УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ СО «Кировский ЦСОН»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. Орлова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 год

**Индивидуальный тематический план проведения занятий**

Ф.И.О получателя социальных услуг **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Дата рождения **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Наименование программы **«Моя жизнь»** от 13-18 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование занятия** | **Цель занятия** |
| 1 | Общение в жизни человека | Познакомить подростка с целью курса занятий; дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека; принять правила проведения занятий. |
| 2 | Зачем нужно знать себя? | Создать мотивацию на познание самих себя; формировать представления о себе; способствовать самопознанию и рефлексии. |
| 3 | Я глазами других | Формировать способность к самоанализу; способствовать желанию самосовершенствования; развить способности принимать друг друга. |
| 4 | Самооценка | Дать понятие о самоценности человеческого «Я»; продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки; закрепить навыки индивидуальной работы. |
| 5 | Мои внутренние друзья и мои внутренние враги | Познакомить с эмоциями; определить эмоциональные состояния других людей; тренировать умения владеть своими эмоциями. |
| 6 | «Ярмарка» достоинств | Закрепить навыки самоанализа; преодолеть барьеры на пути самокритики; развить уверенность в себе. |
| 7 | Почему люди ссорятся?  | Познакомить с понятием «конфликт»; определить особенности поведения в конфликтной ситуации; обучить способам выхода из конфликтной ситуации. |
| 8 | Барьеры общения.  | Определить понятие вербальных барьеров общения; поиск альтернативных вариантов; обучить анализу различных состояний. |
| 9 | Предотвращение конфликтов | Отработать ситуации предотвращения конфликтов; диагностировать конфликтность; закрепить навыки поведения в проблемной ситуации. |
| 10 | Умение слушать | Показать значимость собственного «Я»; подвести к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими. |
| 11 | Уверенное и неуверенное поведение | Рассмотреть понятие сильной личности; выработать уверенное поведение; формировать правильное отношение к агрессии. |
| 12 | Нужна ли агрессия | Формировать собственное представление и отношение к проблеме агрессивного поведения; выработать приемлемый способ разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций. |
| 13 | Пойми меня | Формировать умение понимать друг друга и принимать обратные связи; стимулировать поведенческие изменения |
| 14 | Мои проблемы | Познакомить с термином «проблема»; помочь осознать проблемы и обсудить их. |
| 15 | Обиды | Познакомить с понятием «обида» и способами как с ней справляться. |
| 16 | Критика | Познакомить с понятием «критика» и отработать навыки правильного реагирования на критику. |
| 17 | Комплименты или лесть | Учить видеть в других людях положительные качества и находить нужные слова для общения; формировать понятие «комплимент». |
| 18 | Груз привычек | Совершенствовать навыки самоанализа и поиск приемлемых способов избавления от вредных привычек. |
| 19 | Все в твоих руках | Формировать у подростка ответственное отношение к своему жизненному выбору. |
| 20 | Поверь в себя | Повысить ответственность за свое поведение, развить самосознание, саморегуляцию и позитивный взгляд на жизнь. |

Специалист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Незнайкина С.Г.

Согласовано \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Заведующий ОППП Федосеева К.Н.