

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти  
«Школа №13 имени Бориса Борисовича Левицкого»  
(МБУ «Школа № 13»)**

**РАССМОТРЕНА**

Методическим объединением  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ И.Г.Зеленцова.  
Протокол № 1 от 29.08.2025

**СОГЛАСОВАНА**

Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ И.Н. Никитина  
29.08.2025

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 147-ОД от 01.09.2025  
Директор МБУ «Школа №13»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности  
**«Твой путь к успеху»**  
социальное направление

для обучающихся 10 - 11 классов

**Тольятти 2025**

## Пояснительная записка

В соответствии с планом внеурочной деятельности (социальное направление) программа «Твой путь к успеху» рассчитана на 2 блока: 34 часа в 10 классе и 34 часа в 11 классе (по 1 часу в неделю).

Курс занятий по психологии «Твой путь к успеху» направлен на формирование у учащихся следующих умений и способностей:

**Личностные компетенции:** умение адекватно вести себя в различных ситуациях; умение различать и описывать свои эмоциональные состояния; способность контролировать эмоции, управлять ими; умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам; стремление к изучению своих возможностей и способностей; успешная адаптация в социуме.

**Метапредметные компетенции:** умение анализировать; умение работать с текстом; развитие воображения; развитие внимания и памяти.

Рабочая программа по психологии составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов:**

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. Типовое положение об ОУ.

Подростковый период — важнейший этап в жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или какими-то иными способами.

Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе.

Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Основной задачей данного цикла занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который учащиеся приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими, успешно подготовиться к сдаче экзаменов. Программа выстроена, основываясь не только на возрастных особенностях подростков, но и на особенностях, а также интересах, присущих учащимся разного возраста.

Программа занятий для 10-11 классов составлена на основе следующих программ и сборников методических разработок:

1. Авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).
2. Программа формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011).
3. Иванова Н. Л., Луканина М. Ф., Однорاپова Е. Ю. Стресс и тревога: профилактика, диагностика, коррекция. Сборник методических рекомендаций для специалистов социальных учреждений. Ярославль 2005.

Подростки переживают один из самых нелёгких этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно именно летние подростки часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в правонарушения.

Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «Они» — важная задача, которую должен решить подросток. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

В 10 классе основными проблемами, которые важны для подростков в силу возрастных особенностей развития, выступают отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов, формирование их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям,

профессиональному выбору и будущей семейной жизни. После 11 класса учащихся ждет серьезное и волнительное событие – сдача ЕГЭ.

Данная программа позволяет учащимся на уроке познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Программа курса основана на использовании традиционных **принципов**: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей имеют исключительное значение.

#### **Цели программы:**

1. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир.
2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения, развитие самосознания, эмоциональной сферы.
7. Создание условий для преодоления психологических барьеров в предэкзаменационный период

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

1. Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
2. Оказывать помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
3. Формировать бережное отношение к своему здоровью.

4. Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
5. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
6. Формировать навыки саморегуляции.
7. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
8. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.
9. Обучить приемам и навыкам борьбы со стрессом во время подготовки и сдачи экзаменов.

**Возраст учащихся, на которых рассчитана программа:** 16-18 лет.

**Занятия проходят по следующей структуре:**

1. Вводная часть. Организационный момент. Создание настроения на работу.
2. Основная часть. Игры и упражнения, направленные на развитие личностной и эмоциональной-волевой сферы.
3. Заключительная часть. Рефлексия.

На занятиях используются следующие формы организации деятельности:

1. индивидуальная;
2. групповая;
3. игра, упражнение;
4. беседа, дискуссия (проблемно-ценностное общение);
5. релаксация, дыхательная гимнастика.

Оценка эффективности программы осуществляется на основе проведения диагностики в начале и по итогам года. По итогам диагностики делаются выводы о имеющихся изменениях до и после прохождения курса.

Диагностика учащихся 10-11 класса осуществляется с использованием следующих методик:

1. Опросник по определению уровня самооценки, под ред. С. Ковалева.
2. Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттела.
3. Методика «Мотивы учебной деятельности».
4. Методика САН.
5. Рисунок «Несуществующее животное».

**Планируемые результаты освоение программы направлены на формирование у учащихся следующих умений и способностей:**

**Личностные компетенции:**

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- способность контролировать эмоции, управлять ими;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам, формирование коммуникативной компетенции;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- освоение социальных норм, ролей, правил поведения и форм социальной жизни;
- умение контролировать себя в стрессовых ситуациях.

**Метапредметные компетенции:**

- умение анализировать;
- умение самостоятельно планировать пути достижения цели;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

В соответствии с планом внеурочной деятельности на 2023-2024 учебный год выделено 34 часов в 10 классе и 34 часа в 11 классе (по 1 часу в неделю) в соответствии с учебным планом.

**Материально-техническое обеспечение:** принтер, компьютер, проектор, бланки для тестирования, тетради для записи, ручки, цветные карандаши.

**Тематическое планирование программы по психологии для 10 класса, 34 часа**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Содержание занятия</b>                        | <b>Количество<br/>часов</b> |
|------------------|--|-----------------------------|
| 1                | Вводное занятие. Диагностика. Мое уникальное «Я» | 1                           |
| 2                | Что я знаю о себе?                               | 1                           |
| 3                | Моя личность.                                    | 1                           |
| 4                | Моё будущее и прошлое.                           | 1                           |
| 5                | Краски моего «Я»                                 | 1                           |
| 6                | Я глазами других.                                | 1                           |
| 7                | Кто я в глазах других?                           | 1                           |
| 8                | Мои достоинства и недостатки.                    | 1                           |
| 9                | Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.               | 1                           |
| 10               | Мои недостатки.                                  | 1                           |
| 11               | Как превратить недостатки в достоинства?         | 1                           |
| 12               | Мои ценности.                                    | 1                           |
| 13               | Наши ценности.                                   | 1                           |
| 14               | «Анализ своего Я».                               | 1                           |
| 15               | «Мои способности»                                | 1                           |
| 16               | Планирование времени.                            | 1                           |
| 17               | На пороге взрослой жизни.                        | 1                           |
| 18               | Моя будущая профессия.                           | 1                           |
| 19               | Мое отражение в зеркале                          | 1                           |
| 20               | Мое отражение в зеркале                          | 1                           |
| 21               | Моя семья.                                       | 1                           |
| 22               | «Трудные дети» и «трудные родители».             | 1                           |
| 23               | Мои права в семье.                               | 1                           |
| 24               | Что такое дружба.                                | 1                           |
| 25               | Мужчины и женщины.                               | 1                           |

|    |  |           |
|----|--|-----------|
| 26 | Как справиться со стрессом?                    | 1         |
| 27 | Как справиться со стрессом?                    | 1         |
| 28 | Рисковать или не рисковать?                    | 1         |
| 29 | Что такое уверенность в себе.                  | 1         |
| 30 | Тренируем уверенность в себе.                  | 1         |
| 31 | Уверенное выступление.                         | 1         |
| 32 | Умение сказать «нет».                          | 1         |
| 33 | Чем уверенность отличается от самоуверенности. | 1         |
| 34 | Подведение итогов. Диагностика.                | 1         |
|    | <b>Итого:</b>                                  | <b>34</b> |

**Тематическое планирование программы по психологии  
для 11 класса, 34 часа**

| <b>№</b> | <b>Содержание занятия</b>   | <b>Количество часов</b> |
|----------|---|-------------------------|
| 1        | Возможности, которые предлагает нам жизнь   | 1                       |
| 2        | Мои коммуникативные навыки  | 1                       |
| 3        | Невербальная информация.  | 1                       |
| 4        | О чем говорит наша мимика?  | 1                       |
| 5        | О чем говорят наши жесты?   | 1                       |
| 6        | Учусь понимать информацию   | 1                       |
| 7        | Учусь понимать информацию   | 1                       |
| 8        | Барьеры при получении информации.   | 1                       |
| 9        | Барьеры, которые создаю я сам.  | 1                       |
| 10       | Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка.         | 1                       |
| 11       | Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».   | 1                       |
| 12       | Навыки в общении  | 1                       |
| 13       | Навыки в общении  | 1                       |
| 14       | Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание. | 1                       |



|    |   |           |
|----|---|-----------|
| 15 | Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог). | 1         |
| 16 | Практическое занятие «Стили общения».                                 | 1         |
| 17 | Конфликт. Причины, виды.  | 1         |
| 18 | Человек в конфликте. Эмоции.  | 1         |
| 19 | Стили поведения в конфликте.  | 1         |
| 20 | Мои стили поведения в конфликте                                       | 1         |
| 21 | Я готовлюсь к экзамену  | 1         |
| 22 | Подготовка к экзамену   | 1         |
| 23 | Приемы запоминания материала  | 1         |
| 24 | Приемы волевой мобилизации и приемы самообладания                     | 1         |
| 25 | Приемы волевой мобилизации и приемы самообладания                     | 1         |
| 26 | Уверенность на экзамене   | 1         |
| 27 | Обучение эффективным методам работы с текстами                        | 1         |
| 28 | Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом               | 3         |
| 29 | Экзамен без стресса   | 2         |
| 30 | Шаги к успеху   | 1         |
| 31 | Итоговое занятие. Диагностика   | 1         |
|    | <b>Итого:</b>   | <b>34</b> |

## Содержание программы

### «Твой путь к успеху»

#### 10 класс

**Цель курса:** формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

**Продолжительность одного занятия:** 60 минут.

**Оборудование и материалы:** тетрадь для записи, ручка, цветные карандаши, аудиоаппаратура.

**Занятие 1. Мое уникальное Я.** Вводное занятие.

*Игры и упражнения:*

1. Организационный момент. Упражнение: “На солнечной поляне”.

Цель: формирование позитивной мотивации к занятиям путем обращения к жизненному опыту обучающихся.

2. Упражнение «Мое уникальное Я».

Цель: создание условий для понимания подростками необходимости соблюдения правил работы на занятиях.

1. Тестирование.

Цель: выявление особенностей развития личностной сферы.

1. Беседа «Шесть аспектов психологического здоровья человека»

Цель: знакомство с понятием психологическое здоровье.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

**Занятие 2. Что я знаю о себе**

1. Организационный момент. Упражнение «Дружба начинается с улыбки»

Цель: развитие групповой сплоченности, создание положительного настроения на работу.

1. Беседа «Я идеальное и Я настоящее»

Цель: создание условий для развития рефлексии обучающихся.

1. Лекция «В мире слов и терминов»

Цель: создание условий для самоанализа обучающимися собственного «Я-образа», знакомство с понятием индивид, личность, индивидуальность.

1. Упражнение «Подари улыбку другу».

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 3. Моя личность***

1. Организационный момент. Упражнение «Моё имя».

Цель: создание условий для осознания подростками ресурсного значения собственного имени и его различных форм.

1. Упражнение «Поговорим об именах и личностях»

Цель: создание условий для обращения подростков к архетипическому содержанию собственных имен.

1. Релаксация «Водопад»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

1. Упражнение «Типы мышления»

Цель: создание условий для развития рефлексии обучающихся, способностей позитивно мыслить.

1. Упражнение «Подари улыбку другу».

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 4. Моё будущее и прошлое***

#### ***Задачи:***

1. Организационный момент. Упражнение «Три моих Я».

Цель: создание условий для самоанализа подростками отношения к имени как проекции самоотношения.

1. Упражнение «Кто я сейчас?».

Цель: создание условий для осознания подростками ограничительного значения собственного имени и его различных форм.

1. Упражнение «Танец отдельных частей тела» (*музыкальное сопровождение*).

Цель: снятие эмоционального напряжения.

1. Итог. Притча Монаха.

### ***Занятие 5. «Краски моего Я»***

1. Организационный момент. Упражнение «Какой я сегодня»

Цель: создание условий для развития рефлексии подростков.

1. Упражнение «Краски моего Я»

Цель: формировать у ребенка представление о самом себе как о личности.

1. Релаксация «Водопад»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

1. Упражнение «Подари улыбку другу».

Цель: рефлексия.

***Занятие 6. Я глазами других***

1. Организационный момент. Упражнение «Скульптор тела»

Цель: создание условий для самоанализа подростков на основе значимой обратной связи.

1. Упражнение «Камушек в ботинке».

Цель: развитие социального интеллекта подростков и навыков внимательного отношения к другому человеку.

1. Упражнение «Озеро спокойствия»

Цель: снятие нервно-психического напряжения»

1. Упражнение «Подари улыбку другу»

Цель: рефлексия.

***Занятие 7. «Кто я в глазах других?»***

***Задачи:***

1. Организационный момент. Упражнение «Ветер желаний»

Цель: создание условий для самоанализа подростков на основе значимой обратной связи.

1. Беседа «Все люди разные»

Цель: развитие социального интеллекта подростков и навыков внимательного отношения к другому человеку.

1. Упражнение «Плюсы и минусы Древо-конфликта»

Цель: развитие социального интеллекта подростков.

1. Упражнение «Подари улыбку другу»

Цель: рефлексия.

***Занятие 8. Мои достоинства и недостатки.***

1. Организационный момент. Упражнение «Настроение»

Цель: создание условий для самоанализа подростками собственных достоинств и недостатков.

1. Лекция **«Мои достоинства и недостатки»**
2. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: стимулировать познавательный интерес, помочь увидеть свои недостатки в поведении и уметь их исправлять.

1. Релаксация «Звуки леса»

Цель: снятие эмоционального напряжения».

1. Упражнение «Подари улыбку другу»

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 9. Мои «плюсы» и «минусы» со стороны***

1. Организационный момент. «Мое настроение»

Цель: создание мотивации на работу, обратная связь.

1. Упражнение «Калейдоскоп достоинств и недостатков»

Цель: предоставление подросткам обратной связи об их достоинствах и недостатках глазами других людей.

1. Упражнение «Ярмарка достоинств»

Цель: создание условий для повышения уровня самопринятия подростков.

1. Упражнение «Прогноз погоды»

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 10. Мои недостатки***

1. Организационный момент. «Мой день»

Цель: создание мотивации на работу, получение обратной связи.

1. Упражнение «Посмотри на себя со стороны»

Цель: создание условий для обращения подростков к собственным недостаткам как нормальным особенностям личности любого человека. «Нормализация», связанная с субъективными переживаниями собственных недостатков подростками.

1. Упражнение «Наедине с самим собой»

Цель: формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способу саморазвития личности.

1. Релаксация «Водопад»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

1. Упражнение «Какие выводы я сделал для себя?»

Цель: рефлексия.

### ***Занятия 11. Как превратить недостатки в достоинства***

1. Организационный момент. Упражнение «На каждый минус найди плюс»

Цель: создание условия для осознания подростками развивающих возможностей собственных недостатков.

1. Упражнение «Учусь мыслить позитивно»

Цель: создание условий для развития позитивного самоотношения обучающихся.

1. Релаксация «Звуки дождя»
2. Упражнение «Подари улыбку»

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 12. Мои ценности***

1. Организационный момент. Упражнение «Какой я сегодня»

Цель: создание условий для развития рефлексии подростков.

1. Упражнение «Круг моих ценностей»

Цель: создание условий для обращения подростков к собственной ценностно-смысловой сфере.

1. Упражнение «Идеальная шкала ценностей»

Цель: создание условий для обращения подростков к собственной ценностно-смысловой сфере.

1. Подведение итогов. Беседа о ценностях. Рефлексия.

### ***Занятие 13. Наши ценности***

1. Организационный момент. Организационный момент. «Мое настроение».

Цель: создание мотивации на работу, обратная связь.

1. Упражнение «Мои ценности»

Цель: создание условий для обращения подростков к собственной ценностно-смысловой сфере.

1. Упражнение «Образы ценностей»

Цель: предоставление подросткам информации о ценностях одноклассников для развития навыков децентрации в общении.

1. Упражнение «Мои выводы»

Цель: рефлексия.

#### ***Занятие 14. «Анализ своего Я»***

1. Организационный момент. Упражнение «Настрой на работу».

Цель: создание настроения на работу, обратная связь.

1. Тестирование.

Цель: создание условий для развития рефлексии обучающихся на основе результатов тестирования по методике Кэттелла, тесту «Определение творческих способностей» (диагностический этап).

1. Беседа «Каким я вижу себя в будущем?»

2. Подведение итогов.

#### ***Занятие 15. «Мои способности»***

1. Организационный этап. Упражнение «Ласковые имена»

Цель: создать положительный эмоциональный настрой на работу.

1. Результаты диагностики. Обсуждение.

Цель: создание условий для развития рефлексии обучающихся в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).

1. Индивидуальная работа «Словарь качеств личности»

Цель: формирование навыков самопознания, развитие коммуникативных навыков.

1. Релаксация «Прекрасная планета»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

#### ***Занятие 16. Планирование времени***

1. Организационный момент. Упражнение «Продолжи фразу»

Цель: создание положительного настроения на работу.

1. Упражнение-беседа «Я и мое время».

Цель: создание условий для исследования подростками особенностей организации собственного времени.

1. Лекция «Как научиться рационально использовать время?».

2. Подведение итогов. Рефлексия.

#### ***Занятие 17. «На пороге взрослой жизни»***

1. Организационный момент. Упражнение «Добрый Я»

Цель: создание положительного настроения на работу.

1. Упражнение «Мои планы на будущее»

Цель: создание условий для обращения подростков к собственным перспективным планам.

1. Беседа «Закон непохожести»

Цель: формирование навыков самопознания, развитие коммуникативных навыков.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

***Занятие 18. Моя будущая профессия***

1. Организационный момент. Упражнение «Передай улыбку по кругу»

Цель: положительный настрой на работу»

1. Упражнение, тестирование «Кем я хочу стать?»

Цель: создание условий для осознания подростками сформированности собственных профессиональных планов.

1. Лекция «Мир профессий»

Цель: создание условий для осознания подростками сформированности собственных профессиональных планов.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

***Занятие 19. «Мое отражение в зеркале»***

1. Организационный момент. Упражнение «Комплимент по кругу»

Цель: создание положительного настроения на работу.

1. Упражнение «Забавный Я»

Цель: создание условий для осознания подростками собственных стереотипов «идеальной внешности».

1. Упражнение «Как вижу себя и как видят меня другие»

Цель: создание условий для объективной оценки обучающимися своей внешности.

1. Лекция «Самооценка»

Цель: создание условий для объективной оценки обучающимися своей внешности.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

***Занятие 20. «Мое отражение в зеркале» (продолжение)***



1. Организационный момент. Упражнение «Комплимент по кругу»

Цель: создание положительного настроения на работу.

1. Упражнение "Мои достоинства, мои недостатки" (заполнить таблицу).

Цель: разрядка негативных чувств, связанных у подростков с переживанием собственных недостатков внешности.

1. Упражнения «Луч уверенности»

Цель: поиск ресурсов самопринятия с помощью анализа подростками собственных достоинств, повышение уверенности в собственных силах.

1. Релаксация «Прогулка по лесу»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

1. Рефлексия. Подведение итогов.

### ***Занятие 21. Моя семья***

1. Организационный момент. Упражнение «Какой чудесный день!»

Цель: создание позитивного настроения на работу.

1. Беседа «Семейные традиции»

Цель: актуализация опыта семейного взаимодействия у подростков.

1. Упражнение «Дерево семейных ценностей»

Цель: создание условий для осознания подростками позитивного семейного опыта, расширить представления о понятиях семья, мир, человеческие взаимоотношения.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

### ***Занятие 22. «Трудные дети» и «трудные родители»***

1. Организационный момент. Упражнение «Желаю всем хорошего настроения!»

Цель: создание положительного настроения на работу.

1. Упражнение «Когда я не в настроении»

Цель: анализ наиболее часто встречающихся затруднений в отношениях подростков с родителями.

1. Упражнение «Почему меня не понимают?»

Цель: создание условий для поиска подростками причин трудностей в отношениях с родителями.

1. Релаксация «Утро в яблоневом саду».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

### ***Занятие 23. Мои права в семье***

1. Организационный момент. Упражнение «Желаю всем хорошего настроения!»

Цель: создание положительного настроения на работу.

1. Упражнение «Мой дом»

Цель: актуализация чувств, связанных с семейной ситуацией. Анализ прав и обязанностей различных членов семьи.

1. Упражнение «Ассоциации»

Цель: формирование представлений о партнерстве в отношениях родителей и детей.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

### ***Занятие 24. Что такое дружба***

1. Организационный момент. Упражнение «Продолжи фразу»

Цель: создание положительного настроения на работу.

1. Беседа о дружбе

Цель: формулирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих.

1. Упражнение «Кто мои друзья»

Цель: создание условий для анализа подростками собственных стереотипов в понимании дружбы как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми.

### ***Занятие 25. Мужчины и женщины***

1. Организационный момент. Упражнение «Дружба начинается с улыбки»

Цель: развитие групповой сплоченности, создание положительного настроения на работу.

1. Упражнение «Мальчишки и девчонки – такие разные»

Цель: создание условий для осознания подростками степени принятия себя как мужчины / женщины (полоролевая самоидентификация).

1. Лекция «Гендерная идентичность».

Цель: обращение к существующим у подростков гендерным стереотипам.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

## ***Занятие 26. «Как справиться со стрессом»***

1. Организационный момент. Упражнение «Комплимент по кругу»

Цель: создание положительного настроения на работу.

1. Лекция «Что такое стресс?»

Цель: раскрыть понятия “стресс”, довести до детей информацию о причинах возникновения стресса, научить детей защищаться от стрессов.

1. Дискуссия «Жизненные трудности»

Цель: научить понимать своё эмоциональное состояние.

1. Упражнение «Приёмы саморегуляции»

Цель: обучить навыкам поведения, способствующим эффективному преодолению нервно-психического напряжения.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

## ***Занятие 27.***

### ***«Как справиться со стрессом»***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи наоборот»

Цель: создание положительного настроения на работу, активация к работе.

1. Упражнение «Игра «Рассерженные шарики».

Цель: научить справляться с напряженным эмоциональным состоянием.

1. Серия упражнений «Что делать, когда волнение побеждает?»

Цель: обучить навыкам поведения, способствующим эффективному преодолению сильного волнения.

1. Релаксация «Эхо».

Цель: снятие нервно-психического напряжения.

1. Подведение итогов.

## ***Занятие 28. Рисковать или не рисковать?***

1. Организационный момент. Упражнение «Рукопожатия»

Цель: создание положительного настроения на работу, активация к работе.

1. Дискуссия «Что такое риск?

Цель: создание условий для осознания подростками своего отношения к риску и состоянию азарта, создание условий для разрядки стремления к необдуманному риску и формирования представлений об осознанном риске.

1. Лекция «Приемы психологической защиты в стрессовой ситуации»

Цель: расширить представление о психологическом здоровье, познакомить с приемами психоэмоциональной регуляции.

1. Упражнение «Цветик-семицветик».

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 29. Что такое уверенность в себе***

1. Организационный момент. Упражнение «Продолжи фразу»

Цель: создание положительного настроения на работу.

1. Дискуссия «Уверенность в себе и ее роль в жизни»

Цель: обращение к опыту неуверенного поведения подростков, описание особенностей неуверенного поведения и его психологических причин.

1. Упражнение «Уверенный, неуверенный, самоуверенный»

Цель: формулирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением, создание условий для оценки подростками собственного уровня уверенности в себе.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

### ***Занятие 30. Тренируем уверенность в себе***

1. Организационный момент. Организационный момент. «Мое настроение».

2. Упражнение «Я верю в себя»

Цель: создание условий для тренировки подростками уверенного поведения на модели игровой деятельности.

1. Упражнение «Стирка»

Цель: развитие уверенности в своих телодвижениях; преодоление боязни выступать перед аудиторией.

1. Упражнение «Слабый-сильный»

Цель: отличить уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание.

1. Упражнение «Я уверен в себе!»

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

1. Упражнение «Пожелание по кругу. Рефлексия.

### ***Занятие 31. Уверенное выступление***

1. Организационный момент. Упражнение «Какой я сегодня»

Цель: создание условий для развития рефлексии подростков.

### 1. Упражнение «Я звезда»

Цель: закрепление представлений об уверенном и неуверенном поведении, тренировка навыков уверенного выступления на модели игровой ситуации.

### 1. Упражнение «Найди компромисс»

Цель: развитие навыков бесконфликтного взаимодействия со сверстниками

### 1. Релаксация «Путешествие в страну спокойствия»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

### 1. Подведение итогов. Рефлексия.

## ***Занятие 32. Умение сказать «нет»***

### 1. Организационный момент. Упражнение «Комплимент по кругу»

Цель: создание положительного настроения на работу.

### 1. Упражнение «Сказать – нет»

Цель: формирование навыка противостоять групповому давлению.

Формирование «культуры отказа».

### 1. Упражнение «Анализ жизненных ситуаций»

Цель: создание условий для осознания подростками необходимости защищать себя, свою жизненную позицию.

### 1. Подведение итогов. Рефлексия.

## ***Занятие 33. Чем уверенность отличается от самоуверенности***

### 1. Организационный момент. Упражнение «Желаю всем хорошего настроения!»

Цель: создание положительного настроения на работу.

### 1. Упражнение «Формула любви к себе».

Цель: создание условий для осознания подростками необходимости защищать себя, свою жизненную позицию.

### 1. Упражнение «Свободный выбор».

Цель: развивать ценностное восприятие мира, научившись делать правильный выбор.

### 1. Беседа «Чем уверенность отличается от самоуверенности».

Цель: содействовать оптимизации общения подростков с окружающими.

### 1. Рефлексия. Подведение итогов.

## ***Занятие 34. Подведение итогов***

### 1. Организационный момент. Упражнение «Пожелание»

Цель: создания положительного настроения к работе.

1. Дискуссия «Что нового я приобрел для себя?»

Цель: создание условий для рефлексии подростками собственных достижений на занятиях.

1. Диагностика особенностей личности.

Цель: диагностика особенностей развития личностной сферы.

## **Содержание программы 11 класс**

### **«Твой путь к успеху»**

Цель: способствовать развитию социального интеллекта подростков, коммуникативной компетентности и рефлексивных способностей, навыков эффективного взаимодействия, саморегуляции, отработка навыков поведения на экзамене.

**Продолжительность одного занятия:** 60 минут.

**Оборудование и материалы:** тетрадь для записи, ручка, цветные карандаши, аудиоаппаратура.

#### ***Занятие 1. "Возможности, которые предлагает нам жизнь"***

Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Дискуссия на тему "Возможности, которые предлагает нам жизнь"

Цель: способствовать развитию коммуникативной компетентности и рефлексивных способностей.

1. Упражнение «Я молодец!»

Цель: создание условий для оценки подростками собственного уровня уверенности в себе.

1. Упражнение «Чего я хочу достичь?»

Цель: настроить на успех.

1. Тестирование.

Цель: диагностика особенностей развития личностной сферы.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

#### ***Занятие 2. «Мои коммуникативные навыки»***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Упражнение «Беседа»

Цель: установление контакта в общении, понимание своего состояния и его презентация, а также понимание состояния других людей, сопереживание

1. Упражнение «Пригласи»

Цель: установление контакта в общении, понимание своего состояния и его презентация, а также понимание состояния других людей, сопереживание

1. Упражнение «Информация»

Цель: развитие умения слушать, знакомство с понятием вербальная и невербальная информация»

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

***Занятие 3. Невербальная информация.***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Упражнение «Учусь слушать»

Цель: тренировка навыков и умений слушать.

1. Лекция «Невербальная информация»

Цель: формирование навыков самопознания.

1. Упражнение «Переводчик»

Цель: развитие коммуникативных навыков, развитие умения понимать состояния других людей, сопереживания.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

***Занятие 4. О чем говорит наша мимика.***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Упражнение «Мимические маски»

Цель: построение доверительных отношений средствами невербальной коммуникации.

1. Упражнение «Передача эмоций»

Цель: построение доверительных отношений средствами невербальной коммуникации, распознавание и обозначение вербально внутреннего состояния.

1. Упражнение «Тренировка мимики»

Цель: распознавание и обозначение вербально внутреннего состояния.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 5. О чем говорят наши жесты.***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Упражнение «Общение жестами»

Цель: осознание своей позы и собственных жестов.

1. Упражнение «Передай сигнал по кругу»

Цель: развитие навыков невербального общения, построение доверительных отношений средствами невербальной коммуникации

1. Дискуссия «Роль жестов в общении»

Цель: развитие способности эффективного общения посредством невербальной коммуникации, а также умения улавливать и анализировать невербальные сигналы других людей.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 6. Учуь понимать информацию***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Упражнение «Жесты-состояния»

Цель: развитие навыков невербальной коммуникации, обрабатывание навыков понимания других людей, себя

1. Упражнение «Вербальная и невербальная информация»

Цель: развитие навыков владения вербальной и невербальной информации.

1. Лекция «Как лучше понять информацию?»

Цель: ознакомление с основными способами приемами и передачи информации, особенностями ее индивидуального восприятия.

1. Подведение итогов.



Цель: рефлексия.

### ***Занятие 7. Учусь понимать информацию***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Упражнение «Продолжи фразу по цепочки»

Цель: формирование у учащихся коммуникативных навыков, умения сотрудничать и сплочение коллектива.

1. Упражнение «Узелок»

Цель: развитие навыков общения, вербальной и невербальной коммуникации.

1. Упражнение «В ролях»

Цель: развитие навыков общения, вербальной и невербальной коммуникации.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 8. Барьеры при получении информации.***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Упражнение «Движение по одному»

Цель: тренировка уверенного поведения

1. Упражнение «Поезд»

Цель: тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнеров.

1. Упражнение «Мы похожи с тобой тем...»

Цель: преодоление барьера в межличностных отношениях.

1. Лекция «Барьеры общения»

Цель: создание благоприятного психологического климата, преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 9. Барьеры, которые создаю я сам.***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Дискуссия «Барьеры, которые создаю я сам».
2. Цель: осознание необходимости преодоления барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков.
3. Упражнение «Театр»

Цель: развитие выразительности движений, коммуникативных возможностей, снятие страхов.

1. Упражнение «Взаимопомощь, Дружба, Конфликт, Равенство».

Цель: преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков, знакомство с понятиями

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 10. Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка.***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Лекция «Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка».
2. Тест Тестаудил, визуал, кинестетик. Диагностика доминирующей перцептивной модальности С. Ефремцева. (Методика ведущий канал восприятия)

Цель: диагностика ведущего типа восприятия: аудиального, визуального или кинестетического.

1. Обсуждение результатов.

Цель: создание условий для развития рефлексии обучающихся на основе результатов тестирования по методике С. Ефремцева.

5. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 11. Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик» (продолжение)***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Беседа «*«Визуал, аудиал, кинестетик – отличительные черты»*

Цель: создание условий для развития рефлексии обучающихся на основе результатов тестирования по методике С. Ефремцева.

1. Упражнение «Каналы восприятия информации. Учет ведущего канала восприятия информации в учебе»

Цель: создание условий для развития рефлексии обучающихся, создание условий для самоанализа подростками индивидуальных особенностей.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 12. Навыки общения.***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Упражнение «Очередь»

Цель: развитие непосредственного коммуникативного поведения.

1. Упражнение «Коллаж»

Цель: развитие личностной и групповой активности, формирование творческого мышления.

1. Упражнение «Чувства»

Цель: развитие умения выражать эмоции, чувства в коллективе.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 13. «Навыки общения»***

Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Дискуссия «Какое бывает общение»

Цель: закрепление информации о вербальном и невербальном общении.

1. Упражнение «Передай чувство мимикой, жестом, голосом»

Цель: отработка навыка невербального проявления эмоций

1. Упражнение «Толстое стекло»

Цель: отработка навыка вербального общения.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

#### ***Занятие 14. Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое 3***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Лекция «Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных»

Цель: знакомство с понятиями доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных».

1. Упражнение «Как дела»

Цель: развитие коммуникативной гибкости

1. Упражнение «Нож и масло»

Цель: развитие умения преодолевать страх перед неприятной ситуацией.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

#### ***Занятие 15. Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Беседа «Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог)»

Цель: знакомство со стилями общения и их особенностями.

1. Упражнение «Интервью»

Цель: развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, - сокращение коммуникативной дистанции между участниками

1. Упражнение «Правила хорошего слушания»

Цель: обучение работе с невербальной составляющей процесса общения – умение слушать.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

#### ***Занятие 16. Практическое занятие «Стили общения».***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Упражнение «Спина к спине»

Цель: отработать навыки активного слушания.

1. Упражнение «Дискуссия»

Цель: формирование невербальных навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению.

1. Упражнение «Объявление об объявлении»

Цель: развитие умения заявлять о себе.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 17. Конфликт. Причины, виды.***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Лекция «Конфликт. Причины, виды»

Цель: знакомство с понятием конфликт, его основными причинами и видами.

1. Упражнение «Разбор конфликтных ситуаций»

Цель: научить подростков эффективному и гармоничному взаимодействию с окружающими, снизить уровень конфликтности и враждебных реакций

1. Упражнение «Эффективное взаимодействие»

Цель: показать и научить наиболее эффективным методам разрешения конфликтных, сложных эмоциональных ситуаций.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 18. Человек в конфликте. Эмоции.***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Дискуссия «Как избежать конфликтов: правила и рекомендации»

Цель: показать и научить наиболее эффективным методам разрешения конфликтных, сложных эмоциональных ситуаций.

1. Упражнение «Общение без конфликтов»

Цель: показать и научить наиболее эффективным методам разрешения конфликтных, сложных эмоциональных ситуаций посредством проигрывания мини-сценок.

1. Релаксация «Тихое озеро»

Цель: мышечное расслабление, снятие эмоционального напряжения

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 19. Стили поведения в конфликте.***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Беседа «Стили поведения в конфликте»

Цель: научить подростков эффективному и гармоничному взаимодействию с окружающими, снизить уровень конфликтности и враждебных реакций.

1. Практическая работа «Конфликт»

Цель: помощь подросткам в определении того, какая из стратегий наиболее подходит к вашему поведению в конфликте.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 20. Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте».***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Упражнение «Конфликтные ситуации»

Цель: разрешение конфликтных ситуаций с точки зрения различных стратегий поведения.

1. Упражнение «Встреча на узком мостике»

Цель: создание условий для рефлексии учащимися собственных стилей поведения в конфликте

1. Релаксация «Шум дождя»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 21. «Я готовлюсь к экзамену»***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Лекция «Рекомендации по подготовке к экзаменам»

Цель: повышение личностной мотивации учащегося к успеху, настойчивости.

1. Упражнение «Ассоциации»

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу экзамена.

1. Упражнение «Прощай напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 22. «Подготовка к экзамену»***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Упражнение: «Прощай напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

1. Дискуссия «Накануне экзамена. Как настроить себя на успех?»

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

1. Упражнение «В добрый путь!»

Цель: поднятие собственной самооценки, сплочение коллектива.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 23. Приемы запоминания материала***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Мини-лекция «Приемы организации запоминаемого материала»

Цель: обучение приемам активного запоминания.

1. Мини-лекция «Методы активного запоминания»

Цель: обучение приемам активного запоминания.

1. Метод ключевых слов.

Цель: обучение приемам активного запоминания.

1. Метод повторения И. А. Корсакова(основные принципы)

Цель: обучение приемам активного запоминания.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

***Занятие 24. Приемы волевой мобилизации и приемы самообладания***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Упражнение «Ассоциации»

Цель: обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

1. Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

1. Упражнение «Мышечная релаксация»

Цель: снятие физического напряжения.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

***Занятие 25. Приемы волевой мобилизации и приемы самообладания***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Упражнение «Моя рабочая неделя»

Цель: обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

1. Упражнение «Кинезиологическое упражнение»

Цель: знакомство со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.



1. «Дыхательная релаксация»

Цель: знакомство со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 26. Уверенность на экзамене***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Мини-лекции «Составляющие из которых складывается уверенность на экзамене»

Цель: знакомство со способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

1. Упражнение «Мои ресурсы»

Цель: знакомство со способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

1. Упражнение «Дыхательная гимнастика»

Цель: знакомство со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 27. Обучение эффективным методам работы с текстами***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Упражнение «Работа с текстом»

Цель: помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам.

1. Упражнение «Пустой стул»

Цель: знакомство со способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

1. Упражнение «Дыхательная гимнастика»

Цель: знакомство со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 28. Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Мини-лекция Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом

Цель: знакомство со способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

1. Упражнение «Поддержание рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам»

Цель: знакомство со способами поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 29. Практическое занятие: Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Упражнения на снятие эмоционального напряжения.

Цель: формирование знаний о способах нейтрализации стресса, повышение сопротивляемости стрессу.

1. Упражнение "Снежки"

Цель: снятие мышечных зажимов.

1. Итоговое упражнение «Подарок».

Цель: повышение уверенности, создание положительного эмоционального настроения.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 30. Практическое занятие: Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Лекция «Симптомы предэкзаменационного стресса.

Цель: развитие навыка самоконтроля с опорой на внешние и внутренние ресурсы учащихся

1. Упражнение «Меняем настройки»

Цель: снижение уровня эмоциональной напряженности учащихся

1. Упражнение «Самое трудное»

Цель: создание условий для преодоления психологических барьеров в предэкзаменационный период.

1. Подведение итогов.

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 31. «Экзамен без стресса»***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Дискуссия «Какие приемы со стрессом вы уже используете в своей практике?»

Цель: развитие навыков самоконтроля с опорой на внешние и внутренние ресурсы.

1. Дыхательная гимнастика

Цель: знакомство со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.

1. Подведение итогов. Упражнения «Дерево добрых слов». Каждый должен написать пожелания на листочке. Пожелания должны быть доброжелательными, позитивными. Приклеить их на ватман.

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 32. Экзамен без стресса***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу».

1. Дискуссия «Плюсы и минусы стрессового состояния»

Цель: стимулировать обучающихся, к размышлению о способах снижения волнения в предэкзаменационный период.

1. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: формировать критическое отношение к различным путям снижения волнения – выделять продуктивные и малопродуктивные.

1. Упражнение «Шаги к успеху»

Цель: способствовать расширению репертуара поведения в период подготовки к экзаменам.

1. Подведение итогов. Упражнения «Дерево добрых слов». Каждый должен написать пожелания на листочке. Пожелания должны быть доброжелательными, позитивными. Приклеить их на ватман.

Цель: рефлексия.

### ***Занятие 33. «Шаги к успеху»***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Упражнение «Проблема»

Цель: снятие мышечного напряжения и предупреждения возможного негативного влияния стрессогенных факторов.

1. Упражнение «Внутренний огонек»

Цель: релаксация.

1. Упражнение «Простые утверждения»

Цель: повышение уверенности в собственных силах, создание мотивации на успех.

1. Подведение итогов. Рефлексия.

### ***Занятие 34.***

1. Организационный момент. Упражнение «Скажи комплемент соседу»

Цель: создания положительного эмоционального настроения на работу»

1. Тестирование.

Цель: диагностика эмоционально-волевой и личностной сферы.

1. Подведение итогов. Упражнения «Дерево добрых слов». Каждый должен написать пожелания на листочке. Пожелания должны быть доброжелательными, позитивными. Приклеить их на ватман.

Цель: рефлексия.