

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Администрации городского округа "город Махачкала"
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Лицей №8»

Согласовано:

Заместитель
директора по УВР
 /Караева С.К./

Утверждено:

Директор
МБОУ «Лицей №8»
 Алиева З. З./



Рабочая программа по внеурочной деятельности
на 2023-2024 учебный год для 7 кл.
«Уроки психолога»

Махачкала 2023

ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Уроки психолога»
для учащихся 7 классов

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.

Рабочая программа «Уроки психолога» разработана с использованием авторской программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы).

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.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрировано Минюстом России 03.03.2011 № 23290) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях».

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 7 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.

№	Название темы, занятия	Кол-во часов
	Эмоциональная сфера человека.	9
	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
	Социальное восприятие: как узнавать другого человека.	13
	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

	Межличностная привлекательность: любовь, дружба.		10
		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
	Обобщение.		
		Тренинг «Я учусь владеть собой».	2

Календарно-тематическое планирование.

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

				4. Упражнение «Загадочные чувства»; 5. Упражнение «Что чувствовала Вика»; 6. Упражнение «Чьи глаза»; 7. Упражнение «Коллективный рисунок»; 8. Рефлексия занятия.	«клиент-психолог»; описание внешности участников группы; рисование; составление рассказа; ответы на вопросы.	
		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.
		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»;	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.

				7. Рефлексия занятия.		
		Запреты на чувства.	2	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.	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	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Учёный, поэт, балерина, сказочник»; 3. Упражнение «Что чувствует человек, если...»; 4. Упражнение «Эффект обратного действия»;	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	Беседа, работа в группе, практическая работа.

				5. Упражнение «Как помочь человеку»; 6. Упражнение «Ассоциации»; 7. Рефлексия занятия.	чувств, которые ассоциируются у них с заданными словами.	
		Передача чувств по наследству.	2	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	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «и это грустно, и это весело...»;	Анализ заданных ситуаций; анализ чувств, испытываемых подростками и родителями при просмотре телепередач; анализ понятий «альтруизм» и «эгоизм»;	Беседа, практическая работа, работа в группе.

				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.	обсуждение правил психогигиены; прослушивание и обсуждение текста; ответы на вопросы с позиции полученной роли.		
			Социальное восприятие: как узнавать другого человека.				
			Как мы получаем информацию о человеке.	2	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Что чувствует человек, если...»; 3. Упражнение «Что чувствует человек, если он сделал...»; 4. Упражнение «Понимать окружающих»; 5. Упражнение «Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов?»;	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 проблемы в заданном примере; изучение понятия «невербальная коммуникация»; изображение своего эмоционального состояния на занятии;	Беседа, работа в группе, работа в парах, практическая работа.

					6. Упражнение «Почему вербальная коммуникация много говорит о человеке»; 7. Игра «Я тебя понимаю»; 8. Игра «Покажи состояние жестом»; 9. Игра «Как мы друг друга понимаем»; 10. Рефлексия занятия.	одновременный подбор слов с разным количеством слогов в паре.	
			Учимся понимать жесты и позы.	1	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Что чувствует человек, если ему в голову приходят мысли о...»; 3. Упражнение «Узнай чувство»; 4. Упражнение «Жесты и позы всегда говорят о чём-то»; 5. Упражнение «Жесты, отражающие состояние человека»; 6. Притча «Похожий на всех»; 7. Игра «Придумай ситуацию»; 8. Игра «Разговор по телефону»;	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 заданные жесты; разыгрывание ситуаций с помощью невербальных средств, ответы на вопросы.	Беседа, работа в парах, работа в группах, практическая работа.

					9. Рефлексия занятия.		
			Мимика.	1	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Ситуация в помощь»; 3. Упражнение «Загадочные чувства»; 4. Упражнение «Изобрази чувство»; 5. Упражнение «Изобрази разные чувства на лице»; 6. 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.
			Жесты.	1	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Найди лишнее слово»; 3. Притча «Песенка»; 4. Упражнение «Вспомним жесты»; 5. Игра «Живое зеркало»; 6. Игра «Фотография на память»; 7. 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.
.			Невербальные признаки обмана.	1	1. Рефлексия предыдущего занятия; упражнение «Найди закономерность»;	Нахождение закономерностей; анализ музыкальных предпочтений подростков, исходя из особенностей их эмоциональной сферы;	Беседа, практическая работа, работа в парах.

					2. Упражнение «Определи причину»; 3. Упражнение «О чём говорят жесты»; 4. Игра «Искренний комплимент»; 5. Игра «Врунишка»; 6. Рефлексия занятия.	изучение признаков обмана; определение искренности высказанных комплиментов; определение искренности рассказов участников группы, ответы на вопросы.	
			Понимание причин поведения людей.	2	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Найди объединяющее слово»; 3. Упражнение «Определи причину»; 4. Упражнение «Почему необходимо уметь понимать причины поведения других людей»; 5. Упражнение «Как сказать о причинах своего поведения, чтобы нас поняли»; 6. Упражнение «Как не делать ошибок в понимании»; 7. Игра «Если я Ника»; 8. Игра «Что я сейчас чувствую, о чём думаю»; 9. 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.

			Впечатление, которое мы производим.	1	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.
			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»; 6. Игра «Новый учитель»; 7. 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.
			Способы понимания социальной информации.	1	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Найди аналогии»;	Установление аналогий; обсуждение различий понятий «восприятие» и «понимание»; обсуждение вопроса о том, какая социальная информация	Беседа, работа в парах, работа в группах, практическая работа.

					3. Упражнение «Понимание социальной информации»; 4. Упражнение «Какая информация легче запоминается?»; 5. Игра «Рекламные агенты»; 6. Игра «Шпионы»; 7. Рефлексия занятия.	лучше запоминается; рисование; придумывание легенд; ответы на вопросы.	
			Влияние эмоций на познание.	1	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Найди аналогию»; 3. Упражнение «Найди слово»; 4. Упражнение «Какая информация лучше запоминается»; 5. Игра «Сердитое лицо»; 6. Игра «Мы все похожи»; 7. Рефлексия занятия.	Установление аналогий; 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.	Беседа, практическая работа, работа в парах.
.			Обобщение темы.	1	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Вспомним изученное»; 3. Упражнение «Счастье – это когда тебя понимают»; 4. Игра «Сыщики»;	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	Беседа, работа в парах, работа в группах.

					5. Игра «Как понравиться девочке (мальчику)»; 6. Игра «Признак разделения»; 7. Рефлексия занятия.	разыгрывание диалога; отгадывание признака деления группы на подгруппы, ответы на вопросы.	
			Межличностная привлекательность: любовь, дружба.				
			Привлекательность человека.	1	1. Рефлексия предыдущего занятия; 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.	Подбор синонимов к заданным словам; обсуждение привлекательных черт в людях; обсуждение привлекательных черт участников группы; разыгрывание ситуаций.	Беседа, практическая работа.
.			Взаимность или обоюдная привлекательность.	1	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Продолжи ряд»; 3. Упражнение «Найди слово»; 4. Упражнение «Взаимная симпатия»;	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	Беседа, практическая работа.

					5. Упражнение «Легко ли проявлять симпатию?»; 6. Игра «Передай взглядом»; 7. Игра «Самый лучший комплимент»; 8. Рефлексия занятия.	комплиментов; отгадывание участниками группы автора комплимента; ответы на вопросы.	
			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 приеме 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.
			Романтические отношения или влюблённость.	2	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Продолжи ряд»; 3. Упражнение «Влюблённость и любовь»;	Продолжение последовательности слов по аналогии; обсуждение понятий «влюблённость» и «любовь»; разыгрывание ситуаций; составление признаний в любви в устной и	Беседа, практическая работа, работа в парах.

					4. Упражнение «Как поступить»; 5. Упражнение «На приёме у психолога»; 6. Игра «Кто признается в любви лучше всех»; 7. Упражнение «Чья фраза лучше»; 8. Рефлексия занятия.	письменной формах; ответы на вопросы.	
			Любовь.	1	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Какие слова подходят»; 3. Упражнение «Как я понимаю любовь»; 4. Упражнение «Приведи пример»; 5. Упражнение «Ф это любовь?»; 6. Игра «Портреты»; 7. 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.
			Половая идентичность и её развитие у подростков.	1	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Может ли быть так...»; 3. Упражнение «Я – философ»; 4. Упражнение «На приёме у психолога»; 5. Игра «Подарок»;	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.

					6. Рефлексия занятия.		
			Что помогает и что мешает любви.	2	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 и цвет галстука»; 8. 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.				
			Тренинг «Я учусь владеть собой».	2	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?»;	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	Беседа, практическая работа.

					7. Притча «Про царя»; 8. Упражнение «Как управлять своими эмоциями»; 9. Упражнение «Вверх по радуге»; 10. Упражнение «Выкинь»; 11. Упражнение «Пушинка».	релаксационных упражнений.	
--	--	--	--	--	--	----------------------------	--

Список литературы:

1. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе. 5-6 классы», 2010г.
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.