


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Елизовская средняя школа №7 им. О.Н. Мамченкова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования обучающихся
«Тропинка к своему Я»
программа рассчитана на детей 12-14 лет,
срок реализации один год.

Составили: Е. Казакова, Т. Панина

Программу адаптировала и модернизировала:
Колина Г.А. педагог-психолог первой категории
• МБОУ ЕСШ№7им.О.Н.Мамченкова

Согласовано
28» 08 2020 г.
Зам. директора по ВР
МБОУ ЕСШ №7 им. О.Н.Мамченкова
 Богданова С.Р.

Пояснительная записка

Актуальность данного психологического курса обусловлена тем, что возраст 12 -14 лет является сензитивным для развития рефлексии и самопознания школьников. Их социальная дезадаптация часто связана со снижением темпов реализации интеллектуальных и эмоционально-волевых способностей, вплоть до блокирования значительной части их задатков и возможностей самореализации в полезной для общества деятельности. Повышение коммуникативной культуры учащихся – одно из необходимых условий социальной адаптации.

Основной целью программы является повышение уровня коммуникативной компетентности подростков, которое способствует стимулированию социального развития и личностного роста.

Основными целями образовательного процесса в современной школе являются максимальное раскрытие потенциальных способностей каждого учащегося, обеспечение самореализации личности в процессе конструктивной деятельности.

Разработанная программа исходит из известных концепций о наличии у каждого человека потенциальных способностей, раскрывающихся в его социальной деятельности. Поэтому одним из основных условий самореализации каждого индивида является его социальная адаптация, которая в значительной степени зависит от уровня развития поведенческой и социальной структур интеллекта.

Развитие поведенческой структуры интеллекта характеризует способность человека правильно понимать потребности других людей, понимать их вербальные и невербальные сообщения и соответственно строить свое поведение.

Развитие социальной структуры интеллекта характеризует умение индивида конструктивно взаимодействовать с окружающими людьми.

Одна из основных задач подростков — поиск новых форм поведения и взаимодействия с окружающими. Данный процесс инициируется возрастными психофизическими изменениями учащихся, изменениями их статуса в обществе, их потребностей. Новые формы поведения подростки обычно ищут методом проб и ошибок.

Недостаток знаний о принципах и приемах конструктивного общения и взаимодействия часто приводит подростков к конфликтам с родителями, педагогами. Обострены отношения и в среде самих подростков

Программа занятий построена таким образом, что у учащихся по мере усвоения курса складывается целостное восприятие закономерностей общения и взаимодействия с окружающими. Значительная часть занятий отведена формированию у учащихся навыков вербального и невербального общения, освоению школьниками приемов конструктивного общения, навыков активного слушания, уверенному поведению в конфликтных ситуациях.

Знания и умения, приобретенные учащимися в процессе занятий, являются базой для их успешной социальной адаптации в настоящем и будущем.

Общая характеристика курса.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы со школьниками, которая включает три основных компонента:

- ✚ аксиологический (связанный с сознанием);
- ✚ инструментально-технологический;
- ✚ потребностно-мотивационный.
- ❖ Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»:
 - собственного «Я» человека,
 - его связи с «Я» других людей и

- с природными объектами.

Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

- ❖ Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.
- ❖ Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы.

Рабочая программа разработана на основе:

1. Конвенции о правах ребенка: Конвенция ООН. – РИОР, 2001.- 24 с.;
2. Конституции Российской Федерации. – М., «Издательство ЭЛИТ», 2007 г. – 40 с.;
3. Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион, 2013. – 208 с.;
4. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
5. Положения о психологической службе в системе народного образования (приказ № 636 Министерства образования Российской Федерации от 22.10. 1999);
6. Базового компонента деятельности педагога-психолога (приказ № 2405 Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 12.11.2007);
7. Должностной инструкции педагога-психолога МБОУ «ЕСШ №7 им. О.Н.Мамченкова»;
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005. – 167 с.;
9. «Я и мои чувства». Программа психологической разгрузки для младших школьников. Составители: Е. Казакова, Т. Панина. Школьный психолог: сентябрь, октябрь 2014.

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

Задачи курса:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Место курса в учебном плане.

В соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком МБОУ ЕСШ №7им.О.Н.Мамченкова 2020-2021 учебный год рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю, 70 часов в год.

Время проведения занятий:

Вторник-12:30 – 13:10

Четверг- 12:30 -13:10

Данная программа реализуется для обучающихся 7-х классов.

Содержание курса.

Тематическое планирование.

№ п/п	<i>Название темы занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
Эмоциональная сфера человека.		20
1,2,3,4.	Почему нам нужно изучать чувства?	4
5,6.	Слово и чувство.	2
7,8.	Основные законы психологии эмоций.	2
9,10,11,12.	Запреты на чувства.	4
13,14.	Эффект обратного действия.	2
15,16,17,18.	Передача чувств по наследству.	4
19,20.	Психогигиена эмоциональной жизни.	2
Социальное восприятие: как узнавать другого человека.		28
21,22,23,24.	Как мы получаем информацию о человеке.	4

25,26,27,28.	Учимся понимать жесты и позы.	4
29,30.	Мимика.	2
31,32.	Жесты.	2
33,34.	Невербальные признаки обмана.	2
35,36,37,38.	Понимание причин поведения людей.	4
39,40.	Впечатление, которое мы производим.	2
41,42.	Из чего складывается первое впечатление о человеке.	2
43,44.	Способы понимания социальной информации.	2
45,46.	Влияние эмоций на познание.	2
47,48.	Обобщение темы.	2
Межличностная привлекательность: любовь, дружба.		20
49,50.	Привлекательность человека.	2
51,52.	Взаимность или обоюдная привлекательность.	2
53,54,55,56.	Дружба. Четыре модели общения.	4
57,58,59,60.	Романтические отношения или влюблённость.	4
61,62.	Любовь.	2
63,64.	Половая идентичность и её развитие у подростков.	2
65,66,67,68.	Что помогает и что мешает любви.	4
Обобщение.		2
69,70.	Тренинг «Я учусь владеть собой».	2

Результаты освоения курса.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

осознавать свои личные качества, способности и возможности;

осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;

овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
адекватно воспринимать оценки учителей;
уметь распознавать чувства других людей;
обогащать представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
уметь формулировать собственные проблемы.

Коммуникативные УУД:

учиться строить взаимоотношения с окружающими;
учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
формулировать свое собственное мнение и позицию;
учиться толерантному отношению к другому человеку.

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент.

Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил.

Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Печатные пособия

№ п/п	Наименование учебного оборудования
1.	Конвенция о правах ребенка: Конвенция ООН. – РИОР, 2001.- 24 с.
2.	Конституция Российской Федерации. – М., «Издательство ЭЛИТ», 2007 г. – 40 с.
3.	Федеральный закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион, 2013.–208 с.

4.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
5.	Положение о психологической службе в системе народного образования.
6.	Должностная инструкция педагога-психолога МБОУ «ЕСШ №7им.О.Н.Мамченкова».
7.	Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005. – 167 с.
8.	«Я и мои чувства». Программа психологической разгрузки для младших школьников. Составители: Е. Казакова, Т. Панина. Школьный психолог, № 9-10, 2014.

Технические средства обучения

№ п/п	Наименование оборудования
1.	Ноутбук
2.	Колонки
3.	Диски с музыкальным сопровождением.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Дата		Тема	Кол- во часов	Содержание	Характеристика деятельности	Методы оценки достижений обучающихся.
	По плану	По факту					
			Эмоциональная сфера человека.	20			
1, 2, 3, 4.	8.09. 10.09. 15.09 17.09		Почему нам нужно изучать чувства?	4	Разыгрывание ситуации»; Упражнение «Почему нужно обращать внимание на чувства людей»; Упражнение «Копилка чувств»; Упражнение «Загадочные чувства»;	Обсуждение целей занятий; прослушивание текста и выбор из предложенных чувств, которые прозвучали в тексте; изображение чувств с помощью невербальных средств; разыгрывание ситуации «клиент-психолог»;	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа.

					Упражнение «Что чувствовала Вика»; Упражнение «Чи глаза»; Упражнение «Коллективный рисунок»; Рефлексия занятия.	описание внешности участников группы; рисование; составление рассказа; ответы на вопросы.	
5, 6.	22.09. 24.09		Слово и чувство.	2	Рефлексия предыдущего занятия; Упражнение «Чувства в словах»; Упражнение «Клубочек»; Упражнение «Пожелания»; Упражнение «Услышь слова»; Рефлексия занятия.	Прослушивание стихов и анализ чувств, вызываемых ими; анализ воздействия слова на чувства; пожелание добрых слов участникам группы; просмотр и обсуждение отрывков из фильмов и мультфильмов.	Беседа, практическая работа.
7, 8.	29.09. 06.10		Основные законы психологии эмоций.	2	Рефлексия предыдущего занятия; Упражнение «Какое слово не подходит»; Упражнение «Основные законы психологии эмоций»; Сказка «Чертёжик»; Игра «Ассоциации»; Игра «Царевна Несмеяна»; Рефлексия занятия.	Исключение слов по заданному признаку; изучение законов психологии эмоций; прослушивание текста и его обсуждение; анализ чувств, которые ассоциируются с заданными предметами; игровая деятельность.	Беседа, работа в группе, практическая работа.
9, 10, 11, 12.	08.10. 13.10. 15.10. 20.10		Запреты на чувства.	4	Рефлексия предыдущего занятия; Упражнение «Комплексы»; Упражнение «Составь	Обсуждение; составление комплексов чувств; изучение запретов на чувства и их внешних проявлений; отгадывание	Беседа, работа в группе, практическая работа.

					<p>комплекс»; Упражнение «Ты прав и ты не прав...»; Упражнение «Запреты на чувства»; Упражнение «Определи запреты»; Упражнение «Куда уходят чувства»; Игра «Калейдоскоп чувств»; Упражнение «Педсовет»; Рефлексия занятия.</p>	<p>запретов на чувства в заданных высказываниях; рисование вытесненных чувств; анализ чувств людей в заданных ситуациях; разыгрывание ситуации.</p>	
13, 14.	20.10. 22.10		Эффект обратного действия.	2	<p>Рефлексия предыдущего занятия; Упражнение «Учёный, поэт, балерина, сказочник»; Упражнение «Что чувствует человек, если...»; Упражнение «Эффект обратного действия»; Упражнение «Как помочь человеку»; Упражнение «Ассоциации»; Рефлексия занятия.</p>	<p>Анализ заданных слов с позиции людей разных профессий; обсуждение чувств подростков и родителей при прослушивании музыкальных композиций разных жанров; изучение эффекта обратного действия; обсуждение; написание мини-сочинения; анализ подростками своих чувств, которые ассоциируются у них с заданными словами.</p>	<p>Беседа, работа в группе, практическая работа.</p>
15, 16, 17, 18.	27.10. 29.10, 03.11. 05.11		Передача чувств по наследству.	4	<p>Рефлексия предыдущего занятия; Упражнение «Каждый смотрит по-своему»; Упражнение «Что чувствует человек, если...»;</p>	<p>Анализ заданных ситуаций с различных точек зрения; обсуждение чувств, которые испытывают подростки и их родители при просмотре телепередач;</p>	<p>Беседа, работа в группе, практическая работа.</p>

					Упражнение «В чём отличие»; Упражнение «Могут ли чувства передаваться «по наследству»?»; Упражнение «Дети нацистских преступников»; Упражнение «Задумай чувство»; Упражнение «Букет моих чувств»; Рефлексия занятия.	нахождение различий у заданных чувств; обсуждение вопроса передачи чувств по наследству; анализ рассказов; изображение чувств при помощи геометрических фигур; анализ часто испытываемых чувств у подростков.	
19, 20.	10.11. 12.11		Психогигиена эмоциональной жизни.	2	Рефлексия предыдущего занятия; Упражнение «и это грустно, и это весело...»; Упражнение «Что чувствует человек, если...»; Упражнение «Какое чувство повышает...»; Упражнение «Необходимость контакта с чувствами»; Сказка «Портфельчик»; Игра «Перепутаница»; Рефлексия занятия.	Анализ заданных ситуаций; анализ чувств, испытываемых подростками и родителями при просмотре телепередач; анализ понятий «альтруизм» и «эгоизм»; обсуждение правил психогигиены; прослушивание и обсуждение текста; ответы на вопросы с позиции полученной роли.	Беседа, практическая работа, работа в группе.
			Социальное восприятие: как узнавать другого человека.	28			
21, 22, 23,	17.11. 19.11 24.11.		Как мы получаем информацию о человеке.	4	Рефлексия предыдущего занятия; Упражнение «Что	Анализ чувств, испытываемых подростком, играющим в	Беседа, работа в группе, работа в парах, практическая работа.

24.	26.11				<p>чувствует человек, если...»;</p> <p>Упражнение «Что чувствует человек, если он сделал...»;</p> <p>Упражнение «Понимать окружающих»;</p> <p>Упражнение «Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов?»;</p> <p>Упражнение «Почему вербальная коммуникация много говорит о человеке»;</p> <p>Игра «Я тебя понимаю»;</p> <p>Игра «Покажи состояние жестом»;</p> <p>Игра «Как мы друг друга понимаем»;</p> <p>Рефлексия занятия.</p>	<p>компьютерные игры и родителями, которые за ним наблюдают; анализ чувств людей в заданных ситуациях; анализ ситуаций и нахождение связи между ними и поставленными вопросами; нахождение проблемы в заданном примере; изучение понятия «невербальная коммуникация»; изображение своего эмоционального состояния на занятии;</p> <p>одновременный подбор слов с разным количеством слогов в паре.</p>	
25, 26, 27, 28.	01.12. 03.12, 08.12. 10.12		Учимся понимать жесты и позы.	4	<p>Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>Упражнение «Что чувствует человек, если ему в голову приходят мысли о...»;</p> <p>Упражнение «Узнай чувство»;</p> <p>Упражнение «Жесты и позы всегда говорят о чём-то»;</p> <p>Упражнение «Жесты, отражающие состояние человека»;</p> <p>Притча «Похожий на</p>	<p>Анализ чувств людей в заданных ситуациях;</p> <p>подбор чувств к заданным состояниям; изображение чувств с помощью жестов и поз; прослушивание текста и его обсуждение;</p> <p>разыгрывание ситуаций, в которых употребляются заданные жесты;</p> <p>разыгрывание ситуаций с помощью невербальных средств, ответы на вопросы.</p>	Беседа, работа в парах, работа в группах, практическая работа.

					всех»; Игра «Придумай ситуацию»; Игра «Разговор по телефону»; Рефлексия занятия.		
29, 30.	15.12. 17.12		Мимика.	2	Рефлексия предыдущего занятия; Упражнение «Ситуация в помощь»; Упражнение «Загадочные чувства»; Упражнение «Изобрази чувство»; Упражнение «Изобрази разные чувства на лице»; Рефлексия занятия.	Изучение понятия «мимика»; изображение ситуаций с помощью мимики; произнесение фразы с заданным выражением лица; изображение заданного чувства с помощью мимики и ответы на вопросы.	Беседа, работа в парах.
31, 32.	22.12. 24.12		Жесты.	2	Рефлексия предыдущего занятия; Упражнение «Найди лишнее слово»; Притча «Песенка»; Упражнение «Вспомним жесты»; Игра «Живое зеркало»; Игра «Фотография на память»; Рефлексия занятия.	Исключение лишних слов; прослушивание текста и его обсуждение; описание состояний, в которых употребляется заданный жест; изображение участников группы с помощью мимики и пантомимики; ответы на вопросы.	Беседа, работа в группах.
33, 34.	29.12. 12.01 2021г		Невербальные признаки обмана.	2	Рефлексия предыдущего занятия; упражнение «Найди закономерность»; Упражнение «Определи причину»; Упражнение «О чём	Нахождение закономерностей; анализ музыкальных предпочтений подростков, исходя из особенностей их эмоциональной сферы; изучение признаков	Беседа, практическая работа, работа в парах.

					говорят жесты»; Игра «Искренний комплимент»; Игра «Врунишка»; Рефлексия занятия.	обмана; определение искренности высказанных комплиментов; определение искренности рассказов участников группы, ответы на вопросы.	
35, 36, 37, 38.	14.01. 19.01, 21.01. 26.01		Понимание причин поведения людей.	4	Рефлексия предыдущего занятия; Упражнение «Найди объединяющее слово»; Упражнение «Определи причину»; Упражнение «Почему необходимо уметь понимать причины поведения других людей»; Упражнение «Как сказать о причинах своего поведения, чтобы нас поняли»; Упражнение «Как не делать ошибок в понимании»; Игра «Если я Ника»; Игра «Что я сейчас чувствую, о чём думаю»; Рефлексия занятия.	Нахождение объединяющего слова для заданной группы слов; анализ телевизионных предпочтений подростков исходя из особенностей их эмоциональной сферы; анализ заданных ситуаций; подбор окончаний к заданным предложениям; анализ ошибок в понимании людьми друг друга; ответы на вопросы в роли задуманного участника; отгадывание мыслей и чувств водящего в игре, ответы на вопросы.	Беседа, практическая работа.
39, 40.	28.01. 02.02		Впечатление, которое мы производим.	2	Рефлексия предыдущего занятия; Упражнение «Первое впечатление»; Упражнение «Как произвести	Обсуждение понятия «первое впечатление»; придумывание примеров, отражающих, как первое впечатление о человеке меняется после более	Беседа, работа в группах, работа в парах.

					впечатление»; Игра «Я устраиваюсь на работу»; Игра «Я меняю школу»; Рефлексия занятия.	близкого знакомства; обсуждение эффективности вариантов произведения хорошего впечатления; разыгрывание ситуаций, ответы на вопросы.	
41, 42.	04.02. 09.02		Из чего складывается первое впечатление о человеке.	2	Рефлексия предыдущего занятия; Упражнение «Что нужно делать»; Упражнение «Что мы помним о человеке»; Упражнение «Характеристики впечатлений»; Игра «Впечатление»; Игра «Новый учитель»; Рефлексия занятия.	Придумывание решений для заданных ситуаций; обсуждение понятия «впечатление о человеке»; прослушивание и обсуждение текста; выделение в тексте составных характеристик впечатлений; письменное изложение впечатлений об участниках группы; анализ заданной ситуации, ответы на вопросы.	Беседа, практическая работа.
43, 44.	11.02. 16.02		Способы понимания социальной информации.	2	Рефлексия предыдущего занятия; Упражнение «Найди аналогии»; Упражнение «Понимание социальной информации»; Упражнение «Какая информация легче запоминается?»; Игра «Рекламные агенты»; Игра «Шпионы»; Рефлексия занятия.	Установление аналогий; обсуждение различий понятий «восприятие» и «понимание»; обсуждение вопроса о том, какая социальная информация лучше запоминается; рисование; придумывание легенд; ответы на вопросы.	Беседа, работа в парах, работа в группах, практическая работа.
45,	18.02.		Влияние эмоций на	2	Рефлексия предыдущего	Установление аналогий;	Беседа, практическая

46.	23.02		познание.		занятия; Упражнение «Найди аналогию»; Упражнение «Найди слово»; Упражнение «Какая информация лучше запоминается»; Игра «Сердитое лицо»; Игра «Мы все похожи»; Рефлексия занятия.	нахождение недостающего слова; изучение эмоциональных эффектов, влияющих на запоминание информации; поиск участников группы с заданной мимикой; нахождение общего качества водящего игры и участников группы; ответы на вопросы.	работа, работа в парах.
47, 48.	25.02. 02.03		Обобщение темы.	2	Рефлексия предыдущего занятия; Упражнение «Вспомним изученное»; Упражнение «Счастье – это когда тебя понимают»; Игра «Сыщики»; Игра «Как понравиться девочке (мальчику)»; Игра «Признак разделения»; Рефлексия занятия.	Размышление на заданные темы; просмотр фрагмента фильма; обсуждение ситуаций, в которых понимают подростков; обсуждение вариантов, при которых можно добиться понимания; наблюдение за участниками группы; придумывание и разыгрывание диалога; отгадывание признака деления группы на подгруппы, ответы на вопросы.	Беседа, работа в парах, работа в группах.
			Межличностная привлекательность: любовь, дружба.	20			
49, 50.	04.03. 09.03		Привлекательность человека.	2	Рефлексия предыдущего занятия; Упражнение «Найди синоним»; Упражнение «Что привлекает в человеке»;	Подбор синонимов к заданным словам; обсуждение привлекательных черт в людях; обсуждение привлекательных черт	Беседа, практическая работа.

					Упражнение «Какая привлекательность важнее»; Игра «Звезда привлекательности»; Игра «Волшебное превращение»; Рефлексия занятия.	участников группы; разыгрывание ситуаций.	
51, 52.	11.03. 16.03		Взаимность или обоюдная привлекательность.	2	Рефлексия предыдущего занятия; Упражнение «Продолжи ряд»; Упражнение «Найди слово»; Упражнение «Взаимная симпатия»; Упражнение «Легко ли проявлять симпатию?»; Игра «Передай взглядом»; Игра «Самый лучший комплимент»; Рефлексия занятия.	Продолженное последовательности слов по аналогии; нахождение слов; обсуждение понятия «взаимная симпатия»; размышление о трудностях проявления симпатии в подростковом возрасте; передача комплимента участникам группы с помощью взгляда; придумывание комплиментов; отгадывание участниками группы автора комплимента; ответы на вопросы.	Беседа, практическая работа.
53, 54, 55, 56.	18.03. 23.03, 25.03. 30.03		Дружба. Четыре модели общения.	4	Рефлексия предыдущего занятия; Упражнение «Найди лишнее слово»; Упражнение «Модели общения»; Упражнение «Что для тебя значимо»; Упражнение «Твоё мнение»; Упражнение «Три	Исключение лишнего слова; изучение четырёх моделей общения; ранжирование высказываний по степени значимости; ответы на вопросы; составление обобщённого портрета друга; анализ заданных ситуаций; отгадывание участников группы по	Беседа, практическая работа, работа в парах.

					качества»; Упражнение «На приёме у психолога»; Игра «Живые руки»; Игра «Вопрос для Лизы»; Рефлексия занятия.	тактильным ощущениям; составление вопросов.	
57, 58, 59, 60.	01.04. 06.04, 08.04 15.04		Романтические отношения или влюблённость.	4	Рефлексия предыдущего занятия; Упражнение «Продолжи ряд»; Упражнение «Влюблённость и любовь»; Упражнение «Как поступить»; Упражнение «На приёме у психолога»; Игра «Кто признается в любви лучше всех»; Упражнение «Чья фраза лучше»; Рефлексия занятия.	Продолжение последовательности слов по аналогии; обсуждение понятий «влюблённость» и «любовь»; разыгрывание ситуаций; составление признаний в любви в устной и письменной формах; ответы на вопросы.	Беседа, практическая работа, работа в парах.
61, 62.	20.04. 22.04		Любовь.	2	Рефлексия предыдущего занятия; Упражнение «Какие слова подходят»; Упражнение «Как я понимаю любовь»; Упражнение «Приведи пример»; Упражнение «Ф это любовь?»; Игра «Портреты»; Рефлексия занятия.	Исключение лишних слов; продолжение последовательности слов; подбор ассоциаций; подбор примеров отношений любви у известных кино- и литературных героев; прослушивание текста и его обсуждение; составление обобщённых «портретов»; ответы на вопросы.	Беседа, практическая работа.

63, 64.	27.04. 29.04		Половая идентичность и её развитие у подростков.	2	Рефлексия предыдущего занятия; Упражнение «Может ли быть так...»; Упражнение «Я – философ»; Упражнение «На приеме у психолога»; Игра «Подарок»; Рефлексия занятия.	Размышление над заданными вопросами; выбор наиболее значимых высказываний; прослушивание текста; продумывание вариантов помощи; подбор вариантов подарка для участника группы; ответы на вопросы.	Беседа, практическая работа.
65, 66, 67, 68.	04.05. 06.05, 11.05. 13.05		Что помогает и что мешает любви.	4	Рефлексия предыдущего занятия; Упражнение «Какие слова подходят»; Упражнение «Может ли быть так...»; Упражнение «Что помогает и что мешает любви»; Упражнение «Я тебя люблю»; Упражнение «Психологическая задача»; Игра «Любимый цветок и цвет галстука»; Рефлексия занятия.	Исключение лишнего слова; продолжение последовательности слов; обсуждение; нахождение качеств, способствующих установлению устойчивых отношений любви; анализ своей реакции в заданной ситуации; анализ ситуаций.	Беседа, работа в парах, практическая работа.
			Обобщение.	2			
69, 70.	18.05. 20.05		Тренинг «Я учусь владеть собой».	2	Приветствие; Упражнение «Когда люди злятся друг на друга»; Упражнение «Агрессивное существо»; Притча «Небеса и ад»;	Приветствие участников; пожелание добрых слов; обсуждение ситуаций, в которых люди злятся друг на друга; собирание «фигуры» из негативных качеств участников; прослушивание текста и	Беседа, практическая работа.

				<p>Упражнение «Лист гнева»;</p> <p>Упражнение «Эмоции правят мной или я ими?»;</p> <p>Притча «Про царя»;</p> <p>Упражнение «Как управлять своими эмоциями»;</p> <p>Упражнение «Вверх по радуге»;</p> <p>Упражнение «Выкинь»;</p> <p>Упражнение «Пушинка».</p>	<p>его обсуждение;</p> <p>рисование «листа гнева»;</p> <p>обсуждение вариантов регулирования своего эмоционального состояния; выполнение релаксационных упражнений.</p>	
--	--	--	--	---	---	--

Педагог-психолог Колина Г.А.

28.08.2020г