


Муниципальное казенное образовательное учреждение  
Базарносызганская средняя школа №2

Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол № <u>01</u> от <u>29.08.2023</u> г.	Согласовано Заместителя директора по УР <u>А.В. Акашина</u> О.В. Акашина « <u>29</u> » <u>08</u> . 2023 г.	 М.П. <u>А.В. Акашина</u> Директор школы <u>Е.Е. Курочкина</u> « <u>01</u> » <u>09</u> . 2023 г. Приказ № <u>12</u> от <u>01.09.2023</u> г.
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: внеурочная деятельность «Психология и выбор профессии»

Класс: 8

Уровень общего образования: основное общее образование

Учитель: Быкова Надежда Петровна

Срок реализации программы: 2023-2024 уч. год

Количество часов по плану: всего 34 часа в год; в неделю 1 час

Рабочую программу составил  Быкова Н.П.

### Пояснительная записка.

Подготовка подростков к жизни в современных социально-экономических условиях занимает особое место среди множества актуализированных 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.

Рабочая программа «Психология и выбор профессии» разработана с использованием авторской программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы) М.: «Генезис», 2018).

**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.

### **Ожидаемые результаты обучения**

По окончании курса дети должны **знать/понимать**:

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии.

По окончании курса дети должны **уметь**:

- выражать словами свои мысли и чувства;
- понимать чувства других людей;
- выражать негативные чувства приемлемым в социуме способом;
- контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Данная программа реализуется для обучающихся 8 класса. В соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком рабочая программа рассчитана на 1 часа в неделю, 34 часа в год.

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

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

**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.***

<b>№</b>	<b><i>Название темы, занятия</i></b>	<b><i>Кол-во часов</i></b>
	<b>Эмоциональная сфера человека.</b>	
	Почему нам нужно изучать чувства?	1
	Слово и чувство.	1
	Основные законы психологии эмоций.	1
	Запреты на чувства.	2
	Эффект обратного действия.	1
	Передача чувств по наследству.	2
	Психогигиена эмоциональной жизни.	1
	<b>Социальное восприятие: как узнавать другого человека.</b>	
	Как мы получаем информацию о человеке.	2

	Учимся понимать жесты и позы.	1
	Мимика.	1
	Жесты.	1
	Невербальные признаки обмана.	1
	Понимание причин поведения людей.	2
	Впечатление, которое мы производим.	1
	Из чего складывается первое впечатление о человеке.	1
	Способы понимания социальной информации.	1
	Влияние эмоций на познание.	1
	Обобщение темы.	1
	<b>Межличностная привлекательность: любовь, дружба.</b>	
	Привлекательность человека.	1
	Взаимность или обоюдная привлекательность.	1
	Дружба. Четыре модели общения.	2
	Романтические отношения или влюблённость.	2
	Любовь.	1
	Половая идентичность и её развитие у подростков.	1
	Что помогает и что мешает любви.	2
	<b>Обобщение.</b>	
	Тренинг «Я учусь владеть собой».	2

**Календарно-тематическое планирование.**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Содержание</b>	<b>Характеристика деятельности</b>	<b>Методы оценки достижений обучающихся</b>
		<b>Эмоциональная сфера человека.</b>				
		Почему нам нужно изучать чувства?	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разыгрывание ситуации»;</li> <li>2. Упражнение «Почему нужно обращать внимание на чувства людей»;</li> <li>3. Упражнение «Копилка чувств»;</li> <li>4. Упражнение «Загадочные чувства»;</li> <li>5. Упражнение «Что чувствовала Вика»;</li> <li>6. Упражнение «Чьи глаза»;</li> <li>7. Упражнение «Коллективный рисунок»;</li> <li>8. Рефлексия занятия.</li> </ol>	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	1. Рефлексия предыдущего	Прослушивание стихов и анализ	Беседа, практическая работа.

				занятия; 2. Упражнение «Чувства в словах»; 3. Упражнение «Клубочек»; 4. Упражнение «Пожелания»; 5. Упражнение «Услышь слова»; 6. Рефлексия занятия.	чувств, вызываемых ими; анализ воздействия слова на чувства; пожелание добрых слов участникам группы; просмотр и обсуждение отрывков из фильмов и мультфильмов.	
		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	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.

				занятия.		
		Запреты на чувства.	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рефлексия предыдущего занятия;</li> <li>2. Упражнение «Комплексы»;</li> <li>3. Упражнение «Составь комплекс»;</li> <li>4. Упражнение «Ты прав и ты не прав...»;</li> <li>5. Упражнение «Запреты на чувства»;</li> <li>6. Упражнение «Определи запреты»;</li> <li>7. Упражнение «Куда уходят чувства»;</li> <li>8. Игра «Калейдоскоп чувств»;</li> <li>9. Упражнение «Педсовет»;</li> <li>10. Рефлексия занятия.</li> </ol>	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.	Беседа, работа в группе, практическая работа.
		Эффект обратного действия.	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рефлексия предыдущего занятия;</li> <li>2. Упражнение «Учёный,</li> </ol>	Анализ заданных слов с позиции людей разных профессий; обсуждение чувств	Беседа, работа в группе, практическая работа.



				<p>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>подростков и родителей при прослушивании музыкальных композиций разных жанров; изучение эффекта обратного действия;</p> <p>обсуждение; написание мини-сочинения; анализ подростками своих чувств, которые ассоциируются у них с заданными словами.</p>	
		Передача чувств по наследству.	2	<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</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</p>	Беседа, работа в группе, практическая работа.

				<p>«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 чувство»;</p> <p>8. Упражнение «Букет моих чувств»;</p> <p>9. Рефлексия занятия.</p>	<p>передачи чувств по наследству; анализ рассказов; изображение чувств при помощи геометрических фигур; анализ часто испытываемых чувств у подростков.</p>	
		<p>Психогигиена эмоциональной жизни.</p>	1	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «и это грустно, и это весело...»;</p> <p>3. Упражнение «Что чувствует человек,</p>	<p>Анализ заданных ситуаций; анализ чувств, испытываемых подростками и родителями при просмотре телепередач; анализ понятий «альтруизм» и «эгоизм»; обсуждение правил</p>	<p>Беседа, практическая работа, работа в группе.</p>

				<p>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>психогигиены; прослушивание и обсуждение текста; ответы на вопросы с позиции полученной роли.</p>	
		<b>Социальное восприятие: как узнавать другого человека.</b>				
		Как мы получаем информацию о человеке.	2	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Что чувствует человек, если...»;</p> <p>3. Упражнение «Что чувствует человек, если</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</p>	<p>Беседа, работа в группе, работа в парах, практическая работа.</p>

					<p>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>между ними и поставленными вопросами;</p> <p>нахождение проблемы в заданном примере; изучение понятия «невербальная коммуникация»;</p> <p>изображение своего эмоционального состояния на занятии;</p> <p>одновременный подбор слов с разным количеством слогов в паре.</p>	
			Учимся понимать жесты и позы.	1	1. Рефлексия предыдущего	Анализ чувств людей в заданных	Беседа, работа в парах, работа в группах, практическая работа.

					<p>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 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>ситуациях; подбор чувств к заданным состояниям; изображение чувств с помощью жестов и поз; прослушивание текста и его обсуждение; разыгрывание ситуаций, в которых употребляются заданные жесты; разыгрывание ситуаций с помощью невербальных средств, ответы на вопросы.</p>	
			Мимика.	1	1. Рефлексия	Изучение понятия	Беседа, работа в парах.

					<p>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>«мимика»;</p> <p>изображение ситуаций с помощью мимики;</p> <p>произнесение фразы с заданным выражением лица;</p> <p>изображение заданного чувства с помощью мимики и ответы на вопросы.</p>	
			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</p>	<p>Исключение лишних слов; прослушивание текста и его обсуждение;</p> <p>описание состояний, в которых употребляется заданный жест;</p> <p>изображение участников группы с помощью мимики и пантомимики; ответы на вопросы.</p>	Беседа, работа в группах.

					«Фотография на память»; 7. Рефлексия занятия.		
.			Невербальные признаки обмана.	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рефлексия предыдущего занятия; упражнение «Найди закономерность»;</li> <li>2. Упражнение «Определи причину»;</li> <li>3. Упражнение «О чём говорят жесты»;</li> <li>4. Игра «Искренний комплимент»;</li> <li>5. Игра «Врунишка»;</li> <li>6. Рефлексия занятия.</li> </ol>	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.	Беседа, практическая работа, работа в парах.
			Понимание причин поведения людей.	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рефлексия предыдущего занятия;</li> <li>2. Упражнение «Найди объединяющее слово»;</li> <li>3. Упражнение</li> </ol>	Нахождение объединяющего слова для заданной группы слов; анализ телевизионных предпочтений подростков исходя из особенностей их	Беседа, практическая работа.

					<p>«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>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	1	1. Рефлексия предыдущего	Обсуждение понятия «первое	Беседа, работа в группах, работа в парах.



			производим.		занятия; 2. Упражнение «Первое впечатление»; 3. Упражнение «Как произвести впечатление»; 4. Игра «Я устраиваюсь на работу»; 5. Игра «Я меняю школу»; 6. Рефлексия занятия.	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.	
			Из чего складывается первое впечатление о человеке.	1	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 участниках группы;	Беседа, практическая работа.

					»; 6. Игра «Новый учитель»; 7. Рефлексия занятия.	анализ заданной ситуации, ответы на вопросы.	
			Способы понимания социальной информации.	1	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.
			Влияние эмоций на познание.	1	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение	Установление аналогий; нахождение недостающего слова;	Беседа, практическая работа, работа в парах.

					<p>«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>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>	
.			Обобщение темы.	1	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Вспомним изученное»;</p> <p>3. Упражнение «Счастье – это когда тебя понимают»;</p> <p>4. Игра «Сыщики»;</p> <p>5. Игра «Как понравиться девочке</p>	<p>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</p>	<p>Беседа, работа в парах, работа в группах.</p>

					<p>(мальчику)»;</p> <p>6. Игра «Признак разделения»;</p> <p>7. Рефлексия занятия.</p>	<p>диалога; отгадывание признака деления группы на подгруппы, ответы на вопросы.</p>	
			<b>Межличностная привлекательность: любовь, дружба.</b>				
			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</p>	<p>Подбор синонимов к заданным словам; обсуждение привлекательных черт в людях; обсуждение привлекательных черт участников группы; разыгрывание ситуаций.</p>	Беседа, практическая работа.

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

					<p>«Модели общения»;</p> <p>4. Упражнение «Что для тебя значимо»;</p> <p>5. Упражнение «Твоё мнение»;</p> <p>6. Упражнение «Три качества»;</p> <p>7. Упражнение «На приёме у психолога»;</p> <p>8. Игра «Живые руки»;</p> <p>9. Игра «Вопрос для Лизы»;</p> <p>10. Рефлексия занятия.</p>	<p>составление обобщённого портрета друга;</p> <p>анализ заданных ситуаций;</p> <p>отгадывание участников группы по тактильным ощущениям;</p> <p>составление вопросов.</p>	
			Романтические отношения или влюблённость.	2	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Продолжи ряд»;</p> <p>3. Упражнение «Влюблённость и любовь»;</p> <p>4. Упражнение «Как поступить»;</p> <p>5. Упражнение</p>	<p>Продолжение последовательности слов по аналогии;</p> <p>обсуждение понятий «влюблённость» и «любовь»;</p> <p>разыгрывание ситуаций;</p> <p>составление признаний в любви в устной и письменной формах; ответы на вопросы.</p>	<p>Беседа, практическая работа, работа в парах.</p>

					<p>«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>		
			Любовь.	1	<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>	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.
			Половая идентичность и её	1	1. Рефлексия предыдущего	Размышление над заданными	Беседа, практическая работа.

			развитие у подростков.		<p>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>вопросами; выбор наиболее значимых высказываний;</p> <p>прослушивание текста;</p> <p>продумывание вариантов помощи;</p> <p>подбор вариантов подарка для участника группы;</p> <p>ответы на вопросы.</p>	
			Что помогает и что мешает любви.	2	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «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 «Психологиче</p>	<p>Исключение лишнего слова; продолжение последовательности слов; обсуждение; нахождение качеств, способствующих установлению устойчивых отношений любви;</p> <p>анализ своей реакции в заданной ситуации;</p> <p>анализ ситуаций.</p>	<p>Беседа, работа в парах, практическая работа.</p>



					<p>ская задача»;</p> <p>7. Игра «Любимый цветок и цвет галстука»;</p> <p>8. Рефлексия занятия.</p>		
			<b>Обобщение.</b>				
			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 «Эмоции правят мной или я ими?»;</p> <p>7. Притча «Про царя»;</p> <p>8. Упражнение «Как управлять своими эмоциями»;</p> <p>9. Упражнение</p>	<p>Приветствие участников;</p> <p>пожелание добрых слов; обсуждение ситуаций, в которых люди злятся друг на друга; собрание «фигуры» из негативных качеств участников;</p> <p>прослушивание текста и его обсуждение;</p> <p>рисование «листа гнева»; обсуждение вариантов регулирования своего эмоционального состояния;</p> <p>выполнение релаксационных упражнений.</p>	Беседа, практическая работа.

					«Вверх по радуге»; 10. Упражнение «Выкинь»; 11. Упражнение «Пушинка».		
--	--	--	--	--	---	--	--

### Список литературы:

1. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе. 7-8 классы», 2018г.
2. Слободяник Н.П. Программа «Уроки общения для младших подростков», 2006г.
3. Ключева Н.В. Касаткина Ю.В. «Учим детей общению. Характер, коммуникабельность», 1997г.
4. Голубева Ю.А. «Тренинги с подростками» Программы, конспекты занятий, 2009г.
5. Сгибаева Е.П. «Классные часы в средней школе», 2005г.
6. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум, 2008г.
7. Кравцова М.М. «Дети изгой. Психологическая работа с проблемой», 2009г