

Муниципальное образование Белореченский район город Белореченск

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08.2021 года протокол № 1

Председатель  Т.Б. Родкина



**Коррекционно-развивающая
программа по работе с обучающимися 5-9
классов с ОВЗ**

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 3
им. В.В. Маяковского города Белореченска муниципального
образования Белореченский район

Разработана: педагогом-психологом МБОУ СОШ 3
Лебедевой Натальей Евгеньевной

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Когда говоришь, что думаешь, думай, что говоришь.

Следи за своими мыслями, ведь они станут словами.

Следи за своими словами - они приводят к действиям.

Следи за своими действиями, иначе они превратятся в привычку.

Следи за своими привычками – они формируют характер.

Следи за своим характером - он определит твою судьбу.

Лао Цзы

Одной из важнейших теоретических и практических задач коррекционной педагогики является совершенствование процесса обучения детей с ограниченными возможностями в целях обеспечения наиболее оптимальных условий активизации основных линий развития, более успешного обучения и социальной адаптации.

Дети с интеллектуальной недостаточностью особенно нуждаются в целенаправленном обучении, они не усваивают общественный опыт спонтанно. Ученые, исследующие особенности развития детей с отклонениями в развитии, в первую очередь отмечают у них отсутствие интереса к окружающему. Поэтому для организации обучения и воспитания этих детей особую роль играют способы воздействия, направленные на активизацию их познавательной деятельности.

Учебный план образовательной школы включает в себя часы коррекции познавательной деятельности.

Тематический план направлен на коррекцию и развитие высших психических функций, эмоционально – волевой сферы, профориентации обучающихся 5-9 классов. В данной программе уменьшается количество упражнений и игр, направленных на развитие моторики и сенсомоторных процессов, имеющих большое значение в развитии познавательной сферы учащихся начальной школы. Вместе с тем много внимания уделяется играм и упражнениям, направленным на формирование коммуникативных навыков. Умственно отстающие подростки часто испытывают сложности при установлении контакта с собеседником, при необходимости передать или принять информацию. Такие умения нужны в обучении, профессиональном становлении, личном общении.

Содержание плана будет последовательно реализовываться годам, предлагается в начале и конце года проводить психодиагностику и соответствующую

психокоррекцию психологического развития детей с помощью ниже указанных развивающих игр, заданий, упражнений, ситуаций и т.д.

Программа сопровождается набором игр и упражнений по развитию познавательных процессов, диагностическими методиками..

Критериями количественно и качественно оценки результатов обучения будет отслеживание уровня психических процессов учащихся, успеваемости по учебным предметам.

Данная программа разработана для обучающихся с ОВЗ и детьми-инвалидами сроком на 5 лет, на основе документов регламентирующих работу с детьми ОВЗ:

Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Федеральный закон РФ от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26).

Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 г. № 1015 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в ред. от 17 июля 2015 г.).

Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Место предмета в учебном плане.

Программа рассчитана для детей с ОВЗ в возрасте от 10 до 15 лет.

Программа рассчитана на 34 занятия в год (1 раз в неделю). Продолжительность занятий зависит от психофизических, возрастных особенностей участников программы и может варьироваться от 25 до 40 минут с обязательными паузами отдыха.

Каждый блок программы может быть реализован отдельно.

Основной целью создания данной программы является:

Формирование психологического базиса для полноценного развития личности ребенка, создание зоны ближайшего развития для преодоления недостатков интеллектуальной деятельности, повышение уровня общего развития учащихся, восполнение пробелов предшествующего развития и обучения.

Задачи:

1. *Коррекция и развитие высших психических функций и познавательной деятельности ребенка с интеллектуальной недостаточностью:*
 - развитие пространственного восприятия;
 - коррекция концентрации, устойчивости, распределения, переключения, объема внимания;
 - развитие мелкой моторики;
 - развитие памяти (зрительной, слуховой);
 - опосредованного запоминания
 - развитие фонематического слуха и восприятия;
 - развитие мышления.
 - развитие мыслительных операций;
 - развитие понятийного мышления;
 - развитие воображения;
2. *Коррекция и развитие эмоционально – волевой сферы: овладение регулятивным поведением, развитие внутренней активности, формирование адекватной самооценки, формирование поведения адекватного социальным нормам.*
3. *Формирование коммуникативных функций: умение владеть вербальными и невербальными средствами передачи информации, умение общаться, поддерживать беседу диалог.*
4. *Повышение мотивации к учебной деятельности.*
5. *Профориентационная работа.*
 - развитие «я»-концепции (самопринятия, самоуважение, чувство гордости, радость от самостоятельно достигнутого успеха, постановка реального уровня притязаний, осознание собственной значимости и т. д.);
 - развитие произвольности (умение справиться со своими негативными эмоциями, нахождение способов достижения успеха, выделение конструктивных способов поведения и деятельности, сравнение конструктивных и неконструктивных способов и их последствий, мысленное проигрывание результатов поведения и деятельности в разных ситуациях, подчинение нормам

и правилам, самодисциплина, планирование своей деятельности, внутренний план деятельности и т. д.);

- развитие навыков социальной компетенции (понимание другого, умение договориться, определение границ общения и вторжения, самостоятельность в постановке целей и реализации их в планах, осознание и перспектива будущей жизни, цели самосовершенствования и т. д.);
- преодоление эгоцентризма, установка на партнёрство и совместную деятельность;
- развитие рефлексии (осознание своих чувств, понимание своих переживаний, актуализация приятных и неприятных чувств, самооценка себя и своих возможностей, сравнение своего продвижения и т. д.);
- развитие умения составлять личный маршрут жизненного успеха на ближайшее будущее на основе полученных знаний.

Планируемые результаты освоения обучающимися получат возможность научиться:

- эмоционально-чувственное восприятие, сотрудничество;
- чувство единства, умение действовать согласованно;
- готовность к самоанализу и самооценке, реальному уровню притязаний;
- целостная психолого-педагогическая культура;
- учебные мотивы;
- устойчивая положительная мотивация на учебную деятельность;
- основные мыслительные операции (анализ, сравнение, обобщение, синтез, умение выделять существенные признаки и закономерности);
- адекватное восприятие окружающей действительности и самого себя;
- адаптивность поведения обучающихся в соответствии с ролевыми ожиданиями других;
- нравственно-моральные качества:
- повышение уровня развития психических функций;
- улучшение социальной адаптации;
- преодоление моторной неловкости;
- расширение зоны ближайшего развития ребенка;
- формирование и закрепление познавательных интересов;
- развитие любознательности,
- сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;

- развитие внимательности, настойчивости, целеустремлённости, умения преодолевать трудности важных качеств в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления
- сравнивать разные приёмы действий, выбирать удобные способы для выполнения конкретного задания;
- анализировать текст познавательной задачи: ориентироваться в тексте, выделять условие и вопрос, данное и искомое;
- искать и выбирать необходимую информацию, содержащуюся в тексте задачи, на рисунке или в таблице, для ответа на заданные вопросы;
- моделировать ситуацию, описанную в тексте задачи, использовать соответствующие знаково-символические средства для моделирования ситуации;
- конструировать последовательность шагов (алгоритм) решения задачи;
- выбирать наиболее эффективный способ решения;
- моделировать в процессе совместного обсуждения алгоритм решения задачи, использовать его в ходе самостоятельной работы;
- выполнять пробное учебное действие, фиксировать индивидуальное затруднение в пробном действии;
- анализировать правила игры, действовать в соответствии с заданными правилами;
- включаться в групповую работу: участвовать в обсуждении проблемных вопросов, высказывать собственное мнение и аргументировать его;
- аргументировать свою позицию в коммуникации, учитывать разные мнения, использовать критерии для обоснования своего суждения;
- сопоставлять полученный (промежуточный, итоговый) результат с заданным условием
- контролировать свою деятельность: обнаруживать и исправлять ошибки
- анализировать предложенные варианты решения задачи, выбирать из них верные
- применять изученные способы учебной работы и разнообразные приёмы для работы с головоломками;
- выделять фигуру заданной формы на сложном чертеже;
- анализировать расположение деталей в исходной конструкции
- выявлять закономерности;
- объяснять (обосновывать) выполняемые и выполненные действия;
- объяснять (доказывать) выбор способа действия при заданном условии
- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы и явления, обобщать и делать выводы;
- классифицировать явления, предметы;
- определять последовательность событий

В программе предлагаются следующие **формы и методы** при построении коррекционных занятий:

- Методы объяснительно-иллюстративного обучения: чтение, рассказ, беседа, объяснение, самостоятельная работа над учебным материалом.
- Методы репродуктивного обучения: упражнения, практикум.
- Методы проблемно-поискового обучения: проблемное изложение, частично-поисковый (эвристический, или сократический), исследовательский, мозговой штурм, анализ конкретных ситуаций.
- Коммуникативные методы обучения: дискуссия, диалог.
- Имитационно-ролевые методы обучения: ролевая игра, тестирование, элементы аутотренинга.

Эти формы работы предполагают как групповые, так и индивидуальные занятия с детьми.

Классификация развивающих методик (психотехник, игр, упражнений, приемов, процедур), используемых в программе.

- Традиционные обучающие приемы;
- Ритуалы знакомства, представления, прощания;
- Приемы сосредоточения, фокусировки, настройки;
- Техники релаксации;
- Психотехники самооценки и взаимооценки;
- Упражнения, направленные на самораскрытие и рефлекссию;
- Экспрессивные техники (приемы самовыражения);
- Развивающие — тренировочные упражнения
- Путешествие
- Игра

В результате обучения формируются следующие умения:

- умение анализировать особенности своего характера;
- умение характеризовать другого человека, его поступки;
- умение анализировать отношение других людей к самому себе;
- умение анализировать мотивы своего и чужого поведения;
- умение организовывать поведение в социальных ситуациях разного типа;
- умение предупреждать и разрешать конфликты;
- умение выявлять причины, управлять своим настроением;
- умение регулировать свое поведение и поступки;
- умение определять цель деятельности, планировать действия для достижения цели;
- умение выбирать свою будущую профессию.

Методика и технология реализации:

Данная программа разработана для психокоррекции и предупреждению нарушений эмоционально-волевой сферы, профилактике трудностей в общении на основе внутренних и поведенческих изменений у учащихся 8 – 15 летнего возраста, а так же для информационной, профориентационной работы с обучающимися.

Каждое занятие определяет свои цели и ставит конкретные задачи. Комплекс составлен так, чтобы было возможно использование в работе отдельных занятий в зависимости от глубины проблемы подростков, приемлема замена отдельных упражнений, данных в программе на сходные по цели.

Реабилитационная программа «Поверь в себя» включает 3 блока:

1 блок. Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. Данный блок состоит из двух разделов:

- групповые коррекционно-развивающие занятия «Я и мир вокруг меня» (28 часов),
- индивидуальные занятия (для несовершеннолетних 11-15 лет) «Все грани моего Я» (24 часа),
- индивидуальные занятия (для обучающихся 8-12 лет) «Я- неповторимый человек» (24 часа).
- Психологические игры (13 часов)

2 блок. Занятия по профилактике трудностей в общении с элементами тренинга «Я среди людей» (24 часа)

3 блок. Занятия по информационной, профориентационной работе с несовершеннолетними «Мой путь к жизненному успеху» (18 часов)

Режим занятий:

Групповые сеансы эмоциональной разгрузки 1 раз в неделю, по 3 групповых, и по 2 индивидуальных занятия в неделю, продолжительностью 30 – 40 минут, в течение трех месяцев.

Используемые технологии:

1. Арт-терапия.

2. Сказкотерапия.
3. Психогимнастика.
4. Сеансы релаксации.
5. Элементы тренинга.

Структура занятий.

Ритуал приветствия.

Игровые упражнения.

Упражнения на отработку навыков.

Упражнение на закрепление навыка.

Выполнение диагностических заданий.

Релаксационные упражнения.

Рефлексия (подведение итогов занятия).

Ритуал прощания.

Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций (мозговой штурм), групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке, групповому тестированию. А так же, чтение рассказов, притч, стихотворений, народных и авторских сказок, пословиц, поговорок, метафор, литературных произведений, просмотру тематических презентаций, видеороликов с обсуждением, целью которых является воспитание этических, нравственных ценностей и познание самого себя в мире людей.

Этапы реализации коррекционно-развивающей программы

Диагностический этап. Цель: изучение особенностей личностного развития несовершеннолетнего.

Основные этапы:

1. Сбор сведений о несовершеннолетнем.
2. Психологическое обследование несовершеннолетнего.
3. Анализ материалов обследования.
4. Выработка рекомендаций для составления индивидуальной программы социальной реабилитации несовершеннолетнего.

Коррекционно-развивающий этап. Цель: психокоррекция и личностное развитие обучающегося.

Коррекционно-развивающий этап включает в себя групповые коррекционно-развивающие занятия «Я и мир вокруг меня», «Я среди людей», «Мой путь к жизненному успеху» и индивидуальные занятия «Все грани моего Я» и «Я - неповторимый человек».

Этап оценки эффективности коррекционных воздействий. Цель: изучение динамики изменений личностного развития несовершеннолетнего.
Основные этапы:

1. Психологическое обследование несовершеннолетнего.
2. Анализ материалов обследования.
3. Выработка рекомендаций для родителей на постреабилитационный период.

Материально-техническое обеспечение программы.

Место проведения занятий: кабинет психолога, групповых работ, сенсорная комната и библиотека.

Для проведения занятий необходимо наличие магнитофона, компьютера (ноутбука), экрана, мультимедиа проектора, доски и всех канцелярских изделий, используемых несовершеннолетними во время занятий (бумага, фломастеры, канцелярские ручки, цветные карандаши, краски и т.д.).

Ожидаемые результаты от реализации программы:

повышение культуры общения, стремление к соблюдению социальных и моральных норм и правил;

способность к самоанализу и контролю за собственные поступки;

способность и стремление к дальнейшему саморазвитию и самосовершенствованию личности несовершеннолетнего;

сформированность позитивных жизненных целей и чувства ответственности за свое здоровье и состояние собственного тела;

сформированность позитивного «настоящего Я» и «будущего Я»;

осознанное, позитивное отношение к труду, будущему профессиональному самоопределению.

Содержание программы

1 блок. Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы

Цель: формирование «я»-концепции (самопринятия, самоуважение, чувство гордости); навыков социальной компетенции (коммуникативных, взаимодействия, общения, совместно-распределенных действий и т. д.)

Задачи:

- * развитие «я»-концепции (радость от самостоятельно достигнутого успеха, постановка реального уровня притязаний, осознание собственной значимости и т. д.);

- * развитие произвольности (умение справиться со своими негативными эмоциями, нахождение способов достижения успеха, выделение конструктивных способов поведения и деятельности, сравнение конструктивных и неконструктивных способов и их последствий, мысленное проигрывание результатов поведения и деятельности в разных ситуациях, подчинение нормам и правилам, самодисциплина, планирование своей деятельности, внутренний план деятельности и т. д.);

- * развитие навыков социальной компетенции (понимание другого, умение договориться, определение границ общения и вторжения, самостоятельность в постановке целей и реализации их в планах, осознание и перспектива будущей жизни, цели самосовершенствования и т. д.);

- * преодоление эгоцентризма, установка на партнёрство и совместную деятельность;

- * выявление последствий посттравматических стрессовых нарушений (психических, психосоматических, личностных, нарушений доверия к миру и взрослым и т. д.);

- * развитие рефлексии (осознание своих чувств, понимание своих переживаний, актуализация приятных и неприятных чувств, самооценка себя и своих возможностей, сравнение своего продвижения и т. д.);

1 раздел. Групповые коррекционно-развивающие занятия «Я и мир вокруг меня»

Ознакомительное. Диагностика. Кто я такой? Моя семья. Я и другие. Мои эмоции. Эмоции и цвет. Мой темперамент. Я и мое здоровье. Я и мое тело.

Учусь оценивать себя сам. Я и мои желания. Мир вокруг меня. Учусь отстаивать собственное мнение. Конфликт. Я в конфликтных ситуациях. Активное слушание. Умение слушать и слышать другого человека. Стресс. Мои ресурсы. Мои творческие способности. Я - личность и индивидуальность. Моя многогранность. Заключительное. Повторная диагностика.

2 раздел. Индивидуальные занятия (для обучающихся 11-15 лет)

«Все грани моего Я»

Вводное занятие. Я для себя, я для других. Что я знаю о себе. Самооценка. Мои качества. Радуга эмоций и чувств. Словарь чувств. Чувства и действия в стрессовой ситуации. Образ моего страха. Агрессивный человек – это... Почему я злюсь. Жизненные ситуации. На ошибках учатся. Заключительное занятие.

3 раздел. Индивидуальные занятия (для обучающихся 8-12 лет)

«Я- неповторимый человек»

Я - неповторимый человек. Тайна моего «Я». Мое тело. Мои эмоции и чувства. Язык чувств. Я- волшебник. Множество решений. Решение и здоровье. Я и моя семья. Способы решения конфликтов с родителями. Я и мои друзья. Спокойствие, только спокойствие! Можно ли рисковать «по-умному»? Что такое ответственность? Когда на меня оказывают давление. Учусь оценивать себя сам. Учусь взаимодействовать. Учусь настаивать на своем. Я становлюсь увереннее. Заключительное занятие.

2 блок. Занятия по профилактике трудностей в общении с элементами тренинга «Я среди людей»

Цель: способствовать формированию различных сторон «Я» подростка: мотивации деятельности, умений и навыков межличностного общения, уверенности в себе и навыков самопознания.

Задачи:

1. Вооружить подростков системой понятий, необходимых для психологического анализа своей личности, группы и социально-психологических ситуаций.

2. Познать свои слабые и сильные стороны во взаимодействии с другими людьми.

3. Способствовать формированию навыков общения, умению слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

Вводное занятие. Мир во мне. Мир вокруг меня. Моя индивидуальность. Мои проблемы. Управляй собой. Барьеры в общении. Эффективные приемы общения. Я тебя понимаю. Взаимопомощь. Люди значимые для меня. Итоговое занятие. Прощание-пожелание.

3 блок. Занятия по информационной, профориентационной работе с учащимися «Мой путь к жизненному успеху»

Цель: способствовать изучению личностных особенностей, интересов и склонностей подростков;

формировать умение самостоятельно выбирать несовершеннолетними дальнейшего образовательного маршрута с учетом полученных знаний о себе на занятиях.

Задачи:

1. Дать подросткам конкретные знания о себе и научить их освоить методы и приемы психологического познания себя и другого человека;

2. Способствовать нравственному самосовершенствованию несовершеннолетних, их готовности к социальному самоопределению и поиску жизненных ценностей;

3. Познакомить подростков с возможными вариантами выбора образовательного маршрута;

4. Формировать и развивать у подростков навыки самостоятельного и осознанного принятия решения.

Введение. Выбор профессии – дело серьезное. Кто я, или что я думаю о себе? Стратегия выбора профессии (Хочу-могу-надо). На пути к профессиональной цели. Спектр моих способностей, интересов и склонностей. Мои личные жизненные и профессиональные планы. Мое место в мире профессий. Стратегия выбора профессии. Типичные ошибки и затруднения при выборе. Перспективы моего образовательного маршрута. Итоговое занятие «Мой маршрут жизненного успеха».

**План
коррекционно-развивающей программы**

№	Блоки и разделы	Количество часов
1	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы	76
1.1	Я и мир вокруг меня	28
1.2	Все грани моего «Я»	24
1.3	Я- неповторимый человек	24
1.4	Психологические игры	12
2	Мой путь к жизненному успеху	18
3	Я среди людей	24
Итого		118

Тематический план занятий по коррекционно-развивающей программе

Блоки и разделы Тема занятия	Цели и задачи, решаемые на каждом занятии	Наименование формы работы, упражнений	Срок исполнения	Кол-во часов
I Блок Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы				76
I раздел «Я и мир вокруг меня»				28
Ознакомительное	Сообщение целей работы группы на занятии; установление эмоционального контакта педагога-психолога с несовершеннолетними; сплочение группы.	Знакомство. Упражнение «Имя». Разминка «Меняются местами те, кто...». Анкетирование «Оцените свои знания о себе». Рефлексия. Ритуал прощания «Подарок».	Согласно индивидуальному плану работы с обучающимися	1
Диагностика	Диагностика особенностей развития личности; выявление факторов риска; формирование общей программы психокоррекционной	Тесты: Учебная мотивация (автор Г.А. Карпова). Тест WEIS (автор Векслер). СМОЛ (для учащихся 14-16 лет). Акцентуация личности (автор		2

	работы.		Шмишек – для учащихся 12–13 лет). Анализ семейной тревоги (автор Э.Г. Эйдемиллер). Семейная социограмма (автор Э.Г. Эйдемиллер). К чему люди стремятся в жизни (автор Рокич). Самооценка (автор В.А. Ковалев). Агрессивность (Басса – Дарки в адаптации А.Цукерман). Социометрия (автор Д.Морено).		
Кто я такой?	Способствовать развитию адекватной самооценки, рефлексии; научить находить положительные стороны личности; закрепить активный стиль общения.		Игра на сплочение группы “Островок”. Мини-лекция «Что такое самооценка». Упражнение «Список черт». Упражнение “Что в имени тебе моём?” Мини-лекция «Кто я?». Притча «Ворона и павлин» Упражнение «Ласковое слово». Упражнение «Приятно сказать...». Мини-лекция «Я». Рефлексия.		1
Моя семья	Формирование у несовершеннолетних представления о семейных ценностях в современных семьях.		Разминка “Зоопарк” Мини-лекция «Что такое семья, семейные ценности». Упражнение «Мозговой штурм». Упражнение «Семейные		2

		истории». Упражнение «Дерево семейных ценностей». «Неоконченные предложения». Рефлексия		
Я и другие	Обучение способам эффективного общения, снятие барьеров в общении, коррекция поведения; ознакомить с поведенческими стратегиями поиска и оказания поддержки, с понятиями: толерантность, терпимость, уважение прав другого.	Игра «Назови соседа справа». Притча «Ложки». Игра «Я могу, я умею». Упражнение «Узнавание эмоций» Упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих». Рефлексия		1
Мои эмоции	Выявить и дать знания о характере эмоций; основы эмоциональных ощущений; учить выражать эмоции социально приемлемыми способами.	Мини-лекция «Эмоции». Упражнение «Эмоции в мимике». Игра «Угадай эмоцию». Игра «Изобрази эмоцию» Презентация «Мои внутренние друзья и мои внутренние враги» Рефлексия		1
Эмоции и цвет	Выявить и дать знания о взаимосвязи цвета и проявления эмоции.	Характеристики цветов по Гете. Компьютерный вариант теста Люшера. Упражнение «Фигуры эмоций». Рефлексия		1
Мой темперамент	Определение тип темперамента несовершеннолетних,	Мини-лекция: «Темперамент». Задание с		1

	научить использовать положительные характеристики своего темперамента.	карточками. Тест Г. Айзенка на определение типа темперамента. Рефлексия		
Я и мое здоровье	Формирование осознания ценности здоровья как основы для успешной реализации жизненных ценностей; актуализация ощущение важности здоровья и необходимости бережного отношения к нему.	Мозговой штурм «Что такое здоровье?» Легенда о напыщенном мандарине. Упражнение Что формирует здоровье? Презентация «Твое здоровье - в твоих руках». Упражнение «Пути здорового образа жизни». Релаксационное упражнение «Луг-лес-река-луг». Упражнение «Улыбка по кругу». Рефлексия		1
Я и мое тело	Расширение опыта взаимодействия с телесным образом «Я».	Мозговой штурм «Что мы делаем со своим телом». Причины стеснительности. Упражнение «Лепим фигуру». Рефлексия		1
Уметь оценивать себя сам	Дать представление о самооценности человеческого «Я»; продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки	Беседа. Тест- игра «Самооценка». Упражнение «Какой он?» Упражнение «Самооценка». Рефлексия		1
Я и мои желания	Дать знания о теоретических основах мотивов и потребностей, повысить уровень самооценки подростков	Теория потребностей Маслоу. Упражнение «Каким я хочу быть» Упражнение «Коллаж».		1

Мир меня	Помочь видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других людей: формировать чувствительность к невербальным средствам общения.	Рефлексия Упражнение «Печатная машинка». Мини-лекция Упражнение «Спички» Упражнение «Передача чувств прикосновением» Притча «Добраться до самого себя». Рефлексия		1
Учу отстаивать собственное мнение	Формировать умение сопротивляться давлению компании.	Беседа «Как не оттолкнуть человека, говоря «нет»?» («Шаги отстаивания своего мнения») Упражнение «Просьба – отказ». Беседа «Отличия отрицательных групп от положительных». Упражнение «Я не хочу отвечать на вопрос». Упражнение «Если бы я вновь оказался в ситуации ...»		1
Конфликт	Формирование у подростков навыков бесконфликтного общения с окружающими людьми.	Упражнение “Молекула” Упражнение “Конфликт рук”. Упражнение “ В стране вещей”. Упражнение “Закончи предложение”.Рефле ксия		1
Я конфликтных ситуациях	Формировать умение адекватно реагировать на замечания в конфликтных ситуациях.	Мини-лекция: «Конфликт и стили поведения в конфликтных		1

		ситуациях». Определение стиля поведения в ситуации конфликта по методу Томаса-Килмана. Рефлексия		
Активное слушание	Ознакомление несовершеннолетних с понятием активное и пассивное слушание.	Беседа «Мои сверстники» Упражнение «Я слушаю». Упражнение «Разобраться в проблеме»		1
Умение слушать и слышать другого человека	Научить несовершеннолетних методам активного слушания.	Беседа «Почему так важно говорить и слушать». «Виды слушателя» - мини-лекция. «Как слушать внимательно» - рекомендации учащимся. Упражнение «Иностранец и переводчик». Упражнение «Дай мне сказать». Рефлексия		1
Стресс	Формирование понятия о стрессе, его причинах, способах борьбы с данным явлением; выработка индивидуальной психотехники видоизменения, ослабления стрессовых переживаний.	Упражнение «Фокусировка» Упражнение «Стаканчик» Упражнение «Жизнь и смерть». Рефлексия		1
Мои ресурсы	Формирование у несовершеннолетних знаний о себе и своих	Тест "Корректирующая проба" (Оценка устойчивости		1

	ресурсах	внимания). Методика. «Интеллектуальная лабильность»(12-15 лет) Задание «Закончи рисунок».		
Мои творческие способности	Развитие творческого потенциала несовершеннолетнего.	Мини – лекция «Что такое креативность». Тест Торренса. Упражнение «Новое назначение».Рефлексия		1
Я - личность и индивидуальность	Формирование возможности распознавать и анализировать свои личностные качества	Упражнение «Волшебное зеркало». Упражнение «Мои недостатки и мои достоинства». Упражнения «Принятие решения». Притча «Урок бабочки» (дискуссия)		1
Моя многогранность	Развитие самоисследования и самосознания несовершеннолетнего для предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений	Упражнение «Почему я заслуживаю уважения?» Самопрезентация. Рефлексия		1
Заключительное	Подведение итогов работы.	Анкетирование «Насколько хорошо ты себя знаешь».Рефлексия		1
Повторная диагностика	Отслеживание развития динамики личности несовершеннолетних	Учебная мотивация (автор Г.А. Карпова). Тест WEIS (автор Векслер). СМОЛ (для учащихся 14-16 лет).		2

		Акцентуация личности (автор Шмишек – для учащихся 12–13 лет). Анализ семейной тревоги (автор Э.Г. Эйдемиллер). Семейная социограмма (автор Э.Г. Эйдемиллер). К чему люди стремятся в жизни (автор Рокич). Самооценка (автор В.А. Ковалев). Агрессивность (Басса – Дарки в адаптации А.Цукерман). Социометрия (автор Д.Морено).		
2 раздел «Все грани моего «Я» (индивидуально для обучающихся) 11-15 лет)				24
Вводное занятие	Сообщение целей работы на индивидуальных занятиях; установление эмоционального контакта педагога-психолога с несовершеннолетним.	Знакомство. Анкетирование «Оцени свои знания о себе». Упражнение «Глаза в глаза». Релаксационное упражнение «Волшебное слово». Упражнение «Мои ощущения в лучах солнца». Рефлексия. Ритуал прощания.		1
Я для себя, я для других	Способствовать усилению ориентации подростка на себя и на окружающих людей.	Ритуал приветствия. Упражнение «Многоликое приветствие». Упражнение «Шаровое настроение». Упражнение «Сколько во мне		2

		людей?». Упражнение «Я – в другом образе». Притча «Двое в пустыне». Обратная связь: упражнение «Моя улыбка». Ритуал прощания.		
Что я знаю о себе	Осознать собственную ценность, уметь принимать себя таким, какой есть	Ритуал приветствия. Диагностика настроения. Игра-разминка «Скажи мне, чем я хорош?» Мой герб. Игра «Три зеркала». Упражнение «Ладонка». Притча про осла и колодец. Притча «Урок бабочки». «Ромашка желаний». Рефлексия.		2
Самооценка	Дать представление о самооценности человеческого «Я», выработать уверенное поведение и позитивное самовосприятие.	Ритуал приветствия. Мини-лекция «Самооценка». Притча «Почему?». Просмотр выпуска Ералаша "Необыкновенный концерт". Тест-игра «Восемь кружков». Упражнение "Мои сильные стороны". Изучение общей самооценки (опросник Казанцевой Г. Н). Стихотворение М. Лазарева «Свет мой зеркальце, скажи» Релаксация. Ритуал прощания.		2
Мои качества	Содействие	Песня «Если добрый		2

	формированию у подростка стремления к самопознанию и саморазвитию	ты» Упражнение «Мои качества». Притча «О добре и зле». Упражнение «Я-источник чувств». Упражнение «Маски». Упражнение «Кто я есть на самом деле?». Игра «Темные и светлые мешочки». Сказка «Перчатка». Ритуал прощания.		
Радуга эмоций и чувств	Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонации).	Ритуал приветствия. Упражнение «Фантом». Притча «Легкое лечение» Словарь чувств». Упражнение «Изобрази эмоцию». Упражнение «Способы овладения негативным эмоциональным состоянием». Упражнение «Словарь чувств». Ритуал прощания.		2
Словарь чувств	Отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.	Ритуал приветствия. Мини-лекция «Наши чувства и эмоции». Упражнение «Словарь чувств». Упражнение «Банк переживаний». Практическая работа. Ритуал прощания.		1
Чувства и действия в стрессовой ситуации	Формирование представления о стрессе и способах его предупреждения и	Ритуал приветствия. Мини-лекция «Стресс». Упражнение		2

	преодоления.	«Стаканчик». Упражнение «Копилка проблем». Способы снятия стресса. Упражнение «Лимон». Дыхательное упражнение «Узоры на стекле». Ритуал прощания.		
Образ моего страха	Преодоление личностной тревожности путем активизации внутреннего потенциала подростка на решение собственных проблем; снятие состояния психического дискомфорта, коррекция страхов.	Ритуал приветствия. Разминка Упражнение «Хорошо-плохо». Упражнение «Расскажи свой страх». Упражнение «Нарисуй свой страх». Этюд «Я не боюсь» Релаксация «Волшебный сон».		2
Агрессивный человек – это...	Научить разнообразным безопасным способам выражения агрессии.	Ритуал приветствия. Беседа. Методика «Кактус», «Тест неоконченных предложений». Упражнение «Обзывалки». Упражнение «Мои обидчики». Упражнение 1,2,3,4,5. Ритуал прощания.		2
Почему я злюсь	Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере.	Ритуал приветствия. Мини лекция «Что такое гнев». Упражнение «Шутливое письмо». Упражнение «Самоконтроль внешнего выражения эмоций».		1

		Упражнение «Нарисуй свой гнев». Упражнение "Я хочу сказать "Спасибо". Рефлексия. Ритуал прощания.		
Жизненные ситуации	Знакомство с понятиями «Жизненная ситуация», осознание стрессовых ситуаций и способов поведения в них.	Ритуал приветствия. Упражнение «Без рук!». Упражнение «Ощущения уверенности». Упражнение «Жизненные ситуации». Притча «Шалаш». Релаксационное упражнение. Ритуал прощания.		2
На ошибках учатся	Формирование основ толерантной коммуникативной культуры: раскрытие содержания понятий «позитивное и негативное мышление».	Ритуал приветствия. Диагностика настроения. Упражнение «На ошибках учатся». Мини-лекция «Позитивное и негативное мышление». Просмотр презентации «Водяной источник информации». Сказка о том, что могут натворить темные мысли. Ритуал прощания.		2
Заключительно с занятие	Получить обратную связь, подвести итоги, обсудить результаты.	Ритуал приветствия. Подведение итогов. Упражнение «Неоконченные предложения». Игра «Назови эмоции».		1

		Упражнение «Чемодан в дорогу». Ритуал прощания.		
3 раздел «Я- неповторимый человек» (индивидуально для обучающихся 8-12 лет)				24
Я - неповторимый человек	Создать мотивацию на самопознание; способствовать самопознанию и рефлексии.	Ритуал приветствия. Упражнение «Цвет настроения». Самоанализ «Кто я? Какой я?». Упражнение «Я в лучах солнца». Рефлексия. Ритуал прощания.		1
Тайна моего «Я»	Дать возможность несовершеннолетнему взглянуть на себя с разных сторон; расширять представление о себе; помочь несовершеннолетнему осознать себя как индивидуальность.	Ритуал приветствия. Игра «Кто я?». Упражнение «Психологический автопортрет». Беседа «Как стать самим собой?». Упражнение «Рисуем себя». Рефлексия. Ритуал прощания.		1
Мое тело	Научить чувствовать собственное тело, знать его органы и части, их функциональное предназначение, привести к осознанию необходимости правил личной гигиены; привить привычку соблюдать правила личной гигиены, режима дня, закаливаться.	Ритуал приветствия. Беседа о работе различных частей тела. Дыхательное упражнение. Игра «Вернись на место». Беседа о личной гигиене, режиме дня, закаливание. Рефлексия. Ритуал прощания.		1
Мои эмоции и чувства	Показать, как пантомимика связана с настроением и состоянием человека; развивать способность оценивать настроение и	Ритуал приветствия. Упражнение «Угадай эмоцию». Упражнение «Изобрази эмоцию». Упражнение		1

	состояние человека по внешним проявлениям.	«Способы овладения негативным эмоциональным состоянием». Упражнение «Найди отличия». Ритуал прощания.		
Язык чувств	Развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое; развивать умение выполнять выразительные движения.	Ритуал приветствия. Вводная беседа. Игра «Угадай и собери». Игра «Азбука настроений». Этюды на выражение эмоциональных состояний. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.		1
Я-волшебник	Учить понимать себя и других; развивать умение делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.	Ритуал приветствия. Беседа. Игра «цветик – семицветик». Разыгрывание ситуаций. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.		1
Множество решений	Показать, что принятие оптимального решения возможно лишь после критического осмысления ситуации; особенности принятия персонального и коллективного решения; сформировать представления о том, как отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения.	Ритуал приветствия. Моделирование ситуаций. Игра «Воздушный шар» Отработка личной стратегии принятия решения. Продолжить фразы. Рефлексия занятия. Ритуал прощания		1
Решение и дорожке	Формирование эстетического вкуса, навыков личной гигиены, бережного отношения к одежде как средству	Ритуал приветствия. Игра «Одень куклу». Разогревающее упражнение «Назвать предметы одежды».		1

	сохранения здоровья и привлекательности	Игра «Соберем чемодан в дорогу». Игра «Картинки перепутались». Рефлексия занятия. Ритуал прощания		
Я и моя семья	Формировать убеждение о важности семьи в жизни человека.	Ритуал приветствия. Рисунок «Члены семьи». Этюды «Утро в семье», «Вечер в семье», «Праздник в семье» и т. п. Рефлексия занятия. Ритуал прощания		2
Способы решения конфликтов с родителями	Формирование представлений о причинах возникновения конфликтов между близкими людьми — детьми и родителями, умения устанавливать причинно-следственные связи, характеризующие конфликтную ситуацию с родителями; навыков конструктивного разрешения ситуации.	Ритуал приветствия. Упражнение «Я хочу...». Упражнение «Однажды я видел...». Отработка стратегии поведения в ситуации конфликта. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.		2
Я и мои друзья	Формировать способность конструктивно взаимодействовать с членами формальной и неформальной групп по достижению общей цели	Ритуал приветствия. Игра «Три дела одновременно». Упражнения «Волшебный телефон», «Пожалуйста», этюд «Добрый мальчик». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.		2
Спокойствие, только	Формирование психологической готов-	Ритуал приветствия. Игры «Что		2

спокойствие!	ности к адекватным действиям при экстремальной ситуации, развитие психических качеств наблюдательности и внимания.	изменилось», «Близкие знакомые», «Вспомнить все», «Падающий листок»; упражнения «Наблюдательность», « Запрещенное движение ». Рефлексия занятия. Ритуал прощания		
Можно ли рисковать «по-умному»?	Формирование убеждения в необходимости избегать форм поведения, связанных с неоправданным риском для здоровья и жизни.	Ритуал приветствия. Дискуссия на тему «Риск — благородное дело?». Тестирование по опроснику «Тенденция к риску». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.		1
Что такое ответственность?	Формирование умения прогнозировать негативные последствия проступков и чувства ответственности за них.	Ритуал приветствия. Отработка личной стратегии. Упражнение «Не ошибается тот, кто ничего не делает». Упражнение «Закончи фразу». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.		1
Когда на меня оказывают давление	Объяснить, что давление — одна из форм влияния на людей; показать, что влияние может иметь положительные и отрицательные последствия.	Ритуал приветствия. Прослушивание музыкальных отрывков. Чтение рассказа «Розовое платье». Дискуссия «Всегда ли надо сопротивляться давлению?». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.		1
Учуь оценивать себя	Дать представление о самооценке;	Ритуал приветствия. Дискуссия «Что		1

сам.	предоставить возможность оценить себя.	такое самооценка». Упражнение « 8 кружков». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.		
Учусь взаимодействовать	Способствовать пониманию несовершеннолетним важности уважительных отношений во взаимодействии	Ритуал приветствия. Беседа. Дискуссия по басням И.А. Крылова «Лебедь, Рак и Щука» и «Квартет». Упражнение «Разрезанная картинка». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.		1
Учуся настаивать на своем	Научить отстаивать свои интересы в неагрессивной форме; дать представление о возможности отказа в ситуации давления.	Ритуал приветствия. Беседа по теме занятия. Упражнение « Как противостоять настойчивым предложениям, давлению?». Упражнение «Приемы неагрессивного отстаивания своего мнения». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.		1
Я становлюсь увереннее	Способствовать преодолению неуверенности в себе.	Ритуал приветствия. Беседа «Неуверенность в себе и ее причины". «Советы неуверенным». Этюд «Неуверенный человек». Объяснение смысла поговорок: «Не		1

		ошибается тот, кто ничего не делает», «На ошибках учатся». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.		
Заключительное занятие	Подведение итогов.	Ритуал приветствия. Подведение итогов. Упражнение «Неоконченные предложения». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.		1
1.4 Психологические игры				13
Наши чувства	Развитие эмоционального интеллекта	Ритуал приветствия. Игра. Рефлексия. Ритуал прощания.		1
Эмоциональное лото	Развитие эмоционального интеллекта	Ритуал приветствия. Игра. Рефлексия. Ритуал прощания.		1
Эмоциональная угадайка.	Развитие эмоционального интеллекта	Ритуал приветствия. Игра. Рефлексия. Ритуал прощания.		1
Показуха.	Развитие невербального интеллекта.	Ритуал приветствия. Игра. Рефлексия. Ритуал прощания.		3
Дзенка	Развитие социального интеллекта(умения общаться)	Ритуал приветствия. Игра. Рефлексия. Ритуал прощания.		3
Мастер сказок	Умение разбудить интуицию и обрести ответы на многие жизненные вопросы	Ритуал приветствия. Игра. Рефлексия. Ритуал прощания.		2
Сокровищница жизненных сил.	Осознание своих особенностей, изменения взаимоотношений с	Ритуал приветствия. Игра. Рефлексия.		2

	другими.	Ритуал прощания.		
2 Блок «Мой путь к жизненному успеху»				18
Введение	Создание положительной мотивации предстоящих занятий; знакомство со структурой занятий.	Ритуал приветствия Знакомство с содержанием курса. Информационная карта профессионального старта. «Составление карты образовательного маршрута». Притча «Доверие». Упражнение «Представление», «Покажи, кто он?». Рефлексия, ритуал прощания.		1
Выбор профессии – дело серьезное	Осознание обучающимися своих профессиональных намерений, интересов, склонностей.	Ритуал приветствия. Беседа о профессиональной направленности. Работа со словарем профессий. Шесть профессиональных типов личности. Рефлексия, ритуал прощания.		1
Кто я, или что я думаю о себе?	Научить подростков выделять важные вопросы, на которые помогает ответить психодиагностика (Кто я? Чего хочу? Что могу?); прояснение «Я—концепции»; развитие умения анализировать и определять психологические характеристики — свои и окружающих людей.	Ритуал приветствия Беседа по теме. Методика «Кто я?». Упражнение «Настроение». Рефлексия, ритуал прощания.		2
Стратегия	Раскрытие понятий	Ритуал приветствия		2

<p>выбора профессии (Хочу-могу-надо)</p>	<p>«хочу», «могу», «надо». «Хочу» (желание человека заниматься выбранным делом; «могу» (его способность выполнять данную работу) и «надо» (востребованность этого вида деятельности на рынке труда)</p>	<p>Основные компоненты профессионального успеха, удовлетворенности работой: определение понятий «хочу», «могу», «надо». «Хочу» (желание человека заниматься выбранным делом; «могу» (его способность выполнять данную работу) и «надо» (востребованность этого вида деятельности на рынке труда). Притча «Возможности и результат». Анкета «Ориентация» Упражнение «Угадай профессию», «Контраргументы», «Мои добрые дела». Рефлексия, ритуал прощания.</p>		
<p>на пути к профессиональной цели</p>	<p>Определение профессиональной направленности обучающихся; осознание ими своих профессиональных предпочтений; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей.</p>	<p>Ритуал приветствия. Планирование профессионального пути. Возможность «заглянуть в будущее» с учетом полученных знаний. Личные жизненные и профессиональные планы. Притча «Единственный выход Ролевая игра «Убеди "предков"», упражнение</p>		<p>1</p>

		«Мечты». Рефлексия, ритуал прощания.	
Спектр моих способностей, интересов и склонностей	Определение уровня развития общих способностей несовершеннолетних; знакомство с понятиями «способности», их ролью в жизни и трудовой деятельности человека.	Ритуал приветствия. Знакомство с понятиями «способности», их ролью в жизни и трудовой деятельности человека. Что такое интересы и профессиональные склонности, их взаимосвязь и роль при выборе профессии. Притча «Почему не все?». Методика полярных профилей, «Профиль». Упражнение «Я в лучах солнца», «Профессия – необходимое качество». Рефлексия, ритуал прощания.	1
Мои личные жизненные и профессиональные планы	Научить строить схему профессионального образа будущего; подвести к пониманию того, что ЛПП – составляющая часть личных профессиональных и жизненных целей.	Ритуал приветствия. Мир профессий и твое место в нем. Обзорная психологическая классификация профессий по Е.А. Климову. Составление «формулы» своей будущей профессии (или профессии-мечты). Активизация процесса рефлексии: решение	1

		психологических задач (угадывание профессий по формуле). Игра «Классификация профессий по типам». Рефлексия, ритуал прощания.		
Мое место в мире профессий	Составление «формулы» своей будущей профессии (или профессии-мечты); активизация процесса рефлексии: решение психологических задач (угадывание профессий по формуле).	Ритуал приветствия. Мир профессий и твое место в нем. Активизация процесса рефлексии: решение психологических задач (угадывание профессий по формуле). Упражнение «Формула» моей профессии». Рефлексия, ритуал прощания.		2
Стратегия выбора профессии	Обучение стратегии выбора профессии: знакомство с факторами, которые необходимо учитывать при выборе профессии.	Ритуал приветствия. Обучение стратегии выбора. Схема построения профессионального образа будущего. Ошибки, сопутствующие выбору карьеры. Информация об актуальном состоянии рынка труда, о профессиональном учебном пространстве региона. Рефлексия, ритуал прощания.		2
Типичные ошибки	Анализ типичных ошибок и затруднений	Ритуал приветствия. Ошибки,		2

затруднения при выборе	при выборе профессии; научить подростков избегать ошибок, сопутствующих выбору профессии.	сопутствующие выбору. Обучение стратегии выбора. Притча «Узелок на память». Упражнение «Факторы, влияющие на профессии. Рефлексия, ритуал прощания.		
Перспективы моего образовательного маршрута.	Подведение итогов, проверка степени усвоения теоретической информации, результативности диагностического и информационного блоков программы; активизация процесса рефлексии.	Ритуал приветствия. Твои перспективы. Самоанализ готовности к профессиональному старту. Подведение итогов, проверка степени усвоения теоретической и практической информации полученных на занятиях. Составление школьниками психологических рекомендаций. Проективный рисунок «Я через 10 лет». Рефлексия, ритуал прощания.		2
Итоговое занятие «Мой маршрут жизненного успеха»	Обобщенный анализ полученных данных на основе мониторинга; создание личного маршрута жизненного успеха на ближайшем будущем.	Ритуал приветствия. Обобщенный анализ полученных данных на основе мониторинга. Притча «О вечной жизни». Упражнение «Телеграмма». Рефлексия, ритуал прощания.		1

3 Блок «Я среди людей»			24
Вводное занятие	Определение особенностей личности каждого несовершеннолетнего; создание климата психологической безопасности.	Игра «Визитка». Игра «Если бы я...». Игра-разминка «Молекулы». Игра «Мои добрые дела». Ритуал «Прощание».	2
Мир во мне	Создание климата психологической безопасности; выявить, как участники группы воспринимают себя, какие черты, стороны своей личности они оценивает как положительные, какие считает отрицательными; формирование установки на взаимопонимание.	Ритуал приветствия «Здравствуйте». Игра «Кто я?». Упражнение «Интервью». Игра-разминка «Молекулы». Проективный рисунок «Я – идеальное и Я – реальное». Ритуал прощания «Улыбка другу».	2
Мир вокруг меня	Понимание того, как человек видит другого, какие качества личности другого для него наиболее значимы и как это соотносится с ценностью своих собственных качеств, то есть насколько адекватно человек воспринимает других людей, возникающих вокруг ситуации и мир в целом.	Ритуал приветствия «Здравствуйте». Игра «Умение вести разговор». Игра «Пойми меня». Игра-релаксация «Заросли». Игра «Таможня». Ритуал прощания «Улыбка другу».	2
Моя	Способствовать	Ритуал приветствия «Ассоциация».	2

индивидуальность	дальнейшему сплочению группы, углублению процессов самораскрытия. Учитывать находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.	Упражнение «Легкие пути ведут в тупик». Релаксация «Здравствуй, Я, мой любимый». Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Упражнение «Все мы». Разминка «Записки». Рефлексия. Ритуал прощания.		
Мои проблемы	Обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, преодоление трудностей, мешающих полноценному самовыражению и общению.	Ритуал приветствия «Тесный круг». Разминка «Светский прием». Беседа «Наши проблемы». Разминка «Записки». Игра «Свое пространство». Рефлексия. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания».		2
Управляй собой	Развитие навыков управления эмоциональным состоянием. Работа с негативными эмоциями. Обучение методам нахождения решения в конфликтных ситуациях.	Ритуал приветствия «Тесный круг». Разминка «Какого я цвета?». Теоретическая часть «Решение ситуации». Разминка «Аукцион». Игра «Счет до 10». Рефлексия. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания».		2
Барьеры общения	Помочь прийти к положительному восприятию барьеров общения, а не уйти от них или подавить их.	Ритуал приветствия «Тесный круг». Игра «Купе». Теоретическая часть «Барьеры общения». Игра «Публичное выступление», обсуждение		2

		Разминка «Поздороваться как...». Рефлексия, анализ, ритуал прощания «Спасибо, до свидания»		
Эффективные приемы общения	Знакомство с приемами общения, расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитие базовых коммуникативных умений.	Ритуал приветствия «Тесный круг». Разминка «Испорченный телефон». Теоретическая часть «Что такое общение?» (в процессе проводятся игры: «Передай другому», «Что помню?», «Марфуша»), все обсуждается. Разминка «Сообщение». Рефлексия, анализ, ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»		2
Я тебя понимаю	Углубление самоанализа, совершенствование умений эффективного общения, коммуникативных навыков.	Ритуал приветствия «Тесный круг» Игра «Твое будущее» Разминка «Карлики и великаны» Теоретическая часть «Другой акцент» Разминка «Посылка» Игра «Я тебя понимаю» Рефлексия, анализ, ритуал прощания «Спасибо, до свидания»		2
Взаимопомощь	Осознание собственного влияния на других людей и значимости их в своей жизни, поиск	Ритуал приветствия «Тесный круг». Разминка «Пишущая машинка»		2

	способов расположения людей к себе, упрочнение благоприятного климата для отношений.	Теоретическая часть «Вежливость», выработка правил вежливости Игра «Друг для друга». Разминка «Доброе слово» Рефлексия, анализ, ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»		
Люди значимые для меня	Развитие уважения к окружающим людям, доверия к ним, нахождение положительных сторон личности.	Ритуал приветствия «Тесный круг» Разминка «Приятные слова» Теоретическая часть «Значимые люди» Игра «Слепой и поводырь», обсуждение. Разминка «Крокодил» Игра «Объявление» Рефлексия, анализ, ритуал прощания «Рука на руку»		2
Итоговое занятие. Прощание пожелание.	Закрепление чувства собственной значимости; закрепление навыков межличностного общения; утверждение чувства групповой поддержки, близости, значимости группы	Ритуал приветствия «Тесный круг». Разминка «Песня вслух и про себя». Игра «Необитаемый остров». Разминка «Подарки». Обсуждение «Записок». Игра «Прощай». Разминка «Хлопки», ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».		2

Список использованной литературы:

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб., 2003.
2. Абрамова И.Г. Рискология – наука о поведении человека в ситуации выбора. – СПб: СПбГУП, 1999.
3. Абрамова И.Г. Игротехнические приёмы (Рекомендации для организации игровых занятий в школе). – СПб, 1992.
4. Белова, С. В. Аргументация в пользу ценности здоровья [Текст]/ С. В. Белова // Учитель. – 2003. – № 4.
5. Битянова, В. Н. Психология личностного роста. [Текст]/ В. Н. Битянова. – М., 1996.
6. Вайнер, Э. Н. Образовательная система и здоровье учащихся. [Текст]/ Э. Н. Вайнер. // Валеология. – 2003.
7. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога М., 2002
8. Вачков, И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. [Текст]/ И. Вачков. – М., 2000.
9. Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. - С.-Петербург, 2005.
10. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – ЗАО Издательский дом Питер, 2006.
11. Детская психодиагностика и профориентация / Ред.-сост. Л. Д. Столяренко. Серия «Учебники, учебные пособия» – Ростов н / Д: « Феникс», 1999.
12. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. – М., 2005.
13. Иванова Г. П., Иващенко Г. М., Раева В. М., Репринцева Г. И., Ширинский В. И. Программы социальной реабилитации несовершеннолетних. – М.: ГосНИИ семьи и воспитания, 2002.
14. Климов Е. А. Как выбрать профессию. — М., 1984.
15. Кohn И.С. Психология ранней юности. – М., 1989.
16. Махаева О.А., Григорьева Е.Е. Я выбираю профессию. – М., 2005.
17. Манькова Э. А. Особенности личности ребёнка, воспитывающегося вне семьи. // Очерки о развитии детей, оставшихся без родительского попечения. – М.: ТОО «Симс», 1995.
18. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – М., 1996.
19. Прихожан А.М. Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе. – М., 1994.

20. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста. Методические разработки занятий социально-психологического тренинга. - М, 1993.
21. Пряжников Н.С. Профорентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11) – М., 2005.
22. Психогимнастика в тренинге. / Под редакцией Н.Ю. Хрящевой. – СПб., 1998.
23. Психология подростка. Полное руководство / Под ред. А.А.Реана. – М., 2003.
24. Рулестан К. Групповая психотерапия. – Спб.,1998.
25. Сапрыкина Т.Н. Решение проблем социальной адаптации воспитанников (из опыта работы детских домов) //Сиротство России: право ребёнка на семью. Материалы конференции.
26. Смирн Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М., 2000.
27. С. Социально- психологический тренинг в школе. – М., 2001.
28. Мастер сказок. Татьяна Зинкевич-Евстигнеева.- СПб 2013
29. Сокровищница жизненных сил . Татьяна Зинкевич-Евстигнеева – СПб 2012.
30. Лепешка, Социально-психологические игры Гюнтера Хорна. Генезис.
31. Развитие эмоционального интеллекта. Гиппентрейтер.