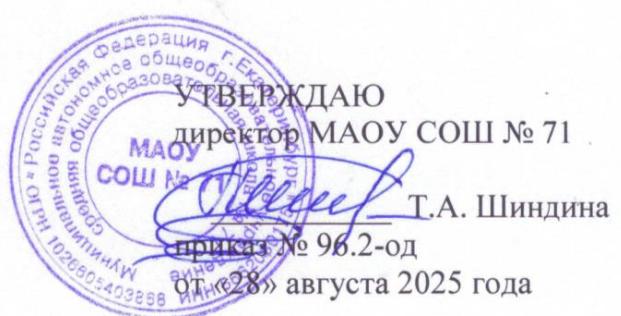


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
МАОУ СОШ №71



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»

Возраст обучающихся: 5-6 классы

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:

Ковтоногова Елена Витальевна,

педагог-психолог

Шестакова Елизавета Федоровна,

педагог-психолог

Екатеринбург, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Актуальность программы.....	5
3. Цель и задачи	6
4. Планируемые результаты освоения программы.....	6
5. Особенности организации занятий	8
6. Описание места программы	9
7. Календарно-тематическое планирование.....	9
8. Содержание обучения.....	10

1.Пояснительная записка

Программа «Основы психологии» помогает сформировать в классах личностно-развивающую среду, в которой условия превращаются в возможности развития и в которой ребёнок может удовлетворить свои ключевые психологические потребности, обрести субъективное благополучие, развить в себе личностную зрелость и гибкость.

В ходе обучения по программе подростки учатся понимать себя и других, сотрудничать; развивают критическое мышление и коммуникативные навыки.

Стратегия программы выстроена с учётом возрастных особенностей и результатов исследований в области личностного развития подростка.

Главным принципом программы, который реализуется через свободу высказываний и поддерживающую позицию педагога, выступает принятие без ограничения автономии. Важным акцентом программы является рефлексия.

Формат занятий по развитию личностного потенциала отличается от привычных школьных уроков в первую очередь потому, что для достижения поставленной цели для них необходима особая атмосфера, где каждый участник будет чувствовать себя в безопасности и может открыто высказываться, делиться личным опытом и озвучивать насущные подростковые проблемы. Такая культура взаимодействия не возникает вдруг, её формированию необходимо посвятить достаточное время.

Психологи Эдвард Л. Диси и Ричард М. Райан разработали теорию самодетерминации, согласно которой существуют три базовые психологические потребности человека: потребность в автономии, в компетентности и связанности с другими людьми, — которые обеспечивают психологическое благополучие личности. В связи с этим учёные выделяют три компонента окружающей среды, необходимые для оптимального развития ребёнка: поддержка автономии, когда взрослый поощряет инициативу ребёнка и предоставляет ему возможность самому принимать решения и отвечать за их последствия; создание среды, в которой взрослый является проводником и даёт конструктивную обратную связь подростку; включённость, когда взрослый уделяет ребёнку время и внимание, а также даёт возможность проявлять себя. Кроме того, состояние этих потребностей влияет на мотивацию подростков. Предложенные занятия создают пространство, где эти потребности могут быть удовлетворены.

Психолог-исследователь Сьюзен Хартер подчёркивает, что важным проявлением личностной автономии у подростков является возможность высказывания своего собственного мнения. Поэтому основной формой проведения занятий является партнёрский диалог взрослого с подростком, когда мнение каждого имеет ценность. Ещё одним условием формирования внутренней мотивации является интересное содержание. В подростковом возрасте особый интерес вызывает общение со сверстниками. Поэтому значительная часть упражнений предполагает работу и обсуждение в парах и малых группах. Отрефлексированный опыт такого взаимодействия

становится надёжной базой для развития навыков коммуникации и сотрудничества.

Ведущий отечественный теоретик мотивации доктор психологических наук Тамара Олеговна Гордеева выделяет следующие стратегии поддержки внутренней мотивации ребёнка педагогом, которые мы интегрировали в модуль в той или иной степени.

1. Через характер общения — интерес через удовлетворение потребностей в автономии и компетентности (например, слушание мнений, вопросов, поддержка интеллектуальных инициатив).

2. Через содержание — структурированное, последовательное, научное, в зоне ближайшего развития.

3. Через использование проблемных методов обучения (дебаты и др.), проблемного изложения, проблемных вопросов, активизирующих интерес и критическое мышление.

4. Через обратную связь информирующего характера, поддерживающую компетентность.

5. Через личностный интерес — обсуждение тем, которые педагог считает действительно важными и интересными.

Необходимым условием для формирования социально активной личности является развитие рефлексии. Она также влияет на формирование самосознания, самоотношения человека, его самовоспитание. В 10–11 лет предметом рефлексивных ожиданий подростка выступают отдельные поступки. В 12–13 лет главным становится рассмотрение черт собственного характера и особенностей взаимоотношений с людьми. Эти фокусы лежат в основе тематического планирования.

Программа помогает сформировать в классах личностно-развивающую среду, в которой условия превращаются в возможности развития и в которой ребёнок может удовлетворить свои ключевые психологические потребности, обрести субъективное благополучие, развить в себе личностную зрелость и гибкость.

В ходе обучения по программе подростки учатся понимать себя и других, сотрудничать; развивают критическое мышление и коммуникативные навыки.

Стратегия программы выстроена с учётом возрастных особенностей и результатов исследований в области личностного развития подростка.

Главным принципом программы, который реализуется через свободу высказываний и поддерживающую позицию педагога, выступает принятие без ограничения автономии. Важным акцентом программы является рефлексия.

Система образования призвана откликаться на запросы общества и государства, поэтому в современном быстро изменяющемся мире школа должна быть особенно гибкой и чуткой к требованиям времени. Сегодня подрастающее поколение все чаще задается вопросами «Кто я такой?», «Чего я хочу?», «Как стать счастливым?», «Что мир может дать мне, а я – этому миру?». И ответы на них не универсальны и не однозначны.

Самоопределение и построение собственного благополучия – это путь длиною в жизнь, который хотелось бы пройти максимально осознанно. Понимать себя и свои потребности, уметь делать самостоятельный выбор, принимать ответственные решения, оценивать риски и возможности, строить устойчивый материальный и финансовый фундамент для самостоятельной жизни – все это, несомненно, должно присутствовать в багаже современного выпускника средней школы.

Программа нацелена на помощь подросткам в понимании себя и знакомстве с инструментами достижения субъективного благополучия, а по-простому – счастья.

2. Актуальность программы

Методология программы опирается на научную концепцию личностного потенциала с использованием инструментов средового подхода в образовании, а также социально-эмоционального и когнитивного развития детей.

Программа сочетает в себе глубокий научный подход с практичесностью и применимостью. В основу Программы легли разработки Благотворительного фонда «Вклад в будущее» по развитию отдельных навыков и компетенций.

В основе методологии Программы лежат следующие научные концепции и школы:

- концепция личностного потенциала (Д. Леонтьев) и позитивная психология (М. Селигман);
- школа возможностей и педагогика достоинства (А. Асмолов);
- теория самодетерминации (Э. Диси и Р. Райан), теория мотивации (Т. Гордеева);
- методология диагностики и проектирования личностно-развивающей образовательной среды (В. Ясвин);
- методология стратегического проектирования в образовательной организации (А. Моисеев);
- методология развития универсальных компетентностей «4К» (критическое и креативное мышление, коммуникация и коопeração) и формирования профессиональных обучающихся сообществ педагогов (адаптация М. Пинской).

Методики Программы «Развитие личностного потенциала» прошли психолого-педагогическую экспертизу Российской академии образования (РАО) и рекомендованы к интеграции в систему общего образования. Министерство просвещения РФ в лице ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» рекомендовало УМК «Развитие личностного потенциала подростков» для работы школьных педагогов-психологов.

Программа разработана с учетом ключевых нормативных правовых актов, формирующих контур развития системы образования в России:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- Указ Президента России от 07.05.2018 № 204«О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
- Указ Президента России от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Национальный проект «Образование»
- Федеральные государственные образовательные стандарты

3. Цель и задачи

Цель:

- Способствовать созданию атмосферы доверия и принятия в классном коллективе и создать условия для формирования мотивации подростков к самопознанию и саморазвитию.

Задачи:

- Способствовать развитию навыков общения и сотрудничества у учащихся.
- Создать условия для самопознания и самопринятия.
- Содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.
- Познакомить учащихся с приёмами и инструментами саморегуляции.
- Содействовать развитию способности к самоанализу и системной рефлексии.

4. Планируемые результаты освоения программы.

Планируемые результаты освоения программы соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) в части достижения личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты:

Учащийся:

- уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения;
- ориентируется на моральные ценности в ситуациях нравственного выбора;
- принимает себя и других, не осуждая;
- осознаёт эмоциональное состояние себя и других;
- управляет собственным эмоциональным состоянием;
- признаёт своё право на ошибку и такое же право другого человека;

- проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации обучению и познанию;
- демонстрирует ответственное поведение как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело;
- старается осмыслить опыт, наблюдения, поступки и стремится совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;
- имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)

Учащийся:

- владеет способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- осознаёт своё эмоциональное состояние и состояние других;
- умеет различать и называть собственные эмоции, управлять ими и эмоциями других людей;
- выявляет и анализирует причины эмоций;
- ставит себя на место другого человека, понимает его мотивы и намерения,
- анализирует предложенные ситуации;
- регулирует способ выражения своих эмоций;
- принимает себя и других, не осуждая;
- признаёт своё право на ошибку и такое же право другого человека;
- проявляет открытость в общении;
- осознаёт невозможность контролировать всё вокруг.

Познавательные УУД

Учащийся:

- формирует гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументирует свою позицию, мнение;
- самостоятельно формулирует обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, опыта, исследования;
- прогнозирует возможное дальнейшее развитие событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигает предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;
- в ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации;
- анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок.

Коммуникативные УУД

Учащийся:

- воспринимает и формулирует суждения, выражает эмоции в соответствии с условиями и целями общения;

- распознаёт невербальные средства общения, понимает значение социальных знаков, знает и распознаёт предпосылки конфликтных ситуаций;
- смягчает конфликты, умеет вести переговоры;
- понимает намерения других, проявляет уважительное отношение к собеседнику и корректно формулирует свои возражения;
- учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- умеет соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии.

5. Особенности организации занятий

1. О роли педагога. Педагог на занятиях является не только транслятором знаний. Он, скорее, ведущий, организующий взаимодействие между участниками, организатор, обеспечивающий успешную коммуникацию внутри группы, и одновременно участник, имеющий такое же право голоса, как и все остальные.

2. О настроении. Для эффективного взаимодействия на занятии важно с самого начала настроить участников на волну открытого, живого общения, обмена мнениями. Поэтому лучшим началом будет хотя бы короткий диалог о настроении, мыслях, актуальных событиях, а также использование различных игровых методов работы.

3. О формате. Формат занятий подразумевает свободный диалог всех участников коммуникации, однако количество учеников в классе не позволяет в рамках 45 минут высказаться каждому, поэтому так или иначе появляется риск «потерять» участников. Поскольку одной из основных задач программы является сплочение коллектива, а разделение на группы и параллельное ведение занятий, как это практикуется в преподавании иностранных языков, может спровоцировать обратный процесс, то, чтобы обеспечить включённость всех, рекомендуется вести занятия двоим взрослым. Во время занятия оптимальной является работа в малых группах с последующим объединением в общий круг. Это даёт целый ряд преимуществ. Во-первых, никто из участников не остаётся «за бортом», каждый имеет возможность высказаться и быть услышанным. Во-вторых, роль лидера в группе (того, кто выражает общее мнение) становится, переходящей, что позволит каждому участнику проявить себя. В-третьих, за счёт изменения состава групп происходит сплочение коллектива. То, как будет проходить общение в малых группах, зависит в большей степени от мягкой направляющей деятельности педагога. Необходимо обязательно замечать и отмечать успехи детей. Большинство заданий и упражнений сопровождается довольно обширным списком вопросов разной глубины и охвата, которые помогут организовать обсуждение полученного опыта или информации. Поскольку они не имеют никакого отношения к проверке знаний, а являются попыткой подтолкнуть подростков к размышлению, то нет необходимости жёстко придерживаться списка и отвечать на все предложенные вопросы. Обязательным этапом занятия является подведение

итогов. Предложенные вопросы направлены на осознание участниками самих себя здесь и сейчас и развитие рефлексии.

4. О пространстве. Идеальным вариантом для проведения этих занятий было бы просторное помещение, где участники могут свободно перемещаться, сидеть в общем кругу, группироваться для выполнения заданий.

5. О содержании. Обязательной частью каждой встречи является обращение к правилам. Любое занятие заканчивается обозначением какой-то конкретной договорённости, на которой будет фокусироваться класс в течение предстоящей недели. Поскольку у подростков не сформирована привычка самонаблюдения, особенно в течение продолжительного времени, важно помогать им удерживать фокус. Каждая встреча начинается с обсуждения, рефлексии опыта, который может быть разным, как позитивным «Да, работает! Это хорошо! Я буду так делать», так и негативным «Это глупо! Я с ними по-хорошему, а они...» и т. д. Любой опыт ценен и достоин внимания. Уделите этому столько времени, сколько потребуется, чтобы подростки поняли, что их мнение не просто имеет право быть, но и важно для вас и друг для друга, так как оно в итоге отражается на отношениях. Согласиться с наличием другой точки зрения бывает лучше, чем прийти к общему мнению.

6. Описание места программы

Программа развивающего курса входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, в качестве урочной деятельности.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 часа. На каждую тему отводится 2 часа. Продолжительность каждого занятия в среднем 45 минут. Предполагается 1 занятие в неделю.

7. Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Даты
1	Введение	Сентябрь
2	Диагностика	
3	Мы договариваемся...	Октябрь
4	Одноклассник равно друг?	
5	О сотрудничестве и поддержке	Ноябрь
6	Трудности диалога	
7	От суждения к факту	Декабрь
8	Факты и суждения о другом	
9	Эмоции в общении	Январь
10	Потребности	Февраль
11	Управление эмоциями	
12	Секреты диалога	Март
13	Разговор с самим собой	
14	Внутренний диалог. Самопринятие	Апрель

15	Просьба или требование?	
16	Говорим на языке Жирафа	
17	Извините... Спасибо!	
18	Итоговая диагностика	
19	Шаг в будущее	

Май

8. Содержание обучения

Введение. Формирование безопасной среды в коллективе. Направленность данных занятий: бесшовная адаптация, сплочения, командообразования, снижения тревожности, снятие внутреннего эмоционального напряжения, развитие эмоционального интеллекта, творчества, креативного мышления, критического мышления, коммуникативные навыки, эффективное межличностное взаимодействие.

Диагностика. Включенное наблюдение. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (STPI) в модификации А. Д. Андреевой.

Мы договариваемся... Восприятие. Различия людей на уровне восприятия информации. Ограничность восприятия и осознания необходимости прислушиваться к другому мнению. Способствовать развитию интереса к самопознанию и саморазвитию. Критичность к собственным суждениям. Лояльность к суждениям окружающих. Способствовать формированию ответственности за психологический климат в классе и взаимоотношений с одноклассниками и педагогами. Понимать как настроение в школе влияет на успеваемость и отношения с участниками образовательного процесса.

Одноклассник равно друг? Способствовать созданию атмосферы сотрудничества в классе. Раскрытие понятия сотрудничества. Формирование готовности к сотрудничеству с одноклассниками. Анализ подростками своего стиля общения с разными людьми и определение комфортного стиля для себя.

О сотрудничестве и поддержке. Развитие представлений о качествах, для эффективного сотрудничества. Адекватная оценка обучающихся своих способностей к сотрудничеству.

Трудности диалога. Развитие коммуникативных навыков. Анализ эффективной коммуникации, конструктивной стратегии в общении. Понимание разницы между фактом и суждениям.

От суждения к факту. Развитие навыков социально-эмоционального интеллекта. Формирование мотивации к осознанному управлению эмоциями.

Факты и суждения о другом. Осознание обучающимися своих убеждений относительно других людей и то, как они отражаются на взаимоотношениях. Анализ учащимися своего опыта суждения о ком-то под влиянием внешней установки.

Эмоции в общении (часть 1). Развитие навыков эмоционального интеллекта. Влияние эмоций на общение. Оценка ситуаций через эмоциональную реакцию.

Эмоции в общении (часть 2). Развитие коммуникативной компетентности. Каналы передачи информации. Расширение эмоционального словаря.

Потребности. Развитие осознанности и понимания своих потребностей. Умение видеть связь между желаниями, потребностями,

эмоциями, чувствами. Возможность определения своих потребностей во взаимодействии с различными людьми.

Управление эмоциями. Развитие навыка управления своими эмоциями. Стратегии и приемы управления эмоциями.

Секреты диалога. Формирование культуры эффективного общения. Понимание роли каждого участника коммуникации.

Разговор с самим собой. Развитие навыков саморефлексии. Формирование позитивных установок. Формирование адекватной самооценки.

Внутренний диалог. Самопринятие. Внутренний диалог через переформулирование и его влияние на самоощущение.

Просьба или требование? Формирование культуры уважения к свободе и воли другого человека. Понимание отличия просьбы от требования. Возможность отказа в ответ на просьбу.

Говорим на языке Жирафа. Формирование культуры конструктивного общения. Обсуждение сложных ситуаций в общении.

Извините... Спасибо. Формирование и поддержание доброжелательных отношений. Умение выражать благодарность. Осознание учащимися смысла благодарности.

Шаг в будущее. Формирование внутренней мотивации к саморазвитию. Мотивация к активным действиям по развитию личностного потенциала ребенка. Закрепление навыков рефлексии.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5, 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
КУРС «Основы психологии»				
1	Введение	2	Формирование безопасной среды в коллективе. Направленность данных занятий: бесшовная адаптация, сплочения, командообразования, снижения тревожности, снятие внутреннего эмоционального напряжения, развитие эмоционального интеллекта, творчества, креативного мышления, критического мышления, коммуникативные навыки, эффективное межличностное взаимодействие.	Взаимодействовать в парах, малых группах, со всем классом Выполнять интеллектуальные задания, задания на развитие критического мышления и креативности Участвовать в ролевых и коммуникативных играх Описывать свое состояние, отношение к чему-либо или кому-либо Объяснять свои поступки Объяснять свою точку зрения
2	Диагностика	2	Включенное наблюдение. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к обучению (STPI) в модификации А. Д. Андреевой.	Выполнение интеллектуальных заданий, заданий на развитие критического мышления и креативности Участвовать в ролевых и коммуникативных играх Описывать свое состояние, отношение к чему-либо или кому-либо Объяснять свои поступки Объяснять свою точку зрения Заполнять анкету Отвечать на вопросы

3	Мы договариваемся...	2	<p>Восприятие. Различия людей на уровне восприятия информации. Ограничность восприятия и осознания необходимости прислушиваться к другому мнению. Способствовать развитию интереса к самопознанию и саморазвитию. Критичность к собственным суждениям. Лояльность к суждениям окружающих. Способствовать формированию ответственности за психологический климат в классе и взаимоотношений с одноклассниками и педагогами. Понимать как настроение в школе влияет на успеваемость и отношения с участниками образовательного процесса.</p>	<p>Рассуждать на тему разницы в восприятии между людьми Принять различий в восприятии Участвовать в играх на сплочение и командообразование Понимать, что существуют ограничности восприятия информации в силу индивидуальных особенностей Прислушиваться к другому мнению Оценивать влияние восприятия на общение между людьми Поддерживать доброжелательную атмосферу Осознавать роль договоренностей, правил и традиций в жизни общества Разработать договоренности/правила/традиции для своего класса Следовать договоренностям</p>
4	Одноклассник равно друг?	2	<p>Способствовать созданию атмосферы сотрудничества в классе. Раскрытие понятия сотрудничества. Формирование готовности к сотрудничеству с одноклассниками. Анализ подростками своего стиля общения с разными людьми и определение комфортного стиля для себя.</p>	<p>Наблюдать за своим поведением Контролировать свои действия Наблюдать за своими эмоциями Анализировать свой стиль общения Понимать свой комфортный стиль общения Понимать и разделять понятия сотрудничества и дружбы Участвовать в играх, в которых необходимо сотрудничать с одноклассниками</p>

5	О сотрудничестве и поддержке	2	Развитие представлений о качествах, для эффективного сотрудничества. Адекватная оценка обучающихся своих способностей к сотрудничеству	Поддерживать доброжелательную атмосферу Участвовать в играх, в которых необходимо сотрудничать с одноклассниками Определить качества человека, которые мешают ему сотрудничать Осознавать свои личностные качества необходимые для сотрудничества
6	Трудности диалога.	2	Развитие коммуникативных навыков. Анализ эффективной коммуникации, конструктивной стратегии в общении. Понимание разницы между фактом и суждениям.	Осознавать важность успешной коммуникации Анализировать кейсовые ситуации Различать факты и суждения Предполагать последствия различных суждений и интерпретаций событий
7	От суждения к факту	2	Развитие навыков социально-эмоционального интеллекта. Формирование мотивации к осознанному управлению эмоциями.	Наблюдать за своим поведением Наблюдать за поведением близких, друзей, одноклассников Разобраться в сути понятия импульсивное поведение Познакомиться с когнитивным способом управления эмоциями
8	Факты и суждения о другом	2	Осознание обучающимися своих убеждений относительно других людей и то, как они отражаются на взаимоотношениях. Анализ учащимися своего опыта суждения о ком-то под влиянием внешней установки	Актуализировать опыт искажения восприятия под влиянием установок Осознавать ошибочность некоторых установок Познакомиться с феноменом «доказывающего мозга» Уважительно относиться к решениям другого человека и его тайнам

9	Эмоции в общении	2	Развитие навыков эмоционального интеллекта. Влияние эмоций на общение. Оценка ситуаций через эмоциональную реакцию. Развитие коммуникативной компетентности. Каналы передачи информации. Расширение эмоционального словаря	Расширять словарный запас на тему эмоций Идентифицировать и различать свои эмоции Выражать свои эмоции в общении через игровые методы Систематизировать знания о каналах передачи информации Понимать простые невербальные сигналы в общении
10	Потребности	2	Развитие осознанности и понимания своих потребностей. Умение видеть связь между желаниями, потребностями, эмоциями, чувствами. Возможность определения своих потребностей во взаимодействии с различными людьми.	Рассказывать о потребностях Описывать свои потребности в общении со сверстниками Характеризовать связь между эмоциями и потребностями Анализировать свое состояние Прислушиваться к потребностям близких, друзей, одноклассников
11	Управление эмоциями.	2	Развитие навыка управления своими эмоциями. Стратегии и приемы управления эмоциями	Характеризовать стратегии управления своими эмоциями Использовать телесные практики для управления эмоциями Осознавать свои мысли и чувства
12	Секреты диалога	2	Формирование культуры эффективного общения. Понимание роли каждого участника коммуникации.	Поддерживать доброжелательную атмосферу в классе Различать насилистичное и ненасильственное общение Объяснять метафору Розенберга Применять навыки конструктивного общения во взаимодействии с близкими, друзьями, одноклассниками

13	Разговор с самим собой.	2	Развитие навыков саморефлексии. Формирование позитивных установок. Формирование адекватной самооценки.	Поддерживать доброжелательную атмосферу в классе Показывать на примерах влияние эмоций и убеждений на результат Определять характер привычного внутреннего диалога с помощью сверстников
14	Внутренний диалог. Самопринятие.	2	Внутренний диалог через переформулирование и его влияние на самоощущение.	Определять свой привычный внутренний диалог и почувствовать его влияние на самоощущение Преобразовывать влияние негативного внутреннего диалога в позитивный Формулировать свои чувства и мысли
15	Просьба или требование?	2	Формирование культуры уважения к свободе и воли другого человека. Понимание отличия просьбы от требования. Возможность отказа в ответ на просьбу.	Понимать важность формулирования просьбы Отличать просьбу от требования на слух по лексике и интонации Осознавать свою реакцию на отказ и связанные с этим убеждения Понимать, когда просьбы являются скорее требованиями Знать, что возможен отказ в ответ на просьбу
16	Говорим на языке Жирафа.	1	Формирование культуры конструктивного общения. Обсуждение сложных ситуаций в общении.	Формулировать просьбу на языке конструктивного общения Практиковать использование конструктивного общения Разбирать личную сложную ситуацию общения

17	Извините... Спасибо.	1	Формирование и поддержание доброжелательных отношений. Умение выражать благодарность. Осознание учащимися смысла благодарности.	получить обратную связь о своей способности искренне просить прощения Знать, для чего и как извиниться в сложных ситуациях Выражать благодарность
18	Итоговая диагностика	1	Включенное наблюдение. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к обучению (STPI) в модификации А. Д. Андреевой.	Выполнение интеллектуальных заданий, заданий на развитие критического мышления и креативности Участвовать в ролевых и коммуникативных играх Описывать свое состояние, отношение к чему-либо или кому-либо Объяснять свои поступки Объяснять свою точку зрения Заполнять анкету Отвечать на вопросы
19	Шаг в будущее.	1	Формирование внутренней мотивации к саморазвитию. Мотивация к активным действиям по развитию личностного потенциала ребенка. Закрепление навыков рефлексии.	Обозначать дальнейшие шаги в сторону желательных изменений Проявлять интерес к самопознанию и познанию окружающих людей Активно действовать в направлении поставленных целей Подведение итогов Обобщение знаний