

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

### **Раздел 1. Безопасная жизнедеятельность. (3ч.)**

**Тема.** Инструктаж по ТБ, ПБ и ЧС, ПДД. Правила внутреннего распорядка для обучающихся в МАОУДО Центр «Диалог».

**Теория.** Техника безопасности и организации рабочего места. Правила безопасного поведения на дорогах и улице. (БДД).

**Практика.** Следование требованиям техники безопасности, гигиены при работе со средствами информационных и коммуникационных технологий, организации компьютерного рабочего места. Формированию навыков безопасного поведения на дорогах и улицах (БДД). Игра.

### **Раздел 2. Давайте жить дружно.**

#### **Тема Товарищество и дружба (6ч.)**

**Теория.** Что такое дружба? Что нам дает дружба? Место дружбы в жизни человека. Как я умею дружить? Ценности и мотивы дружбы. Как мы находим друзей? Почему мы стремимся найти друга? Эмоциональная вовлеченность. Потребность влиять на друзей.

**Практика.** Сюжетно-ролевая игра (ситуативный тренинг) «Какой я друг?».

Тесты «Кто я (как друг?)», «КОС-1». Деловая игра «Как я завожу друзей». Тренинг «Что я знаю о своем друге: 10 слов».

### **Раздел 3. Выбор друзей и компании (6ч.)**

#### **Тема Выбор друзей**

**Теория.** Выбор друзей - важнейшая жизненная задача, от которой зависит очень многое в судьбе каждого. «Скажи мне, кто твои друзья, и я скажу тебе, кто ты». Твой микросоциум. Как определить влияние на тебя компании? Как избежать дурной компании или выйти из нее.

#### **Практика.**

Тесты: «Настоящий друг», «Хозяин своей судьбы» («Капитан или пассажир»), тесты-утверждения. Методика «Нарисуем свой характер». Игра в вопросы и ответы. Игра-тренинг «Скверная компания».

### **Раздел 4. Лидерство. (3ч.)**

#### **Тема Типы лидерства**

**Теория.** Стили управления коллективом. Распределение ролей в коллективе.

Формирование у подростка стремление к чистой, нравственной, созидательной дружбе, к умению подбирать людей компанию и осознавать ее влияние на окружающих людей.

**Практика.** Деловая игра «Как я завожу друзей». Упражнения: «Я тебе доверяю», «Внимание, друзья!». «Обратная связь», «Таможня», «Узел». Дискуссия «Как заслужить авторитет лидера?». Ролевая игра «Предвыборная компания».

### **Раздел 5. Конфликт.**

#### **Тема. Почему мы ссоримся (9ч.)**

**Теория.** Понятие конфликта. Причины конфликтов. Стадии конфликта. Виды конфликтов: внутриличностные, межличностные, между личностью и группой, между группами, конфликты в деловой сфере, реалистические, нереалистические. Функции конфликта. Конструктивные и деструктивные. Стили разрешения конфликтов. Правила поведения и общения в конфликтной ситуации. Демонстрация значимости эмоциональной сферы человека и его влияние на общение в ходе конфликта. Создание условий для развития у обучающихся способности анализировать свое эмоциональное состояние в конфликте.

**Практика.** Упражнения: «Встреча на узком мостике», «Список эмоций», «Как сказать?». Тесты: «Самооценка конфликтности», «Каков я в общении». Анализ проблемных ситуаций или видеоматериалов. Тест Томаса «Стратегии поведения в конфликте» - выявление типов поведения людей в конфликтных ситуациях. Письменная работа «Что

другие значат для меня?». «Что я значу для других?». Упражнения: «Поучительный рассказ», «Мне не нравится...».

#### **Раздел 6. Мой опыт преодоления конфликтов (6ч.)**

##### **Тема Способы решения конфликтных ситуаций.**

**Теория.** Конфликт: «За и против». «Лучшее в тебе...». «На ошибках учатся...». Взаимные интересы - общие проблемы. Интерес, склонность, свободное время, социальная группа, самостоятельность, взрослый человек. «Лестница моих проблем». Дискуссия «Что значит быть взрослым?». Обучение методам нахождения решения в конфликтных ситуациях. Конфликт в классе.

**Практика.** Тесты: «Конфликтная ли вы личность?», «Исследование самооценки личности». Упражнения: «Я понял», «Как понимать и чувствовать другого», «Пойми меня». Микросочинение «Мой класс».

#### **Раздел 7. Бесконфликтное общение с «трудными людьми» 3 (ч.)**

##### **Тема Общение с «трудными людьми».**

**Теория** Коммуникативные барьеры. Умение быть терпеливым. Актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «Зануда». Обобщение опыта общения с «трудными людьми» – людьми, для которых характерны особенности общения, являющиеся коммуникативными барьерами. Создание условий для оценки подростками своих достижений в овладении навыками общения на модели игровой ситуации. Конфликт - изучение процесса выработки и принятия решения в ходе общения и групповой дискуссии.

**Практика** Упражнения: «Зануда», «Это что! А я...», «Дай совет», «Терпение». Психологическая игра «Потерпевшие кораблекрушение»

#### **Раздел 8. Отношения с противоположным полом в среде подростков (3ч.)**

##### **Тема: Мальчики и девочки.**

**Теория** Особенности пола у подростков.

Коммуникативные черты и стиль общения юношей и девушек не совсем одинаковы. Это касается и уровня общительности и характера аффилиации. Разные способы социализации мальчиков и девочек, которые существуют во всех обществах, с одной стороны, отражают, а с другой - создают и воспроизводят психологические половые различия. Две модели любви «Оптимистическая» и «Пессимистическая»

**Практика.** Тренинг «Мы разные, но нам хорошо вместе». Упражнение «Любовь – Нелюбовь». Видеоролик «Устами детей».

#### **Раздел 9. Технология успеха (12ч.)**

##### **Тема: Успех**

**Теория.** Что такое успех? Что помогает и что мешает достижению успеха. Планирование достижений. Самопрограммирование. Стратегия достижения успеха. Преимущества каждой стратегии.

**Практика.** Тест «Потребность в достижении успеха», «Организованный ли ты человек?», Дискуссия «Реально ли жить в обществе и не играть ролей?». «Гибкость», «Устойчивость», «Мои ресурсы», «Распределение времени», «Советы успешного человека»,

#### **Раздел 10. Направленность личности (3ч.)**

##### **Тема: Социальная роль.**

**Теория.** Формирование личности. Кто есть Я?

**Практика.** Опросник «Направленность личности»