

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ИМ.Г.К. НЕСТЕРЕНКО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН**

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета протокол №1
30 августа 2022 года
Председатель педсовета
_____ И.А.Сокол

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

ориентированная на достижение результатов определённого уровня

«Я подросток. Мир эмоций.»

Направление: социальное

Возраст: 11-13 лет

Срок: 1года

Преподаватель: педагог-психолог Офлиди Ольга Васильевна

Количество часов: 34 часа в год, 1 час в неделю

Программа составлена на основе, авторской программы А. Микляевой « Я-подросток. Мир эмоций .» С-П. Речь 2018г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....
 2. Общая характеристика курса.....
 3. Описание места курса в плане внеурочной деятельности.....
 4. Личностные и метапредметные результаты освоения курса.....
 5. Содержание программы.....
 6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся.....
 7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.....
- Приложение
- Календарно-тематическое планирование.....

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе программы Микляевой А. В. «Я – подросток. Мир эмоций».

Подростковый возраст называют периодом "бури и натиска". Разные люди, в силу различных биологических особенностей, переживают этот период по-разному - для кого - то он проходит относительно спокойно, другие же ощущают, что "почва уходит из-под ног". Это возраст и бурной физической перестройки организма, и изменение самовосприятия, и появление чувства взрослости. Поэтому очень важно в это время поддержать ребенка, помочь решить те или иные проблемы.

Интенсивно растет мотивация и повышается интерес молодых людей к взаимодействию друг с другом. В этом взаимодействии возникают чувства и эмоции, которые проявляются по-новому, либо возникают впервые. Их распознавание и адекватная оценка вызывают затруднения у детей, что, безусловно, требует проведения коррекционно-развивающей работы. К тому же внутренние противоречия, возникающие в подростковом периоде, проявляются в неустойчивости, изменчивости эмоциональной сферы ребенка. Эмоциональные переживания в этот период характеризуются напряженностью, беспокойством. Большинство авторов отмечают, что типичными чертами подростков является также раздражительность, возбудимость. Соответственно, для снижения эмоциональной нестабильности подростков важно проводить с ними соответствующую работу. Переживания подростка становятся глубже, появляются более стойкие чувства, значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции. Задача психолога — научить подростка правильно относиться к своим переживаниям, избегать «застревания аффекта».

Преимущество «уроков психологии» в том, что, во-первых - они позволяют проводить психопрофилактическую работу не только с детьми «группы психолога – педагогического риска», но и с теми, кто не попадает в поле пристального внимания учителей или школьного психолога. Благодаря этому появляется возможность предложить детям «информацию к размышлению» по тем темам, которые могут быть для них актуальными.

Предлагаемый курс рассчитан на подростков, обучающихся в 7 классе. Соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов подростков. Ребятам предлагаются такие темы, которые могут быть важны для них в силу возрастных особенностей развития, контроль собственной раздражительности, застенчивости и неуверенности в себе, пути разрешения конфликтов и т.д.

Цель курса:

Помочь подросткам осознать свои особенности, познакомить с миром эмоций и научить контролировать раздражительность, застенчивость, неуверенность в себе и т.д.

Задачи курса:

1. Создание условий для успешной социальной адаптации учащихся и их всестороннего личностного развития с учётом возрастных и индивидуальных особенностей личности.
2. Развивать культуру общения с собеседниками, желание высказывать своё мнение, прислушиваться к мнению других людей.
3. Способствовать развитию желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.
4. Оказать подросткам психолого-педагогическую поддержку.
5. Познакомить подростков с миром эмоций;

6. Расширить знание учащихся о себе, своих способностях.
7. Направить процесс самоосознания и саморазвития.
8. Научить контролировать собственные эмоции.
9. Организовать рефлексивную деятельность ребенка.
10. Ознакомить с практическими приемами и методами своего совершенствования.
11. Пополнение арсенала лексических единиц, связанных со сферой чувств подростков.
12. Развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений.
13. Снижение эмоциональной нестабильности.

2. Общая характеристика курса

Формы работы: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Основные формы проведения занятий: психологическая игра, тренинг.

Методические приемы:

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- «универсализация» подростковых трудностей через использование проективных форм «Один мальчик...», «Большинство подростков...»;
- обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
 - тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение учащихся к собственным затруднениям;
 - контроль «уровня достижений» в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

Такая работа не предусматривает теоретической подготовки подростков, а ориентирована на обращение к тем проблемам, причем только в недирективной форме, которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей.

Хотя занятия и содержат игровые элементы, по сути своей они являются уроками, что «опознается» самими учениками по следующим моментам:

- Индивидуальная работа в тетради на уроке. После уроков тетради сдаются. С одной стороны, ребята не забывают тетради дома, как это частенько случается. С другой стороны, вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради снижается, поскольку тетрадь «надежно охраняется» учителем. Это обеспечивает ребятам определенную степень психологической безопасности.
- Работа за партами, а не в кругу.
- Проверки работ в тетради и выставление оценок по итогам работы.

В структуре каждого урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми и подростками:

1. Ритуал приветствия. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.
2. Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение (в том числе — иногда — домашних заданий), благодаря которому ребята получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.
3. Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в

соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании — это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения. Иначе оно превратится в простую забаву.

4. Подведение итогов занятия. Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников урока в общий результат. Одна из целей подведения итогов — создание мотивации на работу по следующей теме. Часть этого этапа проходит в форме открытого обсуждения, часть — в форме письменной работы в тетради. Время на выполнение письменной работы оговаривается до начала ее выполнения. Это помогает им лучше сформулировать (а значит, осознать!) опыт, полученный на уроке.
5. Ритуал завершения занятия.

3. Описание места курса в плане внеурочной деятельности

Программа рассчитана на детей 13-14 лет и состоит из занятий, которые проводятся 1 раз в неделю, 35 часов в год. Продолжительность занятия 45 минут. Количество учеников – 15.

4. Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Личностные результаты:

- расширение представления о самом себе и своих способах взаимодействия с окружающим миром;
- осознание своих трудностей и возможности их преодоления;
- осознание своих ресурсов, умение на них опираться;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- умение видеть себя глазами других, получая обратную связь от своих товарищей;
- повышение уверенности в себе, снижение уровня тревожности.
- позитивный образ «Я»;
- знания об окружающей действительности, способствующих улучшению социальных навыков;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

Метапредметные результаты:

Предполагаемые результаты развития УУД

Коммуникативные:

- умение владеть средствами общения;
- умение коллективного обсуждения заданий, готовность слушать собеседника и вести диалог;
- умение устанавливать позитивные взаимоотношения с окружающими: выслушивать товарищей, корректно выражать свое отношение к собеседнику;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- развернутая монологическая и диалогическая речь, умение правильно и последовательно излагать свои мысли, соблюдая правила построения сообщения;

- умение понимать и выражать свои чувства и желания так, чтобы быть услышанным и никого не обидеть.

Познавательные:

- сформированность понятийного аппарата и развитость основных мыслительных операций: анализа, синтеза, сравнения, обобщения;

Регулятивные:

- произвольная регуляция поведения и естественной двигательной активности в учебных ситуациях и во внеурочном взаимодействии со сверстниками и взрослыми;
- овладение навыками саморегуляции эмоционального состояния;
- умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- навыки самостоятельной учебной деятельности;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

5. Содержание программы

№	Тематическое планирование	Часы	Содержание	Задачи
1	Что значит – «я подросток».	1	Приветствие. Выработка правил работы на уроке психологии. Упражнение «Интервью». Обсуждение. Фиксирование правил в тетради. Обсуждение. Что такое подростковый кризис? Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Обсуждение правил групповой работы. 2. Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.
2	Как узнать эмоцию?	1	Приветствие. Обсуждение. Как мы можем узнать, какие чувства испытывает человек? Упражнение «Угадай эмоцию». Заполнение таблицы. Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация). 2. Формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.
3.	Я – наблюдатель.	1	Приветствие. Упражнение «Угадайка». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.
4.	Мои эмоции.	1	Приветствие. Обсуждение. Как можно узнать, какие эмоции испытываешь ты сам? Притча Н. Пезешкяна «Легкое лечение». Упражнение «Фантом». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.
5.	Эмоциональный словарь.	1	Приветствие. Упражнение «Словарь чувств». Работа со «Словарем». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1.Создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.
6.	Чувства «полезные» и «вредные».	1	Обсуждение. Бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда? Упражнение «Польза и вред эмоций». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Создание условий для анализа подростками амбивалентности эмоций.
7.	Казка «Страна Чувств».	1	Приветствие. Сказка «Страна Чувств» (Т.Зинкевич-Евстигнеева). Обсуждение. Индивидуальная работа в тетрадях: рисунок по мотивам услышанной истории. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.

8.	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1	Приветствие. Обсуждаются вопросы: зачем нужно управлять своими эмоциями? Кому это нужно? «Психоанализа» сказки В. Симонова «Емелино настроение». Индивидуальная работа в тетради: заполнение «Эмоционального дневника» за прошлый день. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Создание условий для анализа подростками необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора. 2. Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами. 3. Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.
9.	Что такое «запретные чувства»?	1	Приветствие. Обсуждение. Все ли свои чувства человек показывает другим людям? Почему люди иногда скрывают свои чувства? Упражнение «Эксперимент». Упражнение «Подвиг искренности». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни. 2. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.
10.	Какие чувства мы скрываем?	1	Приветствие. Упражнение «Подвиг искренности». Упражнение «Айсберг». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств. 2. Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.
11.	Маска.	1	Приветствие. Упражнение «Копилка ситуаций». Упражнение «Маска». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.
12.	Я в «бумажном зеркале».	1	Приветствие. Обсуждение. На основе анализа «словаря эмоций» и списка «подводных чувств» выделяются «наименее желательные» чувства: страх, раздражение/злость, стыд/вина, обида. «Бумажное зеркало». Опросник Баса-Дарки. Модифицированный вариант методики VASA для диагностики тревожности подростков. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).
13.	Бумажное отражение.	1	Приветствие. Обсуждение. Что значит «тревожность», «словесная агрессия», «подозрительность», «негативизм» и	1. Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной

			другие измеренные нами на прошлом уроке показатели? Работа в малых группах. Завершение занятия. Рефлексия.	сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).
14.	Что такое страх?	1	Приветствие. Обсуждение. Что такое страх? Притча. Упражнение «Чего боятся люди». Завершение занятия. Рефлексия.	1. Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. 2. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).
15.	Страхи и страшилки.	1	Приветствие. Разминка «Клопы». Упражнение «Страшилка». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. 2. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).
16.	Страшная-страшная сказка.	1	Приветствие. Обсуждение: чем страшилка отличается от сказки? Упражнение «Превращение». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	2. Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. 3. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).
17.	Побеждаем все тревоги.	1	Приветствие. Игра «Гражданская оборона». Упражнение «Как справиться со страхом». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	3. Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. 4. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).
18.	А что они обо мне подумают.	1	Приветствие. Обсуждение. В каких ситуациях людей начинает беспокоить вопрос: «А что они обо мне подумают?» Упражнение «Гримаса». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.
19.	Страх оценки.	1	Приветствие. Разминка: упражнение «Крокодил». Упражнение «Клоун». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.
20.	Злость и агрессия.	1	Приветствие. Обсуждение. Чем полезна и чем вредна злость? В каких	1. Создание условий для обращения подростков к

			ситуациях люди чаще всего злятся? В чем это проявляется? Упражнение «Как я зол!». Обсуждение. Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	собственному опыту агрессии.
21.	Как справиться со злостью?	1	Приветствие. Упражнение «Кошки - собаки». Работа в малых группах. Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. 2. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. 3. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.
22.	Лист гнева.	1	Приветствие. Обсуждение. Какие способы косвенной разрядки агрессии вы знаете? Упражнение «Лист гнева». Завершение занятия. Рефлексия.	1. Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. 2. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.
23.	Обида.	1	Приветствие. Обсуждение: когда люди обижаются друг на друга, за что? Упражнение «Геометрия обиды». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды. 2. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.
24.	Как простить обиду.	1	Приветствие. Обсуждение. Бывает ли так, что одна и та же ситуация одного человека обижает, а другого - нет? Можно ли привести такие примеры из жизни? Упражнение «Письмо обидчику». Завершение занятия. Рефлексия.	1. Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.
25.	Ах, в чем я виноват.	1	Приветствие. Обсуждение. Бывают ли люди, которым никогда не бывает стыдно, которые никогда не чувствуют себя виноватыми? Если да, то что это за люди? В каких ситуациях мы чувствуем стыд, вину? «Копилка ситуаций». Упражнение «Сказка». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Создание условий для понимания подростками психологического содержания чувств вины и стыда, а также их проективной разрядки.
26.	Что такое эмпатия?	1	Приветствие. Обсуждение. С помощью чего люди могут понимать друг друга? Зачем нужна эмпатия? Стихотворение Ю. Саакяна «Горе козла». Упражнение «Мигалки». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций. 2. Создание условий для тренинга эмпатических навыков.

27.	Зачем мне нужна эмпатия?	1	Приветствие. Диагностика уровня эмпатии. Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Создание условий для исследования учащимися уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики.
28.	Развиваем эмпатию.	1	Приветствие. Упражнение «Лицом к лицу». Упражнение «Фотографии». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Создание условий для развития эмпатии учащихся.
29.	Еще раз про эмпатию.	1	Приветствие. Упражнение «Кто сказал мяу?». Упражнение «Кто дотронулся?». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.
30.	Эмпатия в действии.	1	Приветствие. Обсуждение. Все, что мы делали по поводу эмпатии раньше, было как будто в лаборатории. Как проверить и развить свою эмпатию по жизни? Упражнение «Сыщик». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).
31.	Способы выражения чувств.	1	Приветствие. Обсуждение. Зачем мы так долго учились понимать собственные эмоциональные состояния и состояния другого человека? Упражнение «Поиск способов безопасного выражения чувств». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.
32.	Тренировка «Я-высказываний».	1	Приветствие. Упражнение «Формулировка». Упражнение «Я-послания». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. 2. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.
33.	Комплименты.	1	Приветствие. Упражнение «Комплимент». Работа в малых группах. Завершение занятия. Рефлексия.	1. Создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования «Я - высказываний».
34.	Я в «бумажном зеркале».	1	Приветствие. Упражнение «Доброе тепло». Психодиагностика самооценки (Дембо-Рубинштейн). Упражнение «Ты молодец, потому что...» Завершение занятия. Рефлексия.	1. Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.
35.	Подведение итогов.	1	Приветствие. Обсуждение. Чем мы занимались на психологии в этом году? Зачем? Что мы узнали? Упражнение «Рисуем «психологию».	1. Создание условий для рефлексии собственных достижений на уроках психологии в 7 классе.

			Обсуждение. Завершение занятия. Рефлексия.	
--	--	--	---	--

6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

№	Наименование тем	Кол-во часов в неделю	Характеристика основных видов деятельности
1.	Что значит – «я подросток».	1	Выработка правил работы на уроке психологии. Фиксирование правил в тетради. Осознания происходящих психологических изменений.
2.	Как узнать эмоцию?	1	Обсуждение. Распознавания эмоций Заполнение таблицы. Рефлексия.
3.	Я – наблюдатель.	1	Анализ мимических признаков эмоций как средства их распознавания.
4.	Мои эмоции.	1	Обращение к телесному опыту переживания эмоций.
5.	Эмоциональный словарь.	1	Обращение к особенностям собственного эмоционального мира.
6.	Чувства «полезные» и «вредные».	1	Анализ амбивалентности эмоций.
7.	Казка «Страна Чувств».	1	Слушание сказки. «Нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.
8.	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1	Анализ сказки. Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник». Анализа необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора.
9.	Что такое «запретные чувства»?	1	Самоисследование своей эмоциональной жизни.
10.	Какие чувства мы скрываем?	1	Рефлексия скрываемых чувств и их выражение с помощью невербальных и вербальных средств. Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.
11.	Маска.	1	Приобретение подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме
12.	Я в «бумажном зеркале».	1	Самоанализ своей эмоционально -личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики.

13.	Бумажное отражение.	1	Самоанализ своей эмоционально – личностной сферы.
14.	Что такое страх?	1	Обобщение опыта и знаний об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).
15.	Страхи и страшилки.	1	Обобщение опыта и знаний об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).
16.	Страшная-страшная сказка.	1	Обобщение опыта и знаний об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).
17.	Побеждаем все тревоги.	1	Обобщение опыта и знаний об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).
18.	А что они обо мне подумают.	1	Обращение к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.
19.	Страх оценки.	1	Обращение к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.
20.	Злость и агрессия.	1	Обращение подростков к собственному опыту агрессии.
21.	Как справиться со злостью?	1	Обращения к личному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме.
22.	Лист гнева.	1	Обращение к личному опыту агрессии. Отработка навыков безопасной разрядки агрессии.
23.	Обида.	1	Осознание психологической природы обиды. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.

24.	Как простить обиду.	1	Осознание психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.
25.	Ах, в чем я виноват.	1	понимания подростками психологического содержания чувств вины и стыда, а также их проективной разрядки.
26.	Что такое эмпатия?	1	Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций. Тренинг эмпатических навыков.
27.	Зачем мне нужна эмпатия?	1	Исследования уровня своей эмпатии.
28.	Развиваем эмпатию.	1	Самоанализ своей эмоционально-личностной сферы.
29.	Еще раз про эмпатию.	1	Развитие эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.
30.	Эмпатия в действии.	1	Самоанализ своей эмоционально-личностной сферы.
31.	Способы выражения чувств.	1	Развитие эмпатии в игровых моделях межличностного взаимодействия.
32.	Тренировка «Я-высказываний».	1	Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.
33.	Комплименты.	1	Закрепление навыков формулирования «Я - высказываний».
34.	Я в «бумажном зеркале».	1	Развитие навыков выражать и принимать комплименты.
35.	Подведение итогов.		Рефлексия собственных достижений на уроках психологии в 7 классе.

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Список литературы для педагога-психолога:

1. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М.: ВАКО, 2006
2. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб: Издательство «Речь», 2011

3. Психология. Разработка занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р.М. – Волгоград : ИТД «Корифей», 2006
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4т М.:2010
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. – М.: Генезис, 2005

Список литературы для учащихся:

1. Барсова, А. Как прожить свою, а не чужую жизнь, или Типология личности / А. Барсова. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2001.
2. Вьюжек, Т. Логические игры, тесты и упражнения / Т. Вьюжек. – М.: Эксмо, 2003.
3. Гинзбург, М. Р. Путь к себе / М. Р. Гинзбург. – М.: Педагогика, 1991. – 160 с.: ил. – (Познай себя: Психология – школьнику).
4. Зюзько, М. В. 5 шагов к себе: кн. для учащихся / М. В. Зюзько. – М.: Просвещение, 1992.
5. Леви, В. Л. Искусство быть другим: общение и понимание / В. Л. Леви; ил. В. В. Леви. – М., 2005.
6. Леви, В. Л. Приручение страха / В. Л. Леви; рис. В. Л. Леви. – М.: Метафора, 2005.
7. . Орлов, Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера: беседы психолога со старшеклассниками: кн. для учащихся / Ю. М. Орлов; рец.: А. А. Бодалев, Е. С. Жариков, А. Б. Добрович и др. – М.: Просвещение, 1987.
8. Прихожан, А. М. Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе: кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1994.
9. Психология современного подростка / под ред. Д. И. Фельдштейна; НИИ общ. и пед. психологии АПИ СССР. – М.: Педагогика, 1987.
10. Энциклопедия для детей. Т. 18. Человек Ч. 2. Архитектура души. Психология личности. Мир Взаимоотношений. Психотерапия. / гл. ред. В. А. Володин. – М: Аванта+, 2002.

Описание материально-технического обеспечения:

- компьютерная техника;
- аудиотехника;
- интернет-ресурсы.
<http://www.inion.ru/>
<http://www.lawlibrary.ru/>
<http://www.law.edu.ru>

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
_____ Прыткова О.В.
30.08.2022 года

