

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 18» г. Калуги**

Рабочая программа

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Занимательная психология»

на 2021 – 2022 учебный год

(5-7 классы)

**Разработчик программы:
Педагог – психолог, социальный педагог
Демешина Алиса Романовна**

2021 год

Пояснительная записка

Подготовка подростков к жизни в современных социально - экономических условиях занимает особое место среди множества актуализировавшихся в последнее время проблем. К их числу относится определение молодыми людьми своей социальной и личностной позиции взрослого человека в системе межличностных отношений. Приобщение к знаниям о человеке имеет важное место на всех этапах школьного образования. В седьмом классе у подростков в концентрированном виде проявляются проблемы переходного возраста; в этот период наблюдается пик эмоциональной неуравновешенности. Настроение подростков подвержено резким перепадам. Подростки продолжают доказывать всем и самим себе свою «взрослость». Основной сферой интересов становится общение со сверстниками. В этот период наиболее эффективным становится взаимодействие с подростками, основанное на уважении их чувства взрослости и самостоятельности.

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Целью данной программы является помочь подросткам осознать свои особенности, научиться решать проблемы, обрести уверенность в собственных силах, преодолеть подростковый кризис.

Для достижения поставленных целей необходимо в процессе обучения решать следующие **задачи**:

1. Создать условия для осознания каждым членом группы уникальности собственной личности, средств реализации межличностного общения посредством актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.

2. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.

3. Содействовать формированию эго-идентичности через предоставление подростку возможности выбора образцов для идентификации, с одной стороны, и усиление «Я» на основе самоутверждения в подростковой среде – с другой.

4. Способствовать расширению самосознания.

5. Способствовать развитию способности к внутреннему диалогу через самораскрытие в общении со сверстниками.

6. Способствовать развитию и формированию умения социальной рефлексии и самодиагностики, навыков самоанализа и анализа внешней информации.

Эти задачи решаются сразу на трех уровнях работы:

1 уровень - информативный: на нем выясняются представления учащихся и уточняются общепринятые нормы по теме занятия.

2 уровень – личностный: на нем следует способствовать положительному эмоциональному отношению учащегося к теме занятия, желанию применить полученные знания в повседневной жизни. Необходимы поддержка, одобрение, принятие.

3 уровень – осознание: на нем учащиеся учатся осознавать, что с ними происходит, почему они ведут себя, таким образом, отчего возникают подобные эмоции и чувства. На этом уровне развивается способность к саморегуляции, самопознанию, самопониманию и самоконтролю, а также понимание того, что думают, чувствуют и делают другие люди.

Методы, применяемые в ходе проведения занятий, являются традиционными для групповой профилактической и развивающей работы: информирование и беседа, групповая дискуссия, ролевая игра, упражнения на повышение точности межличностного восприятия и психогимнастика. Информирование ведущего обычно ограничено включено в групповую беседу: свободную, стандартизированную, групповое интервью. Игровые методы представлены в форме ролевой игры. Психогимнастические упражнения выполняют вспомогательную функцию. Использование элементов психогимнастики позволяет не только диагностировать настроение и готовность группы к занятию, но и параллельно формировать положительный настрой и благоприятную для работы атмосферу. Психогимнастические упражнения используются с целью снятия напряжения в группе.

Возраст детей и сроки реализации программы

Возраст обучающихся: 6-7 класс (11-13 лет). Состав групп постоянный.

Срок реализации дополнительной образовательной программы: 1 год.

Режим и форма проведения занятий

Занятия проводятся в 5-7 классе по 1 часу в неделю, всего 34 часа.

Форма проведения: комбинированная (теория + практическая часть + игровая деятельность).

Место проведения занятий: школа

Методы, используемые на занятиях дополнительного образования:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);

- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Формы учебных занятий могут быть разными: индивидуальная, парная, групповая, работа над проектом.

Формы и виды контроля

Формами контроля (сформированность представлений о различных способах работы с продуктами питания) являются творческие отчёты, практические работы.

Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования «Занимательная психология»

В результате изучения данной программы в 5-7 классе обучающиеся получают возможность формирования комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны знать/понимать:

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Личностные УУД:

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности

- формировать адекватную самооценку
- учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлексию

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;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы

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.

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.

Метапредметными результатами реализации программы 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;
- обогатить 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.

Тематическое планирование.

№	Название темы, занятия	Кол-во часов
	Эмоциональная сфера человека.	
1.	Почему нам нужно изучать чувства.	1
2.	Основные законы психологии эмоций.	1
3.	Основные законы психологии эмоций.	1
4.	Запреты на чувства.	1
5.	Запреты на чувства. Страх	1
6.	Запреты на чувства. Гнев и агрессия	1
7.	Запреты на чувства. Обида	1
8.	Эффект обратного действия	1
9.	Передача чувств по наследству	1
	Социальное восприятие: как узнавать другого человека.	
10.	Как мы получаем информацию о человеке.	1
11.	Учимся понимать жесты и позы.	1
12.	Учимся понимать жесты и позы.	1
13.	Жесты.	1
14.	Жесты.	1
15.	Невербальные признаки обмана.	1
16.	Понимание причин поведения людей.	1
17.	Понимание причин поведения людей.	1
18.	Впечатление, которое мы производим.	1

19.		Впечатление, которое мы производим.	1
20.		Из чего складывается впечатление о человеке?	1
21.		Способы понимания социальной информации.	1
22.		Способы понимания социальной информации.	1
23.		Влияние эмоций на познание.	1
24.		Влияние эмоций на познание.	1
25.		Обобщение темы.	1
		Межличностная привлекательность: любовь, дружба.	
26.		Привлекательность человека.	1
27.		Взаимность или обоюдная привлекательность.	1
28.		Дружба. Четыре модели общения.	1
29.		Романтические отношения или влюбленность.	1
30.		Любовь.	1
31.		Половая идентичность и ее развитие у подростков.	1
32.		Переживание любви.	1
33.		Что помогает и мешает любви.	1
34.		Заключительное занятие.	1
		Итого	34 ч.

Календарно-тематическое планирование.

<i>№ n/n</i>	<i>Дата</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол - во ча- сов</i>	<i>Содержание</i>	<i>Характери- стика дея- тельности</i>	<i>Методы оценки дости- жений обучаю- щихся</i>
Эмоциональная сфера человека.						
		Почему нам нужно изучать чувства?	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разыгрывание ситуации»; 2. Упражнение «Почему нужно обращать внимание на чувства людей»; 3. Упражнение «Копилка чувств»; 4. Упражнение «Загадочные чувства»; 5. Упражнение «Что чувствовала Вика»; 6. Упражнение «Чьи глаза»; 7. Упражнение «Коллективный рисунок»; 8. Рефлексия занятия. 	Обсуждение целей занятий; прослушивание текста и выбор из предложенных чувств, которые прозвучали в тексте; изображение чувств с помощью невербальных средств; разыгрывание ситуации «клиент-психолог»; описание внешности участников группы; рисование; составление рассказа; ответы на вопросы.	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа.
		Слово и чувство.	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Чувства в словах»; 	Прослушивание стихов и анализ чувств, вызываемых ими; анализ воздействия	Беседа, практическая работа.

				<ul style="list-style-type: none"> 3. Упражнение «Клубочек»; 4. Упражнение «Пожелания»; 5. Упражнение «Услышь слова»; 6. Рефлексия занятия. 	<p>слова на чувства; пожелание добрых слов участникам группы; просмотр и обсуждение отрывков из фильмов и мультфильмов.</p>	
		<p>Основные законы психологии эмоций.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Какое слово не подходит»; 3. Упражнение «Основные законы психологии эмоций»; 4. Сказка «Чертёжик»; 5. Игра «Ассоциации»; 6. Игра «Царевна Несмеяна»; 7. Рефлексия занятия. 	<p>Исключение слов по заданному признаку; изучение законов психологии эмоций; прослушивание текста и его обсуждение; анализ чувств, которые ассоциируются с заданными предметами; игровая деятельность.</p>	<p>Беседа, работа в группе, практическая работа.</p>
		<p>Запреты на чувства.</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Комплексы»; 3. Упражнение «Составь комплекс»; 4. Упражнение «Ты прав и ты не 	<p>Обсуждение; составление комплексов чувств; изучение запретов на чувства и их внешних проявлений; отгадывание запретов на чувства в заданных высказываниях;</p>	<p>Беседа, работа в группе, практическая работа.</p>

				<p>прав...»;</p> <p>5. Упражнение «Запреты на чувства»;</p> <p>6. Упражнение «Определи запреты»;</p> <p>7. Упражнение «Куда уходят чувства»;</p> <p>8. Игра «Калейдоскоп чувств»;</p> <p>9. Упражнение «Педсовет»;</p> <p>10. Рефлексия занятия.</p>	<p>рисование вытесненных чувств; анализ чувств людей в заданных ситуациях; разыгрывание ситуации.</p>	
		Эффект обратного действия.	1	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Учёный, поэт, балерина, сказочник»;</p> <p>3. Упражнение «Что чувствует человек, если...»;</p> <p>4. Упражнение «Эффект обратного действия»;</p> <p>5. Упражнение «Как помочь человеку»;</p> <p>6. Упражнение «Ассоциации»;</p> <p>7. 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</p>	<p>Беседа, работа в группе, практическая работа.</p>

					заданными словами.	
		Передача чувств по наследству.	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Каждый смотрит по своему»; 3. Упражнение «Что чувствует человек, если...»; 4. Упражнение «В чём отличие»; 5. Упражнение «Могут ли чувства передаваться «по наследству»?»; 6. Упражнение «Дети нацистских преступников»; 7. Упражнение «Задумай чувство»; 8. Упражнение «Букет моих чувств»; 9. Рефлексия занятия. 	Анализ заданных ситуаций с различных точек зрения; обсуждение чувств, которые испытывают подростки и их родители при просмотре телепередач; 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.	Беседа, работа в группе, практическая работа.
		Психогигиена эмоциональной жизни.	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «и это грустно, и 	Анализ заданных ситуаций; анализ чувств, испытываемых подростками и родителями	Беседа, практическая работа, работа в группе.

				<p>это весело...»;</p> <p>3. Упражнение «Что чувствует человек, если...»;</p> <p>4. Упражнение «Какое чувство повышает...»;</p> <p>5. Упражнение «Необходимость контакта с чувствами»;</p> <p>6. Сказка «Портфельчик»;</p> <p>7. Игра «Перепутаница»;</p> <p>8. Рефлексия занятия.</p>	<p>при просмотре телепередач; анализ понятий «альтруизм» и «эгоизм»; обсуждение правил психогигиены; прослушивание и обсуждение текста; ответы на вопросы с позиции полученной роли.</p>	
Социальное восприятие: как узнавать другого человека.						
		<p>Как мы получаем информацию о человеке.</p>	2	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Что чувствует человек, если...»;</p> <p>3. Упражнение «Что чувствует человек, если он сделал...»;</p> <p>4. Упражнение «Понимать окружающих»;</p> <p>5. Упражнение «Всегда ли</p>	<p>Анализ чувств, испытываемых подростком, играющим в 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</p>	<p>Беседа, работа в группе, работа в парах, практическая работа.</p>

				<p>можно получить информацию о человеке с помощью слов?»;</p> <p>6. Упражнение «Почему вербальная коммуникация много говорит о человеке»;</p> <p>7. Игра «Я тебя понимаю»;</p> <p>8. Игра «Покажи состояние жестом»;</p> <p>9. Игра «Как мы друг друга понимаем»;</p> <p>10. Рефлексия занятия.</p>	<p>проблемы в заданном примере; изучение понятия «невербальная коммуникация»; изображение своего эмоционального состояния на занятии; одновременный подбор слов с разным количеством слогов в паре.</p>	
		Учимся понимать жесты и позы.	1	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Что чувствует человек, если ему в голову приходят мысли о...»;</p> <p>3. Упражнение «Узнай чувство»;</p> <p>4. Упражнение «Жесты и позы всегда</p>	<p>Анализ чувств людей в заданных ситуациях; подбор чувств к заданным состояниям; изображение чувств с помощью жестов и поз; прослушивание текста и его обсуждение; разыгрывание ситуаций, в которых употребляются</p>	<p>Беседа, работа в парах, работа в группах, практическая работа.</p>

				<p>говорят о чём-то»;</p> <p>5. Упражнение «Жесты, отражающие состояние человека»;</p> <p>6. Притча «Похожий на всех»;</p> <p>7. Игра «Придумай ситуацию»;</p> <p>8. Игра «Разговор по телефону»;</p> <p>9. Рефлексия занятия.</p>	<p>заданные жесты; разыгрывание ситуаций с помощью невербальных средств, ответы на вопросы.</p>	
		Мимика.	1	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Ситуация в помощь»;</p> <p>3. Упражнение «Загадочные чувства»;</p> <p>4. Упражнение «Изобрази чувство»;</p> <p>5. Упражнение «Изобрази разные чувства на лице»;</p> <p>6. Рефлексия занятия.</p>	<p>Изучение понятия «мимика»; изображение ситуаций с помощью мимики; произнесение фразы с заданным выражением лица; изображение заданного чувства с помощью мимики и ответы на вопросы.</p>	<p>Беседа, работа в парах.</p>
		Жесты.	1	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Найди лишнее слово»;</p>	<p>Исключение лишних слов; прослушивание текста и его обсуждение; описание</p>	<p>Беседа, работа в группах.</p>

				<p>во»;</p> <p>3. Притча «Песенка»;</p> <p>4. Упражнение «Вспомним жесты»;</p> <p>5. Игра «Живое зеркало»;</p> <p>6. Игра «Фотография на память»;</p> <p>7. Рефлексия занятия.</p>	<p>состояний, в которых употребляется заданный жест; изображение участников группы с помощью мимики и пантомимики; ответы на вопросы.</p>	
		Невербальные признаки обмана.	1	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия; упражнение «Найди закономерность»;</p> <p>2. Упражнение «Определи причину»;</p> <p>3. Упражнение «О чём говорят жесты»;</p> <p>4. Игра «Искренний комплимент»;</p> <p>5. Игра «Врунишка»;</p> <p>6. Рефлексия занятия.</p>	<p>Нахождение закономерностей; анализ музыкальных предпочтений подростков, исходя из особенностей их эмоциональной сферы; изучение признаков обмана; определение искренности высказанных комплиментов; определение искренности рассказов участников группы, ответы на вопросы.</p>	<p>Беседа, практическая работа, работа в парах.</p>
		Понимание причин поведения людей.	2	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Найди объединяющее</p>	<p>Нахождение объединяющего слова для заданной группы слов; анализ телевизи-</p>	<p>Беседа, практическая работа.</p>

				<p>слово»;</p> <p>3. Упражнение «Определи причину»;</p> <p>4. Упражнение «Почему необходимо уметь понимать причины поведения других людей»;</p> <p>5. Упражнение «Как сказать о причинах своего поведения, чтобы нас поняли»;</p> <p>6. Упражнение «Как не делать ошибок в понимании»;</p> <p>7. Игра «Если я Ника»;</p> <p>8. Игра «Что я сейчас чувствую, о чём думаю»;</p> <p>9. Рефлексия занятия.</p>	<p>онных 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.</p>	
		Впечатление, которое мы производим.	1	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Первое впечатление»;</p> <p>3. Упражнение «Как произвести впечатление»;</p>	<p>Обсуждение понятия «первое впечатление»; придумывание примеров, отражающих, как первое впечатление о человеке меняется после более</p>	<p>Беседа, работа в группах, работа в парах.</p>

				<p>4. Игра «Я устраиваюсь на работу»;</p> <p>5. Игра «Я меняю школу»;</p> <p>6. Рефлексия занятия.</p>	<p>близкого знакомства; обсуждение эффективности вариантов произведения хорошего впечатления; разыгрывание ситуаций, ответы на вопросы.</p>	
		Из чего складывается первое впечатление о человеке.	1	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Что нужно делать»;</p> <p>3. Упражнение «Что мы помним о человеке»;</p> <p>4. Упражнение «Характеристики впечатлений»;</p> <p>5. Игра «Впечатление»;</p> <p>6. Игра «Новый учитель»;</p> <p>7. Рефлексия занятия.</p>	<p>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.</p>	Беседа, практическая работа.
		Способы понимания социальной информации.	1	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Найди аналогии»;</p> <p>3. Упражнение «Понимание социальной</p>	<p>Установление аналогий; обсуждение различий понятий «восприятие» и «понимание»; обсуждение вопроса о том, какая социаль-</p>	Беседа, работа в парах, работа в группах, практическая работа.

				<p>информации»;</p> <p>4. Упражнение «Какая информация легче запоминается?»;</p> <p>5. Игра «Рекламные агенты»;</p> <p>6. Игра «Шпионы»;</p> <p>7. Рефлексия занятия.</p>	<p>ная информация лучше запоминается;</p> <p>рисование;</p> <p>придумывание легенд; ответы на вопросы.</p>	
		Влияние эмоций на познание.	1	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Найди аналогию»;</p> <p>3. Упражнение «Найди слово»;</p> <p>4. Упражнение «Какая информация лучше запоминается»;</p> <p>5. Игра «Сердитое лицо»;</p> <p>6. Игра «Мы все похожи»;</p> <p>7. Рефлексия занятия.</p>	<p>Установление аналогий;</p> <p>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.</p>	<p>Беседа, практическая работа, работа в парах.</p>
		Обобщение темы.	1	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Вспомним изученное»;</p> <p>3. Упражнение</p>	<p>Размышление на заданные темы; просмотр фрагмента фильма; обсуждение ситуаций, в ко-</p>	<p>Беседа, работа в парах, работа в группах.</p>

				<p>«Счастье – это когда тебя понимают»;</p> <p>4. Игра «Сыщики»;</p> <p>5. Игра «Как понравиться девочке (мальчику)»;</p> <p>6. Игра «Признак разделения»;</p> <p>7. Рефлексия занятия.</p>	<p>торых понимают подростки; обсуждение вариантов, при которых можно добиться понимания; наблюдение за участниками группы; придумывание и разыгрывание диалога; отгадывание признака деления группы на подгруппы, ответы на вопросы.</p>	
Межличностная привлекательность: любовь, дружба.						
		Привлекательность человека.	1	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Найди синоним»;</p> <p>3. Упражнение «Что привлекает в человеке»;</p> <p>4. Упражнение «Какая привлекательность важнее»;</p> <p>5. Игра «Звезда привлекательности»;</p> <p>6. Игра «Волшебное превращение»;</p> <p>7. Рефлексия занятия.</p>	<p>Подбор синонимов к заданным словам; обсуждение привлекательных черт в людях; обсуждение привлекательных черт участников группы; разыгрывание ситуаций.</p>	<p>Беседа, практическая работа.</p>

		Взаимность или обоюдная привлекательность.	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Продолжи ряд»; 3. Упражнение «Найди слово»; 4. Упражнение «Взаимная симпатия»; 5. Упражнение «Легко ли проявлять симпатию?»; 6. Игра «Передай взглядом»; 7. Игра «Самый лучший комплимент»; 8. 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.
		Дружба. Четыре модели общения.	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Найди лишнее слово»; 3. Упражнение «Модели общения»; 4. Упражнение «Что для тебя значимо»; 5. Упражнение 	Исключение лишнего слова; изучение четырёх моделей общения; ранжирование высказываний по степени значимости; ответы на вопросы; составление обобщённого портрета друга; анализ заданных ситуаций;	Беседа, практическая работа, работа в парах.

				<p>«Твое мнение»;</p> <p>6. Упражнение «Три качества»;</p> <p>7. Упражнение «На приеме у психолога»;</p> <p>8. Игра «Живые руки»;</p> <p>9. Игра «Вопрос для Лизы»;</p> <p>10. Рефлексия занятия.</p>	<p>отгадывание участников группы по тактильным ощущениям; составление вопросов.</p>	
		Романтические отношения или влюбленность.	2	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Продолжи ряд»;</p> <p>3. Упражнение «Влюбленность и любовь»;</p> <p>4. Упражнение «Как поступить»;</p> <p>5. Упражнение «На приеме у психолога»;</p> <p>6. Игра «Кто признается в любви лучше всех»;</p> <p>7. Упражнение «Чья фраза лучше»;</p> <p>8. Рефлексия занятия.</p>	<p>Продолжение последовательности слов по аналогии; обсуждение понятий «влюбленность» и «любовь»; разыгрывание ситуаций; составление признаний в любви в устной и письменной формах; ответы на вопросы.</p>	<p>Беседа, практическая работа, работа в парах.</p>
		Любовь.	1	<p>1. Рефлексия</p>	<p>Исключение</p>	<p>Беседа,</p>

				<p>предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Какие слова подходят»;</p> <p>3. Упражнение «Как я понимаю любовь»;</p> <p>4. Упражнение «Приведи пример»;</p> <p>5. Упражнение «Ф это любовь?»;</p> <p>6. Игра «Портреты»;</p> <p>7. Рефлексия занятия.</p>	<p>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.</p>	<p>практическая работа.</p>
		<p>Половая идентичность и её развитие у подростков.</p>	1	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Может ли быть так...»;</p> <p>3. Упражнение «Я – философ»;</p> <p>4. Упражнение «На приёме у психолога»;</p> <p>5. Игра «Подарок»;</p> <p>6. Рефлексия занятия.</p>	<p>Размышление над заданными вопросами; выбор наиболее значимых высказываний; прослушивание текста; продумывание вариантов помощи; подбор вариантов подарка для участника группы; ответы на вопросы.</p>	<p>Беседа, практическая работа.</p>
		<p>Что помогает и что мешает любви.</p>	2	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение</p>	<p>Исключение лишнего слова; продолжение последова-</p>	<p>Беседа, работа в парах, практические</p>

				<p>«Какие слова подходят»;</p> <p>3. Упражнение «Может ли быть так...»;</p> <p>4. Упражнение «Что помогает и что мешает любви»;</p> <p>5. Упражнение «Я тебя люблю»;</p> <p>6. Упражнение «Психологическая задача»;</p> <p>7. Игра «Любимый цветок и цвет галстука»;</p> <p>8. Рефлексия занятия.</p>	<p>тельности слов; обсуждение; нахождение качеств, способствующих установлению устойчивых отношений любви; анализ своей реакции в заданной ситуации; анализ ситуаций.</p>	<p>ская работа.</p>
		Обобщение.				
		Тренинг «Я учусь владеть собой».	2	<p>1. Приветствие;</p> <p>2. Упражнение «Когда люди злятся друг на друга»;</p> <p>3. Упражнение «Агрессивное существо»;</p> <p>4. Притча «Небеса и ад»;</p> <p>5. Упражнение «Лист гнева»;</p> <p>6. Упражнение</p>	<p>Приветствие участников; пожелание добрых слов; обсуждение ситуаций, в которых люди злятся друг на друга; собирание «фигуры» из негативных качеств участников; прослушивание текста и его обсуждение; рисование «листа гнева»; об-</p>	<p>Беседа, практическая работа.</p>

				<p>«Эмоции правят мной или я ими?»;</p> <p>7. Притча «Про царя»;</p> <p>8. Упражнение «Как управлять своими эмоциями»;</p> <p>9. Упражнение «Вверх по радуге»;</p> <p>10. Упражнение «Выкинь»;</p> <p>11. Упражнение «Пушинка».</p>	<p>суждение вариантов регулирования своего эмоционального состояния; выполнение релаксационных упражнений.</p>	
--	--	--	--	---	--	--

Список литературы:

1. Голубева Ю.А. «Тренинги с подростками» Программы, конспекты занятий, 2009г.
2. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум, 2008г.
3. Ключева Н.В. Касаткина Ю.В. «Учим детей общению. Характер, коммуникабельность», 1997г.
4. Кравцова М.М. «Дети изгой. Психологическая работа с проблемой», 2009г
5. Сгибаева Е.П. «Классные часы в средней школе», 2005г.
6. Слободяник Н.П. Программа «Уроки общения для младших подростков», 2006г.
7. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7–8 классы)», 2010 г.
8. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе. 5-6 классы», 2010г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575803

Владелец Жандарова Лариса Борисовна

Действителен с 25.03.2022 по 25.03.2023