самоанализа
- Умение принимать решения и строить своё поведение адекватно ситуации

- Умение принимать ответственность за результаты своей деятельности, позитивное отношение к действительности, созидательная направленность
- Готовность целенаправленно использовать полученные психологические знания в учении и повседневной жизни
- Умение эффективно взаимодействовать с окружающими;
- Умение адекватно преодолевать трудные жизненные ситуации.
- Адекватная самооценка
- Активная жизненная позиция
- Стремление к личностному росту

### ***Метапредметные результаты***

#### *Регулятивные УУД:*

- Умение ставить цели и определять стратегии их достижения;
- Умение находить ресурсы и средства для инициации и выполнения деятельности
- Умение определять приоритеты;
- Умение использовать приёмы саморегуляции в процессе выполнения деятельности.
- Умение использовать полученную информацию при организации собственной деятельности
- Умение контролировать свои эмоции;
- Умение регулировать свое поведение и состояние.

#### *Познавательные УУД:*

- Умение воспринимать информацию
- Умение запоминать информацию
- Умение воспроизводить полученную информацию
- Умение работать с текстом;
- Умение выбирать существенную информацию.

- Умение обобщать информацию
- Умение строить ассоциативные связи
- Умение делать выводы
- Умение решать логические задачи
- Умение решать нестандартные задачи
- Умение соотнести информацию с собственными представлениями
- Умение анализировать свои представления в контексте заданного вопроса
- Умение формулировать собственные мысли
- Умение аргументировать свою точку зрения
- Умение анализировать «приращение» собственного опыта
- Умение целенаправленно использовать полученные знания в учении

### *Коммуникативные УУД*

- Умение слушать и понимать речь других
- Умение анализировать и прогнозировать поведение людей
- Умение анализировать собственное поведение и оценивать (взвешивать) его в сравнении с поведением окружающих
- Умение принимать и понимать окружающих людей
- Умение оценить сильные качества окружающих
- Умение совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- Умение определять общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы)
- Умение регулировать своё поведение в соответствии с нормами поведения
- Умение принимать решения и строить своё поведение в ситуациях общения и сотрудничества адекватно ситуации, с учётом мнений и позиций других учащихся
- Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

## **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов (формы контроля, оценочные материалы):**

В процессе занятий отслеживаются особенности поведения учащихся, динамика их взаимоотношений, результаты тестов и выполнения заданий (записи в тетрадях).

### **Навыки, отрабатываемые в ходе занятий:**

- навыки самоанализа и саморегуляции эмоционального состояния
- умение анализировать ситуацию взаимодействия с точки зрения эмоционального состояния и позиций её участников
- способность делать самостоятельный выбор оптимальной поведенческой стратегии
- способность поступать в соответствии с собственными решениями
- навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций
- навыки защиты от манипулирования и умение определять поведенческую стратегию в ситуациях психологического давления
- навыки поиска ресурсов преодоления трудных жизненных ситуаций
- навыки выбора адекватных копинг-стратегий
- навыки ассертивного поведения
- навыки жизнестойкости

### **Предполагаемый результат**

- повышение уровня психологических знаний о коммуникации
- сформированность умения анализировать своё эмоциональное состояние и управлять им
- развитие навыков эффективного общения с окружающими людьми на основе адекватной самооценки и освоении эффективных поведенческих стратегий с целью регуляции социальных отношений
- умение строить поведение на основе самонаблюдения и значимой обратной связи (взаимодействия и сотрудничества)
- Расширение представлений об эффективном поведении в трудных жизненных ситуациях и жизнестойкости

- Навыки поиска ресурсов и стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций
- Навыки асsertивного поведения.

### **Критерии оценки эффективности:**

№	Оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности	Баллы	Методы диагностики.
1.	Уровень самоанализа	Глубина знаний о себе	Минимальный уровень Средний уровень Высокий уровень	1 3 5	Наблюдение, анализ высказываний.
3.	Стремление к саморазвитию	Желание измениться	Минимальный уровень Средний уровень Высокий уровень	1 3 5	Наблюдение
4.	Развитие коммуникативных навыков	Умение конструктивно взаимодействовать в различных ситуациях.	Минимальный уровень Средний уровень Высокий уровень	1 3 5	Наблюдение на занятиях, самонаблюдения учащихся. Тест на самоопределение
5.	Развитие жизнестойкости	Умение находить ресурсы и выбирать эффективные копинг-стратегии	Минимальный уровень Средний уровень Высокий уровень	1 3 5	Наблюдение на занятиях, самонаблюдения учащихся. Тест на самоопределение

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

открытые занятия, участие в конкурсном движении.

### ***Методические материалы***

#### **Алгоритм учебного занятия:**

разминка

Информативная часть занятия

Практические задания

#### **Используемые технологии:**

Используются технологии проблемного и рефлексивного обучения, групповые формы работы, игры и упражнения на развитие навыков коммуникации и жизнестойкости. Учащиеся делают записи в тетрадях, где так же отражаются результаты психологических тестов.

### **МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Учебная мебель

Магнитно-меловая или магнитно-маркерная доска

Интерактивная панель с подключением к сети Интернет

Раздаточный материал для организации игр

Наборы интеллектуальных игр

### **Дидактический материал**

Тест «Нравишься ли ты людям?»

Упражнение: «Мое эмоциональное состояние»

Тест «Исследование самооценки»

Упражнение: «Причина жизни – разноцветная реальность»

Тест «ТРИ «Я»

Тест «Исследование стилей поведения в конфликтных ситуациях» (Тест Томаса)

Причина «О гвоздях»

Упражнение: «3 слова о себе»

Упражнение «Что я знаю о себе»

Сказка о Деревьях-Характерах (И.В. Вачков, 2005)

Упражнение «Что такое счастье»

Проблемные и критические ситуации (презентация)

Упражнение «Аукцион»

Упражнение «Что помогает выходить из кризиса?»

Упражнение «Пессимист, Оптимист, Шут»

Упражнение «Прошлое. Мои воспоминания о детстве»

Упражнение «Мои проблемы делают меня сильнее»

Упражнение «Возможности моего будущего»

Упражнение «Мои близкие»

Упражнение «Моё одиночество»

Копинг-стратегии поведения (презентация)

Методика диагностики типа самоутверждения

Причина «О кофе...»

Преодоление критических ситуаций (презентация)

Ассертивное поведение (презентация)

Упражнение «Я – волшебник!»

Упражнение «Жизнь стоит того, чтобы жить. Что мне дорого»

Упражнение «Ценные фиксации»

## **КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Занятия может вести педагог-психолог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику организации дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование.

3.

## **ЛИТЕРАТУРА**

### **Для учащихся**

1. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе. Книга для учащихся. – М., 1991.
2. Казанский О.А. Игры в самих себя. –М., 1987.
3. Щебетенко А.И. Тесты для всех. –М., 1995.
4. Добрович А. Общение: наука или искусство? М., 1978.
5. Ковалев С.В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни. - М., 1991

### **Для педагога-психолога**

1. Аин Л. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2003.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. –М.: «Генезис», 2000.
3. Вачков И.В. Сказкотерапия: развитие самосознания через психологическую сказку. –М., 2001.

4. Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2000.
5. Дубровина И.В Руководство практического психолога М.,1989
6. Жуков Ю.М., Петровская Л А., Растворников П. В. Диагностика и развитие компетентности в общении. М.: Изд-во Московского ун-та, 1990.
7. Игры . для интенсивного обучения /Под ред. В В. Петрушинского/, М., Прометей, 1991
8. Игры, в которые играют люди / Пер. с англ. А. И. Федорова.
9. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений / Пер. с англ. А. А. Грузберга — К.: PSYLIB, 2004.
10. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Навыки конструктивного взаимодействия с детьми и подростками - М.:Генезис, 2000
11. Кэмпбелл Росс. Как справляться с гневом ребенка. Санкт-Петербург., Мирт,1991.
12. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. М.: Издательский центр «Академия», 2001.
13. Лютова Е.К Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб, 2000
14. Мелибруда Е.Я. Ты - Мы. Психологические возможности улучшения общения М.: Прогресс, 1986.
15. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости. М. ФЛИНТА, 2024г.
16. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками /Под ред. М.Р. Битяновой. – СПб-М.: Питер, 2002.
17. Прихожан А. Психологический справочник для неудачника или как обрести уверенность в себе. - М.: Просвещение, 1994.

18. Рахматшаева В.А. Грамматика общения. - М.: Семья и школа, 1995.
19. Хухлаева О.В. Лабиринт души: терапевтические сказки. -М., 2001.
20. Шостром Э. Анти-Карнеги или Человек-манипулятор (Пер. с англ.) - М.: "Дубль-В", 1994.

## **ЦОР**

Презентация по формированию мышления

Материалы сайта гимназии: «Материал к занятиям «Мастер коммуникации и саморегуляции»

<https://gimnaz.ru/posle-urokov/stranichka-psihologa/zanyatiya-kursa-psihologiya-ya-i-drugie/master-obshcheniya-8-klass/>

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

#### ***Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Мастер коммуникации и саморегуляции***

**Уровень программы - стартовый**

**Год обучения – 1**

**Педагог дополнительного образования - педагог-психолог**

месяц	неде- ля	Тема	час			Форма контроля
			всего	теория	практика	
сентябрь	2	Основы коммуникации	1	1	0	Активность участия
	4	Эмоции и эмоциональные состояния	1	0,5	0,5	Выполнение заданий
октябрь	2	Настроение	1	0	1	Выполнение заданий
	4	Самооценка	1	0	1	Выполнение заданий, записи в тетради
ноябрь	2	Установки в общении	1	0,5	0,5	Выполнение заданий
	4	Позиции в общении	1	0	1	Выполнение заданий
декабрь	2	Конфликты в общении	1	0,5	0,5	Выполнение теста
	4	Психологическая поддержка и техника «Я-высказывание	1	0,5	0,5	Выполнение заданий

январь	2	Что я знаю о себе?	1	0	1	Записи в тетради, выполнение заданий
	4	Проблемные и критические ситуации	1	0,5	0,5	выполнение заданий
февраль	2	Эмоциональное совладание	1	0	1	выполнение заданий
	4	Защитное поведение. Формирование зависимостей	1	0,5	0,5	Активность участия
Март	2	Ресурсы преодоления критических ситуаций.	1	0	1	Активность участия
	4	Ресурсы преодоления критических ситуаций. Линия жизни (прошлое, настоящее, будущее)	1	0	1	Выполнение заданий
Апрель	2	Ресурсы преодоления критических ситуаций. Я и другие	1	0	1	Выполнение заданий
	4	Копинг-стратегии	1	0,5	0,5	Выполнение теста
май	2	Личностный потенциал и ассертивное поведение	1	0,5	0,5	Выполнение заданий
	4	Ценность жизни. Смыслы жизни. Подведение итогов	1	0	1	Выполнение заданий