**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

 **муниципального образования город Краснодар**

**средняя общеобразовательная школа № 17**

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮДиректор МАОУ СОШ №17\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н. Кобылянко«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

|  |
| --- |
| СОГЛАСОВАНОПротокол заседанияПедагогического советаот \_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА ЛЕТНЕЕ КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ**

**Кружок по психологии**

«Познаю себя и учусь управлять собой»

Педагог – психолог МАОУ СОШ №17 Алявдина Н.А.

Составлена на основе : методического пособия «Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков психологии для младших подростков»
Автор: Смирнова Е.Е.

Продолжительность : 01.06.16 – 31.08.16

 Краснодар 2016 год.

**Пояснительная записка**

**Актуальность и перспективность программы.**

Значительная часть отрочества ребенка проходит в школьных стенах. Поэтому школа призвана не только передать необходимые знания по предметам, но и способствовать правильной социализации, подготовить детей к самостоятельной жизни.

Программа «Познаю себя и учусь управлять собой» имеет как коррекционную, так и профилактическую направленность возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии школьников.

Особенностью детей часто являются нарушения развития эмоциональной сферы, отклонения в поведении, а так же у них отмечается недостаточная  сформированность социальных навыков.

Эмоции детей развиты слабо, недостаточно дифференцированы, маловыразительны, однообразны. По внешним эмоциональным проявлениям дети не всегда могут угадывать смысл поведенческих реакций окружающих и правильно реагировать на них. Возможны немотивированные колебания настроения – капризность, плаксивость. К подростковому возрасту нарастают поведенческие проблемы. Наблюдаются возбудимость, вспыльчивость, импульсивность поведения, реакции протеста, негативизма, агрессивность, нарушения самооценки, неуверенность в себе. Отмечаются трудности в общении с окружающими.

Крайне значимым является младший подростковый возраст, так как это время перестройки всей социальной ситуации развития школьника. У ребят появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать самого себя и иметь возможность сформировать адекватную самооценку.

Вместе с тем они чувствуют, что не умеют, не могут оценить себя, не знают, каким образом и при помощи каких критериев это можно сделать. Защитные личностные механизмы поведения, наиболее активно формирующиеся в старшем подростковом возрасте, еще не сложились: ребята открыты для общения со взрослыми, их внушаемость повышена, поэтому взрослые оказывают на них значительное влияние. Их опыт активного социального взаимодействия со сверстниками пока еще недостаточен, его предстоит расширить и освоить лишь в старшем подростковом возрасте. Пока еще не начался период активных кон­кретных действий, экспериментирования. Младшие школьники уже вполне самостоятельны и инициативны, однако им не хватает кри­тичности и умения просчитывать отдаленные последствия своих поступков.

Поэтому важно успеть заложить основы личностно-эмоциональной защищенности школьников, сформировать у ребят психологические умения самопомощи и безопасного взаимодействия со сверстниками.

**Цель :**

Коррекция и профилактика психологического и личностного развития

школьников на период летнего каникулярного времени.

**Задачи:**

                   обеспечение школьника средствами самопознания;

                   развитие способности к дифференциации эмоциональных со­стояний и рефлексии эмоционального поведения;

                   повышение представлений школьника о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;

                   развитие умений достигать поставленной цели;

                   развитие социальной чувствительности;

                   повышение самопонимания и понимания других;

                   развитие эмпатии, способности к принятию себя и другого че­ловека;

                   воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, а также критических ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека;

                   развитие навыков и умений, необходимых для уверенного по­ведения, преодоления затруднений в учебе и других видах дея­тельности;

                   обучение способам снятия напряжения;

                   развитие представлений о ценности здоровья;

 **Продолжительность программы:**

 Продолжительность: 01.06.16 – 31.08.16

 **Методы психолого-педагогического воздействия и техники:**

                   элементы сказкотерапии (анализ сказок, притч);

                   визуализация;

                   психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);

                   телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);

                   игровые методы;

                   арт-терапия (свободное и тематическое рисование);

                   моделирование и анализ проблемных ситуаций;

                   групповая дискуссия;

                   ассоциативный метод;

                   мозговой штурм;

                   проективные методы вербального и рисуночного типа;

**Ожидаемые результаты:**

При условии успешной реализации данной программы( кружка) будет наблюдаться положительная динамика в развитии самопознания, поведения, эмоциональной сферы , развития способности к дифференциации эмоциональных со­стояний , рефлексии эмоционального поведения и повышение представлений школьников о ценности самого себя и других людей.

**График проведения кружка по психологии.**

|  |  |
| --- | --- |
| **День недели** | **Количество часов в день** |
| Понедельник | 1 час в день |
| Четверг | 1 час в день |

**Содержание занятий программы:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Цели и задачи | Содержание | Кол-во часов |
| 102.06.16 | Познакомимся поближе |         Установление контакта с учащимися,        информирование о целях занятий,         формирование положительной мотивации,        обсуждение правил групповой работы        формирование и совершенствование навыка самоанализа, развитие умения оценивать себя, свое поведение  | 1.      Приветствие (придумывают сами)2.      Упражнение «Пресс-конференция» (знакомство)3.      Правила поведения на занятиях4.      Упражнение «Кто Я» (оценивание «+»и «-»)5.      Упражнение «Ассоциации»6.      Упражнение «Незаконченные предложения»7.      Завершение занятия, рефлексия8.      Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |     1 |
| 206.06.16 | Какой я? Что я знаю о себе? |         Установление контакта с учащимися        Создание положительной мотивации к предстоящему занятию        формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества        формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа        Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения.  | 1.      Приветствие2.      Упражнение «Встаньте в круг»3.      Упражнение «Какой Я? Чем я отличаюсь от других людей» (описание своей внешности (предлагается выбор характеристик), особенностей характера (предлагается выбор характеристик), умений и интересов.4.      Упражнение «Все, некоторые, только я»5.      Упражнение «Счет до 10»6.      Релаксация «Сосчитай до 20» (см занятие с 5 классом)7.      Завершение занятия, рефлексия8.      Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |      1 |
| 309.06.16 | Я не такой как все, и все мы разные |         Установление контакта с учащимися        Создание положительной мотивации к предстоящему занятию        Способствование дальнейшему сплочению группы, углубление процессов самораскрытия        Стимулирование осознанию своих личностных черт и сопоставление себя с окружающими        Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения.        формирование и совершенствование навыка  анализа  | 1.      Приветствие2.      Упражнение «Ассоциации»3.      Упражнение «Мой внутренний мир»4.      Обсуждении притчи «Ворона и павлин» (Носсрата Пезешкеяна)5.      Упражнение «Сходства и различия»6.      Упражнение«Ласковое слово»7.      Релаксация «Сосчитай до 20»8.      Завершение занятия, рефлексия9.      Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |     1 |
| 413.06.16 | Моя индивидуальность |         Установление контакта с учащимися        Создание положительной мотивации к предстоящему занятию        Содействие процессу формирования уважения и принятия учащимися самих себя, повышению их самооценки посредством предоставления обратной связи        формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа        формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества        Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. | 1.      Приветствие2.      Упражнение «Автобус»3.      Упражнение «Здравствуй Я, мой любимый»4.      Упражнение «Скажи о себе что - то хорошее»5.      Упражнение «Пять добрых слов»6.      Релаксация «Сосчитай до 20»7.      Завершение занятия, рефлексия8.      Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |     1 |
| 516.06.16 | Я в своих глазах и в глазах других людей |         Установление контакта с учащимися        Создание положительной мотивации к предстоящему занятию        формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества        формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа        Повышение самооценки на основе получения обратной связи        Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. | 1.      Приветствие2.      Упражнение «Арифмометр»3.      Упражнение «Домики»4.      Упражнение «Сердце класса»5.      Упражнение «Корабль и скалы»6.      Релаксация «Сосчитай до 20»7.      Завершение занятия, рефлексия8.      Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |     1 |
| 620.06.16 | Как победить своего дракона |         Установление контакта с учащимися        Создание положительной мотивации к предстоящему занятию        осознание различных способов взаимодействия        формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества        Формирование у учащихся способности выявлять свои недостатки, относиться к ним как к нормальным особенностям личности любого человека, находить пути их преодоления        формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа        Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения | 1. Приветствие2.      Упражнение «Мостик»**(**диагностика МЛО)3.      Упражнение «Незаконченные предложения»4.      Упражнение «Стряхни»5.      Упражнение «Дракон моих недостатков»6.      Релаксация «Сосчитай до 20»7.      Завершение занятия, рефлексия8.      Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |     1 |
| 723.06.16 | Я могу |         Установление контакта с учащимися        Создание положительной мотивации к предстоящему занятию        формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества        Создание условий для самораскрытия и осознания учащимися своих сильных сторон личности        формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа        Совершенствование коммуникативных навыков        Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. | 1.      Приветствие2.      Упражнение «Змея»3.      Упражнение «Незаконченные предложения»4.      Обсуждение сказки «Фламинго»  О. Горьковой (рисунок к сказке)5.      Упражнение «Отгадай вещь»6.      Релаксация «Сосчитай до 20»7.      Завершение занятия, рефлексия8.      Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |     1 |
| 827.06.16 | Мои сильные стороны |          Установление контакта с учащимися         Создание положительной мотивации к предстоящему занятию         Осознание учащимися своих качеств, на которые они могут положиться в жизни        формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа        Совершенствование коммуникативных навыков        Повышение самооценки  с помощью визуальных образов         Снятие психического напряжения. | 1.      Приветствие2.      Упражнение «Ловля моли»3.      Упражнение «Я так считаю»Упражнение «Точка опоры»4.      Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»5.       Упражнение «Скульптура»Релаксация «Маяк»6.      Завершение занятия, рефлексия7.      Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |     1 |
| 930.06.16 | Как достичь цели  |         Установление контакта с учащимися        Создание положительной мотивации к предстоящему занятию        Совершенствование коммуникативных навыков        Формирование у учащихся способности формулировать свои цели и находить способы достижения этих целей        формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа        Дальнейшая отработка приемов уверенного поведения (аутотренинг-самоубеждение)        Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. | 1.      Приветствие2.      Упражнение «Молекулы и атомы»3.      Упражнение «Лесенка»4.      Обсуждение сказки О. Колосовой «О славном учителе его Магуче и бедном, но вылеченном аэроплане»5.      Упражнение «Я хочу, Я могу, Я буду»6.      Релаксация «Сосчитай до 20»7.      Завершение занятия, рефлексия8.      Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |     1 |
| 1004.07.16 | Я - творец своей жизни |         Установление контакта с учащимися        Создание положительной мотивации к предстоящему занятию        Формирование у учащихся способности планировать свое будущее, повышение их уверенности в себе (визуальные образы), необходимой для достижения цели        формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа        Совершенствование коммуникативных навыков | 1.      Приветствие2.      Упражнение «Ловля моли»3.      Упражнение «Машина времени»4.      Упражнение «Мои цели»5.      Упражнение «Вспомни успех»6.      Завершение занятия, рефлексия7.      Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |     1 |
| 1117.07.16 | Мысли, чувства и поведение людей |         Установление контакта с учащимися        Создание положительной мотивации к предстоящему занятию        Знакомство учащихся с понятиями «чувства», «мысли», «поведение»        формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества        Совершенствование коммуникативных навыков        формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа        Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. | 1.      Приветствие2.      Упражнение «Пальцы»3.      Беседа по  обозначенной теме(дети учатся различать  понятия «чувства», «мысли», «поведение» (практические ситуации))4.      Упражнение «Знатоки чувств» (в команде)5.      Упражнение «Скульптор»6.      Релаксация «Сосчитай до 20»7.      Завершение занятия, рефлексия8.      Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |     1 |
| 1211.07.16 | Какие бывают эмоции |         Установление контакта с учащимися        Создание положительной мотивации к предстоящему занятию        Формирование у учащихся представлений о богатстве эмоциональных проявлений  человека        Совершенствование коммуникативных навыков        формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа        формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества        Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. | 1.      Приветствие2.      Упражнение «Автобус»3.      Упражнение «Таблица чувств»Обсуждение притчи Н. Пезешкиана «Легкое лечение»4.      Упражнение «Закончи предложение»5.      Упражнение «Ритм»6.      Релаксация «Сосчитай до 20»7.      Завершение занятия, рефлексия8.      Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |     1 |
| 1314.07.16 | Как  узнать эмоцию |         Установление контакта с учащимися        Создание положительной мотивации к предстоящему занятию2.      Формирование и развитие  доверительных отношений в группе        Развитие навыка определения эмоциональных состояний по невербальным признакам у себя и у других людей        Совершенствование коммуникативных навыков        формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа        формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества        Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. | 1.      Приветствие «Здравствуй»(с разной интонацией)2.      Упражнение «Восковая палочка» (обсуждение: что чувствовали, какие эмоции переживали во время выполнения  упражнения)3.      Беседа «Внешние проявления чувств, эмоций» (жесты, позы, мимика, слова, интонации)4.      Упражнение «Передача чувств»5.      Упражнение «Этюды с животными»6.      Упражнение «Дорисуй эмоцию»7.      Релаксация «Вверх по радуге»8.      Завершение занятия, рефлексия9.      Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |     1 |
| 1418.07.16 | Чувства полезные и вредные |         Установление контакта с учащимися        Создание положительной мотивации к предстоящему занятию3.      осознание различных способов взаимодействия        Осознание учащимися значимости различных эмоций в жизни человека        Совершенствование коммуникативных навыков        формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества        формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа        Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. | 1.      Приветствие2.      Упражнение «Мостик»(обсуждение эмоциональных состояний, которые дети испытывали во время выполнения упражнения)3.      Беседа «Чувства полезные и вредные»4.      Упражнение «О пользе и вреде эмоций»5.      Упражнение «Скульптор-глина»6.      Релаксация « Вверх по радуге»7.      Завершение занятия, рефлексия8.      Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |     1 |
| 1521.07.16 |  *Чувства людей и их поведение*  Уверенное  и неуверенное поведение |         Установление контакта с учащимися        Создание положительной мотивации к предстоящему занятию        Обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение о неуверенного        Формирование способности находить конструктивные способы поведения в различных ситуациях         Дальнейшая отработка приемов уверенного поведения(слово, жест)        Совершенствование коммуникативных навыков        формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа        Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. | 1.      Приветствие2.      Упражнение «Воспроизведение»3.      Упражнение «Мое поведение»4.      Упражнение «Сила слова»5.      Упражнение «Жесты» (уверенное, неувер. поведение) (А. Пиз)6.      Упражнение «Уверенные, неуверенные, грубые ответы»7.      Упражнение «Я-хозяин»8.      Релаксация « Вверх по радуге»9.      Завершение занятия, рефлексия10.  Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |     1 |
| 1625.07.16 | Застенчивость и неуверенность в себе |         Установление контакта с учащимися        Создание положительной мотивации к предстоящему занятию        Развитие представлений об особенностях поведения  неуверенного человека, содействие осознанию того, может мешать в жизни        формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества        Совершенствование коммуникативных навыков        формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа        Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. | 1.      Приветствие2.      Упражнение «Змея»3.      Упражнение «Неуверенность и ее маски»4.      Упражнение «Неуверенный- уверенный-самоуверенный»5.      Упражнение «Зеркало»6.      Релаксация « Вверх по радуге»7.      Завершение занятия, рефлексия8.      Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |     1 |
| 1728.07.16 | Обида |         Установление контакта с учащимися        Создание положительной мотивации к предстоящему занятию        обучение конструктивным способам избавления от обиды        Совершенствование коммуникативных навыков        формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа        формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества        Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. | 1. Приветствие
2. Упражнение «Антоним»
3. Беседа «Что такое обида? Когда и за что люди обижаются друг на друга?»
4. Упражнение «Детские обиды»
5. Упражнение «Обиженный человек»
6. Упражнение «Копилка обид»**(коллаж)**
7. Упражнение «Как выразить обиду и досаду»
8. Релаксация « Вверх по радуге»
9. Завершение занятия, рефлексия
10. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно)
 |     1 |
| 1801.08.16 | Злость и агрессия |         Установление контакта с учащимися        Создание положительной мотивации к предстоящему занятию        Формирование у учащихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения        Совершенствование коммуникативных навыков        формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества        формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа        Повышение самооценки на основе получения обратной связи        Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения | 1.      Приветствие2.      Упражнение «Крокодил»Анн 1003.      Упражнение «Ассоциация»4.      Упражнение «Как я зол»5.      Упражнение «Агрессивное существо»6.      Упражнение «Горячий стул»7.      Релаксация «Вверх по радуге»8.      Завершение занятия, рефлексия9.      Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |     1 |
| 1904.08.16 | Что делать со злостью и агрессией |         Установление контакта с учащимися        Создание положительной мотивации к предстоящему занятию        Формирование у учащихся способности осознавать свою агрессивность, обучение способам безопасной разрядки агрессии        формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества        Совершенствование коммуникативных навыков        формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа        Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. | 1.      Приветствие2.      Упражнение «Построй фигуру»3.      Упражнение «Куда уходит злость»4.      Упражнение «Датский бокс»**5.**      Обсуждение«Конструктивные способы избавления от гнева, агрессии»6.      Упражнение «Самый маленький шарик», «Мусорное ведро»7.      Релаксация «Волшебное слово»8.      Завершение занятия, рефлексия9.      Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |     1 |
| 2008.08.16 | Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями? |         Установление контакта с учащимися        Создание положительной мотивации к предстоящему занятию        Формирование у учащихся способности осознавать свои чувства, обучение конструктивным способам управления эмоциональным состоянием        формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества        формирование доверительных отношений в группе        Совершенствование коммуникативных навыков        Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. | 1.      Приветствие2.      Упражнение «Доверяющее падение»3.      Обсуждение проблемной ситуации «Разгневанный учитель»4.      Обсуждение притчи «Могущественный царь»5.      Упражнение «Как управлять своими эмоциями»6.      Упражнение «Выкинь»7.      Релаксация «Сосчитай до 20»8.      Завершение занятия, рефлексия9.      Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |     1 |
| 2111.08.16 | Как справиться  с плохим настроением |         Установление контакта с учащимися        Создание положительной мотивации к предстоящему занятию        Совершенствование коммуникативных навыков        Обучение способам, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него        формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа        Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. | 1.      Приветствие2.      Упражнение «Какого я цвета»3.      Упражнение «Твое настроение»4.      Упражнение «чувствую – себя - хорошо»5.      Упражнение «Аукцион»6.      Упражнение «Закончи предложение»7.      Релаксация «Расслабляемся»8.      Завершение занятия, рефлексия9.      Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |     1 |
| 2215.08.16 | В поисках достойных путей выражения  чувств |         Установление контакта с учащимися        Создание положительной мотивации к предстоящему занятию        Формирование у учащихся способности выражать свои эмоции в неагрессивной, безоценочной манере, обучение навыку «Я- сообщений»        Совершенствование коммуникативных навыков        формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа        Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. | 1.      Приветствие2.      Упражнение «Встреча»**(проблемные ситуации).**Обсуждение. Упражнение «Поиск достойных путей выражения чувств»3.      Упражнение «Я - высказывание»4.      Релаксация «Волшебное слово»5.      Завершение занятия, рефлексия6.      Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |     1 |
| 2318.08.16 | Стресс. Как с ним справиться? |         Установление контакта с учащимися        Создание положительной мотивации к предстоящему занятию        Формирование у учащихся устойчивости к стрессовым ситуациям(обучение способам снятия напряжения)        формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества        формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа        Совершенствование коммуникативных навыков        Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. | 1.      Приветствие2.      Упражнение «Построй автомобиль»3.      Упражнение «Копилка стрессовых ситуаций»4.      Диагностический тест «Мой уровень напряжения»5.      Упражнение «Как справиться со стрессовой ситуацией»6.      Упражнение «Рассмешить партнера»7.      Релаксация «Сосчитай до 20»8.      Завершение занятия, рефлексия9.      Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |     1 |
| 2422.08.16 | Уверенность в себе- залог успеха в жизни |         Установление контакта с учащимися        Создание положительной мотивации к предстоящему занятию        Формирование у учащихся способности концентрации сил и внимания для достижения уверенности в себе(визуальные образы), осознание своих достижений, развитие  и совершенствование навыка уверенного поведения        формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества        Совершенствование коммуникативных навыков        формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа        Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. | 1.      Приветствие2.      Упражнение «Арифмометр»3.      Диагностический тест «Насколько я уверен в себе»4.      Обсуждение притчи «Две лягушки»5.      Упражнение «Круг силы»6.      Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков»7.      Релаксация «Я спокоен»8.      Завершение занятия, рефлексия9.      Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |     1 |
| 2525.08.16 | Типичные проблемы  |         Установление контакта с учащимися        Создание положительной мотивации к предстоящему занятию        Формирование способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях, развитие умения принимать ответственность за свои поступки        Совершенствование коммуникативных навыков        формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества        формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа        Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. | 1.      Приветствие2.      Упражнение «Ассоциация»3.      Упражнение «Вопрос»4.      Упражнение «Проблемы»**(коллаж)**5.      Упражнение «Крокодил»6.      Релаксация «Я спокоен»7.      Завершение занятия, рефлексия8.      Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) |     1 |

**Ответственные:** Педагог – психолог Алявдина Н.А.

 Соц.педагог Бедарева Н.В.

**Список использованной литературы:**

1.      Анн Л. Психологический тренинг с подростками. СПБ., 2003.

2.      Зверева Н. Тренинг социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями. СПБ., 2008.

3.      Сизанов А. Н., Хриптович В. А. Модульный курс профилактики курения. М., 2004.

4.      Смирнова Е. Е. Познаю себя и учусь управлять собой. СПБ., 2007.