

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №30 с.п.Сагопши»

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

Мержоева Т.Б. _____

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «СОШ № 30

с.п.Сагопши им.М.К.Бокова»

Даурбеков И.Д. _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

Курс: «Тропинка к своему Я»

Класс: 7

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:

Мержоева Т.М.

(педагог-психолог)

с.п.Сагопши

2023 год

I. Пояснительная записка.

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 государственного образовательного стандарта основного общего образования;
4. Положения о психологической службе в системе народного образования (приказ № 636 Министерства образования Российской Федерации от 22.10. 1999);
5. Базового компонента деятельности педагога-психолога (приказ № 2405 Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 12.11.2007);
6. Должностной инструкции педагога-психолога ГБОУ «СОШ №30 с.п.Сагопши им.М.К.Бокова»;
7. Положения о рабочей программе ГБОУ «СОШ №30 с.п.Сагопши им.М.К.Бокова»;
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.

II. Место курса в учебном плане.

В соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком ГБОУ «СОШ №30 с.п.Сагопши им.М.К.Бокова» на 2023-2024 учебный год рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю, 70 часов в год.

Данная программа реализуется для обучающихся 7 класса.

III. Общая характеристика курса.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с 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.

IV. Содержание курса.

Тематическое планирование.

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы, занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
Эмоциональная сфера человека.		7
1.	Почему нам нужно изучать чувства?	1
2.	Слово и чувство.	1
3.	Основные законы психологии эмоций.	1
4.	Запреты на чувства.	1
5.	Эффект обратного действия.	1
6.	Передача чувств по наследству.	1
7.	Психогигиена эмоциональной жизни.	1
Социальное восприятие: как узнавать другого человека.		15
8.	Как мы получаем информацию о человеке.	2
9.	Учимся понимать жесты и позы.	2
10.	Мимика.	1
11.	Жесты.	1
12.	Невербальные признаки обмана.	1
13.	Понимание причин поведения людей.	1
14.	Впечатление, которое мы производим.	1
15.	Из чего складывается первое впечатление о человеке.	1
16.	Способы понимания социальной информации.	2
17.	Влияние эмоций на познание.	2
18.	Обобщение темы.	1
Межличностная привлекательность: любовь, дружба.		10
19.	Привлекательность человека.	1

20.	Взаимность или обоюдная привлекательность.	1
21.	Дружба. Четыре модели общения.	2
22.	Романтические отношения или влюблённость.	2
23.	Любовь.	2
24.	Половая идентичность и её развитие у подростков.	1
25.	Что помогает и что мешает любви.	1
Обобщение.		2
26.	Тренинг «Я учусь владеть собой».	2
Итого:		34

V. 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;
- ✓ 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.

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.

VI. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

№ 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.	Базовый компонент деятельности педагога-психолога.
7.	Должностная инструкция педагога-психолога ГБОУ «СОШ №30 с.п.Сагопши им.М.К.Бокова».
8.	Положение о рабочей программе ГБОУ «СОШ №30 с.п.Сагопши им.М.К.Бокова».
9.	Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005. – 167 с.
10.	«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.

VII. Календарно-тематическое планирование.

№ n/n	Дата		Тема	Кол- во ча- сов	Содержание	Характеристика деятельности	Методы оценки достижений обучающихся
	По плану	По факту					
			Эмоциональная сфера человека.	7			
1			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 	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.

					рисунок»; 8. Рефлексия занятия.		
2			Слово и чувство.	1	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Чувства в словах»; 3. Упражнение «Клубочек»; 4. Упражнение «Пожелания»; 5. Упражнение «Услышь слова»; 6. 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.
3			Основные законы психологии эмоций.	1	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.	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.

4			Запреты на чувства.	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Комплексы»; 3. Упражнение «Составь комплекс»; 4. Упражнение «Ты прав и ты не прав...»; 5. Упражнение «Запреты на чувства»; 6. Упражнение «Определи запреты»; 7. Упражнение «Куда уходят чувства»; 8. Игра «Калейдоскоп чувств»; 9. Упражнение «Педсовет»; 10. Рефлексия занятия. 	<p>Обсуждение; составление комплексов чувств; изучение запретов на чувства и их внешних проявлений; отгадывание запретов на чувства в заданных высказываниях; рисование вытесненных чувств; анализ чувств людей в заданных ситуациях; разыгрывание ситуации.</p>	<p>Беседа, работа в группе, практическая работа.</p>
5			Эффект обратного действия.	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Учёный, поэт, балерина, сказочник»; 3. Упражнение «Что 	<p>Анализ заданных слов с позиции людей разных профессий; обсуждение чувств подростков и родителей при прослушивании</p>	<p>Беседа, работа в группе, практическая работа.</p>

					<p>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>музыкальных композиций разных жанров; изучение эффекта обратного действия; обсуждение; написание мини-сочинения; анализ подростками своих чувств, которые ассоциируются у них с заданными словами.</p>	
6			Передача чувств по наследству.	1	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Каждый смотрит по-своему»;</p> <p>3. Упражнение «Что чувствует человек, если...»;</p> <p>4. Упражнение «В чём отличие»;</p> <p>5. Упражнение «Могут ли чувства передаваться «по наследству»?»;</p> <p>6. Упражнение «Дети нацистских преступников»;</p> <p>7. Упражнение «Задумай</p>	<p>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</p>	<p>Беседа, работа в группе, практическая работа.</p>

					чувство»; 8. Упражнение «Букет моих чувств»; 9. Рефлексия занятия.	подростков.	
7			Психогигиена эмоциональной жизни.	1	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «и это грустно, и это весело...»; 3. Упражнение «Что чувствует человек, если...»; 4. Упражнение «Какое чувство повышает...»; 5. Упражнение «Необходимость контакта с чувствами»; 6. Сказка «Портфельчик»; 7. Игра «Перепутаница»; 8. 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.	15			
8			Как мы получаем	2	1. Рефлексия предыдущего	Анализ чувств,	Беседа, работа в

		информацию о человеке.		<p>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 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>испытываемых подростком, играющим в компьютерные игры и родителями, которые за ним наблюдают;</p> <p>анализ чувств людей в заданных ситуациях; анализ ситуаций и нахождение связи между ними и поставленными вопросами;</p> <p>нахождение проблемы в заданном примере;</p> <p>изучение понятия «невербальная коммуникация»;</p> <p>изображение своего эмоционального состояния на занятии; одновременный подбор слов с разным количеством слогов в паре.</p>	<p>группе, работа в парах, практическая работа.</p>
9		Учимся понимать жесты и позы.	2	1. Рефлексия предыдущего занятия;	Анализ чувств людей в заданных ситуациях;	Беседа, работа в парах, работа в

					<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 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>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>	<p>группах,</p> <p>практическая работа.</p>
10			Мимика.	1	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Ситуация в помощь»;</p> <p>3. Упражнение «Загадочные чувства»;</p>	<p>Изучение понятия «мимика»; изображение ситуаций с помощью мимики; произнесение фразы с заданным выражением лица;</p>	<p>Беседа, работа в парах.</p>

					<p>4. Упражнение «Изобрази чувство»;</p> <p>5. Упражнение «Изобрази разные чувства на лице»;</p> <p>6. Рефлексия занятия.</p>	<p>изображение заданного чувства с помощью мимики и ответы на вопросы.</p>	
11			Жесты.	1	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Найди лишнее слово»;</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>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.</p>	<p>Беседа, работа в группах.</p>
12			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>Нахождение закономерностей; анализ музыкальных предпочтений подростков, исходя из особенностей их эмоциональной сферы; изучение признаков обмана; определение</p>	<p>Беседа, практическая работа, работа в парах.</p>

					<p>4. Игра «Искренний комплимент»;</p> <p>5. Игра «Врунишка»;</p> <p>6. Рефлексия занятия.</p>	<p>искренности высказанных комплиментов;</p> <p>определение искренности рассказов участников группы, ответы на вопросы.</p>	
13			Понимание причин поведения людей.	1	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Найди объединяющее 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</p>	<p>Нахождение объединяющего слова для заданной группы слов;</p> <p>анализ телевизионных предпочтений подростков исходя из особенностей их эмоциональной сферы;</p> <p>анализ заданных ситуаций;</p> <p>подбор окончаний к заданным предложениям;</p> <p>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>	Беседа, практическая работа.

					чувствую, о чём думаю»;		
					9. Рефлексия занятия.		
14			Впечатление, которое мы производим.	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Первое впечатление»; 3. Упражнение «Как произвести впечатление»; 4. Игра «Я устраиваюсь на работу»; 5. Игра «Я меняю школу»; 6. Рефлексия занятия. 	Обсуждение понятия «первое впечатление»; придумывание примеров, отражающих, как первое впечатление о человеке меняется после более близкого знакомства; обсуждение эффективности вариантов произведения хорошего впечатления; разыгрывание ситуаций, ответы на вопросы.	Беседа, работа в группах, работа в парах.
15			Из чего складывается первое впечатление о человеке.	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Что нужно делать»; 3. Упражнение «Что мы помним о человеке»; 4. Упражнение «Характеристики впечатлений»; 5. Игра «Впечатление»; 	Придумывание решений для заданных ситуаций; обсуждение понятия «впечатление о человеке»; прослушивание и обсуждение текста; выделение в тексте составных характеристик впечатлений; письменное изложение впечатлений об	Беседа, практическая работа.

					6. Игра «Новый учитель»; 7. Рефлексия занятия.	участниках группы; анализ заданной ситуации, ответы на вопросы.	
16			Способы понимания социальной информации.	2	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Найди аналогии»; 3. Упражнение «Понимание социальной информации»; 4. Упражнение «Какая информация легче запоминается?»; 5. Игра «Рекламные агенты»; 6. Игра «Шпионы»; 7. 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.
17.			Влияние эмоций на познание.	2	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Найди аналогию»; 3. Упражнение «Найди слово»; 4. Упражнение «Какая	Установление аналогий; нахождение недостающего слова; изучение эмоциональных эффектов, влияющих на запоминание информации; поиск участников группы с	Беседа, практическая работа, работа в парах.

					информация лучше запоминается»; 5. Игра «Сердитое лицо»; 6. Игра «Мы все похожи»; 7. Рефлексия занятия.	заданной мимикой; нахождение общего качества водящего игры и участников группы; ответы на вопросы.	
18			Обобщение темы.	1	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Вспомним изученное»; 3. Упражнение «Счастье – это когда тебя понимают»; 4. Игра «Сыщики»; 5. Игра «Как понравиться девочке (мальчику)»; 6. Игра «Признак разделения»; 7. 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.	10			
19			Привлекательность человека.	1	1. Рефлексия предыдущего занятия;	Подбор синонимов к заданным словам;	Беседа, практическая работа.

					<ol style="list-style-type: none"> 2. Упражнение «Найди синоним»; 3. Упражнение «Что привлекает в человеке»; 4. Упражнение «Какая привлекательность важнее»; 5. Игра «Звезда привлекательности»; 6. Игра «Волшебное превращение»; 7. Рефлексия занятия. 	<p>обсуждение привлекательных черт в людях; обсуждение привлекательных черт участников группы; разыгрывание ситуаций.</p>	
20			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 	<p>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;</p>	Беседа, практическая работа.

					комплимент»; 8. Рефлексия занятия.	отгадывание участниками группы автора комплимента; ответы на вопросы.	
21			Дружба. Четыре модели общения.	2	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Найди лишнее слово»; 3. Упражнение «Модели общения»; 4. Упражнение «Что для тебя значимо»; 5. Упражнение «Твоё мнение»; 6. Упражнение «Три качества»; 7. Упражнение «На приёме у психолога»; 8. Игра «Живые руки»; 9. Игра «Вопрос для Лизы»; 10. Рефлексия занятия.	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 тактильным ощущениям; составление вопросов.	Беседа, практическая работа, работа в парах.
21			Романтические отношения или влюблённость.	2	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Продолжи	Продолжение последовательности слов по аналогии; обсуждение	Беседа, практическая работа, работа в парах.

					<p>ряд»;</p> <p>3. Упражнение «Влюблённость и любовь»;</p> <p>4. Упражнение «Как поступить»;</p> <p>5. Упражнение «На приёме 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>понятий «влюблённость» и «любовь»; разыгрывание ситуаций; составление признаний в любви в устной и письменной формах; ответы на вопросы.</p>	
22			Любовь.	2	<p>1. Рефлексия 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>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.</p>	<p>Беседа, практическая работа.</p>

23			Половая идентичность и её развитие у подростков.	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Может ли быть так...»; 3. Упражнение «Я – философ»; 4. Упражнение «На приеме у психолога»; 5. Игра «Подарок»; 6. Рефлексия занятия. 	<p>Размышление над заданными вопросами; выбор наиболее значимых высказываний; прослушивание текста; продумывание вариантов помощи; подбор вариантов подарка для участника группы; ответы на вопросы.</p>	Беседа, практическая работа.
24			Что помогает и что мешает любви.	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Какие слова подходят»; 3. Упражнение «Может ли быть так...»; 4. Упражнение «Что помогает и что мешает любви»; 5. Упражнение «Я тебя люблю»; 6. Упражнение «Психологическая задача»; 7. Игра «Любимый цветок 	<p>Исключение лишнего слова; продолжение последовательности слов; обсуждение; нахождение качеств, способствующих установлению устойчивых отношений любви; анализ своей реакции в заданной ситуации; анализ ситуаций.</p>	Беседа, работа в парах, практическая работа.

					и цвет галстука»; 8. Рефлексия занятия.		
			Обобщение.	2			
25			Тренинг «Я учусь владеть собой».	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие; 2. Упражнение «Когда люди злятся друг на друга»; 3. Упражнение «Агрессивное существо»; 4. Притча «Небеса и ад»; 5. Упражнение «Лист гнева»; 6. Упражнение «Эмоции правят мной или я ими?»; 7. Притча «Про царя»; 8. Упражнение «Как управлять своими эмоциями»; 9. Упражнение «Вверх по радуге»; 10. Упражнение «Выкинь»; 11. Упражнение «Пушинка». 	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»; обсуждение вариантов регулирования своего эмоционального состояния; выполнение релаксационных упражнений.	Беседа, практическая работа.

