|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Цель** | **Задачи** | **Ход занятий** | **Оборудование** | **Ожидаемые результаты** | **Специалисты** |
| 1 | Ценностные ориентации личности | 1.Актуализировать процесс социального самоопределения.  2.Способствовать осмыслению своей жизни в настоящем и будущем, ценностей жизни, предназначение человека. | 1.Помочь овладеть навыками групповой дискуссии диалога.  2.Обучать аргументированию, отстаиванию своей позиции.  3.Установить эмоциональный контакт с подростками.  4.Развивать воображение, творческие способности, коммуникабельность. | 1.Вступление  -упражнение «Брачное объявление»;  -игра;  -подведение итогов.  2. Рефлексия | Бумага; маркеры; стимульный материал: таблички с названием ценностей, высказывания, афоризмы о смысле жизни. | -установление эмоционального контакта с подростками;  - подростки овладеют навыками групповой дискуссии диалога;  - произойдет осмысление своей жизни, в настоящем и будущем, ценностей жизни, предназначения человека | Психолог |
| Рисование предметами окружающего пространства. | Уравновесить психическое состояние подростков, повышая способность к самовыражению, самопознанию и рефлексии | Научить использовать нетипичные предметы для создания изображений. | 1.Беседа об использовании разных предметов для выполнения своей работы.  2.Рисование.  3.Краткий анализ своей работы. | Мятая бумага, резиновые игрушки, кубики, губки, зубные щетки, палочки, нитки, листья, коктейльные соломинки и пр.  Музыкальное сопровождение - И.С.Бах. Кантата 2 | Снятие эмоционального напряжения | Специалист по работе с семьей |
| 2 | Жизнь одна | Показать, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема. | 1. Познакомить участников занятия с некоторыми приёмами психологической саморегуляции.  2. Создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой.  3. Совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию. | 1.Приветствие  -упражнение «Капля»;  -упражнение «Плохо-хорошо»;  -упражнение «Я не один»;  -упражнение «Стул любви»;  - упражнение «Вырвись из круга»;  -анализ сказки Д. Соколова «О милостивой судьбе»;  -упражнение «Лепим скульптуру»;  -упражнение «Солнечный круг».  2. Рефлексия  -медитативное упражнение «Мысленная прогулка по своему телу»;  -упражнение «Творчество»;  **-**чтение декларации самоценности.  3. Рефлексия занятия | 1. Чистые листы бумаги, 2. краски, фломастеры, 3. таблица Робинзона Крузо, 4. философское завещание матери Терезы, 5. карточки с надписями для скульптур, 6. иголочки для креплений, лист с контуром человеческого тела | Участники занятия научатся некоторым приёмом психологической саморегуляции.  Стабилизируется внутренняя и душевная гармония. | Психолог |
| Как рисовать дудлинг? Это очень просто! | Помочь подросткам пересмотреть свои взгляды на жизнь, поверив в себя. | Расширение возможностей самовыражения на бумаге. | 1. Советы начинающим. 2.Обсудить варианты и стили рисунка.  3.Рисование.  4. Обсуждение результатов. | 1. Листы плотной, белой бумаги, цветные карандаши, фломастеры, простые карандаши, гелевые ручки 2. Музыкальное сопровождение – Л.В.Бетховен «Эдмонд» Увертюра | Раскрытие творческого потенциала. | Специалист по работе с семьей |
| 3 | Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции | Познакомить участников с понятием «эмоциональная саморегуляция», дать представление о различных методах саморегуляции; развить навыки преодоления негативных эмоциональных состояний. | 1.Диагностика эмоций.  2.Познакомить с видами агрессий.  3.Научить управлять своими эмоциями. | 1.Приветствие  2.Вопрос-ответ  -упражнения  «Измени свой пульс»  «Два дела»  «Горная вершина»  3.Рефлексия занятия | Чистые листы бумаги, фломастеры, ручки, цветные карандаши | Развитие способности к самоанализу и контролю поведения; формирование адекватной самооценки | Психолог |
| Рисование в технике зентангл. | Восстановление контакта с собой и с окружающими людьми. | Учить преодолению своих страхов («Не умею», «У меня не получится») | 1.Рассматривание образцов.  2.Обсуждение техник  3.Рисование.  4. Анализ. | Квадраты из бумаги размером 9х9 см., гелевая ручка черного цвета,  Музыкальное сопровождение – Ф.Шопен «Прилюдии» | Обретение внутренней гармонии | Специалист по работе с семьей |
| 4 | Я среди людей | Усиление позиции Эго, коррекция агрессивного поведения. | 1.Формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме, позитивной моральной позиции.  2. Обучение способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов, конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.  3. Психологическая коррекция конфликтного и агрессивного поведения. | 1. Приветствие «Пожелание одним словом».  2. Разминка «Счет до 10».  3. Упражнение «Лепим скульптуры».  4. Упражнение «Мои права».  5. Упражнение «Железнодорожная касса».  6. Рефлексия.  7. Упражнение «Импульс». | Чистые листы бумаги, фломастеры, ручки, цветные карандаши | -Снижение агрессивности у подростков; повышение ответственности за собственные поступки. | Психолог |
| Коллективное рисование | Научить работать в команде для выполнения поставленной задачи | 1.Выражение эмоций, в том числе негативных и преобразование их в позитивные  2.Учить считаться с желаниями и возможностями других | 1.Выбор темы общего рисунка  2.Распределение сюжетов между участниками  3.Воплощение замысла  4. Анализ | Рулонная бумага (или обои), карандаши цветные, простые, краски, мелки, фломастеры.  Музыкальное сопровождение – Гайдн «Симфония» | Ощущение себя, своих чувств и ресурсов.  Повышение уверенности в себе.  Снижение агрессивности. | Специалист по работе с семьей |
| 5 | Как ты относишься к людям и как люди относятся к тебе | Формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей. | Формирования адекватной самооценки и уверенности в себе. | 1.Приветствие.  2.Понятие «Самооценка».  3.Упражнение «Похвала».  4.Рефлексия.  5.Упражнение «Дорисуй и передай».  6. Рефлексия занятия. | Чистые листы, цветные карандаши | Подростки научаться пониманию своего эмоционального состояния и окружающих | Психолог |
| Раскраски антистресс-ключик к расслаблению | Избавление от стресса. | 1.Снижение тревожности.  2.Развитие эстетического восприятия.  3.Осмысление проблемы (иногда ее мысленное решение). | 1.Выбор выполнения работы (один или в группе).  2.Определение сюжета.  3. Выполнение.  4.Анализ воздействия. | Раскраски, набор цветных карандашей, набор ручек  Музыкальное сопровождение – И.С.Бах «Концерт для скрипки с оркестром» | Процесс целиком захватывает внимание подростков и дает возможность переключиться на хорошее, отвлечься от всех тревог. | Специалист по работе с семьей |
| 6 | Разрядка школьной тревожности | Вербализация и проработка школьной тревожности, повышение самооценки. | Психологическая коррекция состояния тревожности. | 1.Приветсвие.  2. Упражнение «Иностранец в школе».  3. Игра «Школа – Кенгуру».  4. Упражнение «Ладошки».  5. Рефлексия занятия. | Чистые листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, ручки, ластик, простые карандаши | Произойдёт стабилизация эмоционального фона, снижение агрессивности, снижение тревожности, формирование адекватной самооценки. | Психолог |
| Музыкотерапия | Уменьшение чувства тревожности | Отвлечение от проблем и мыслей, которые угнетают. Психологическая перезагрузка. | 1.Слушание музыки.  2.Обсуждение психологического состояния. | Шопен «Прилюдия», Штраус «Вальсы» | Повышение настроения, заряд энергией, ощущение безопасности | Специалист по работе с семьей |
| 7 | Дорожка к моему внутреннему Я | Снижение уровня тревожности, воспитание уверенности в себе,  коррекция конфликтного и агрессивного поведения. | Психологическая коррекция уровня тревожности и агрессивности у подростков. | 1.Приветсвие.  2. Выбор капитана.  3. Игра «Эхо».  4. Упражнение «Рисуем страхи».  5. Упражнение «Солнечный зайчик».  6. Игра «Кто это?».  7. Слово капитану.  8. Рефлексия занятия. | Диагностический материал Панфилов М. «Страхи в домиках».  Чистые листы бумаги, ручки | Снижение уровня тревожности и агрессивности у подростков | Психолог |
| Рисование по мокрой бумаге | Трансформирование негативной энергии в позитивную. | Успокоение нервной системы, снятие напряжения и систематизация мыслей. | 1.Показ техники рисования.  2.Выполнение работы.  3.Обсуждение. | Листы белой бумаги, вода, краски, кисти разного размера.  Музыкальное сопровождение – Шопен «Мазурки» | Понимание и принятие себя через прислушивание к своим ощущениям в процессе творчества | Специалист по работе с семьей |
| 8 | Если ты окажешься на распутье… | 1.Определить жизненные цели подростков.  2.Определить жизненные и нравственные приоритеты. | Развивать такие качества детей как умение отстаивать свою правоту, свои убеждения, учиться полемизировать. | 1.Приветствие.  2. Проективная методика «Мой жизненный выбор».  3. Сочинение-размышление «Письмо самому себе». | Диагностический материал, чистые листы бумаги, ручки | Подростки определятся с жизненными целями, расставят жизненные и нравственные приоритеты.  Научатся корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения в ходе дискуссии. | Психолог |
| «Вторая жизнь вещей» (артдамп - поделки из бросового материала) | Натолкнуть подростка на мысль, что в его силах "слепить" что угодно из вторичного сырья, сконцентрировавшись на ситуации | 1.Реализация творческого потенциала, фантазии, воображения.  2.Снижение тревожности благодаря тактильному контакту с различными материалами. | 1.Рассматривание бросового материала.  2.Мозговой штурм – предложить варианты поделок.  3.Открытие мастерской.  4. Выставка работ. | Пластиковые бутылки, пластиковая посуда, компьютерные диски, газеты, журналы, и др.  Музыкальное сопровождение – Гендель «Минуэт» | Отвлечение от проблем и мыслей, которые угнетают, психологическая перезагрузка | Специалист по работе с семьей |
| 9 | Мир моих чувств и эмоций | Создание условий для обращения подростков к особенностям собственного эмоционального мира, для осознания амбивалентности эмоций. | 1.Развитие навыков, необходимых для уверенного поведения.  2.Формирование умения использовать полученные теоретические знания в практических ситуациях.  3.Учить анализировать психологическую природу отрицательных чувств и эмоций. | 1.Информационный блок  -активизирующая игра «Монстр»;  -упражнение «Словарь чувств».  2.Блок самоанализа.  3.Блок творчества. | Чистые листы бумаги, ручки | Подростки научатся анализировать психологическую природу отрицательных чувств и эмоций, воспользуются полученными теоретическими знаниями в практических ситуациях. | Психолог |
| Бумажные игрушки антистресс - гексафлексагоны | Сделать головоломку своими руками. | 1.Развивать воображение и творческие способности при изготовлении гексафлексагона из бумаги; математическое мышление; пространственное воображение.  2.Воспитывать усидчивость, терпение, аккуратность в работе.  3. Контролировать свои эмоции. | 1.Информационный блок: история флексагонов, виды, наименования.  2.Просмотр видеоролика «Движущиеся оригами своими руками».  3.Изготовление игрушки.  4. Рефлексия. | Рулон любой плотной бумаги; -офисная двухсторонняя цветная бумага; -ножницы; -клей ПВА; -линейка, карандаш.  Музыкальное сопровождение – Лист «Венгерская рапсодия 2» | Правильное выполнение задания учит контролировать свои эмоции, гармонизирует внутренний мир. | Специалист по работе с семьей |
| 10 | Деловой человек в нашем обществе | Повысить уровень осознания своей готовности к различным видам профессионального труда. | 1.Сформировать мотивацию самоизучения и саморазвития , обеспечив ее необходимыми психологическими ресурсами и средствами.  2.Сформировать ответственное отношение к своему будущему, умение реалистически оценивать свои возможности, представления о своих жизненных ценностях.  3.Оказать морально-эмоциональную поддержку самоопределяющимся подросткам. | 1.Приветсвие.  2.Игра «Король и Королева».  3. Рефлексия занятия. | Чистые листы бумаги, ручки | Осознать свои личные особенности, интересы и склонности, определиться в выборе будущей профессиональной деятельности. | Психолог |
| Сквиш из бумаги (антистресс игрушки своими руками) | Снятие эмоционального напряжения | 1.Развивать воображение и творческие способности.  2.Воспитывать усидчивость, терпение, аккуратность в работе. | 1.Расматривание готовых игрушек.  2.Обсуждение вариантов изготовления.  3.Выполнение задания.  3. Составление мини рассказов об игрушке. | Бумага, фломастеры, скотч, материал для наполнения игрушки.  Музыкальное сопровождение – Клод Дебюсси «Лунный свет» | Повышение самооценки через наполнение жизни чем-то интересным и увлекательным. | Специалист по работе с семьей |