

Приложение 1 к приказу

№37-ОД от 29. 08. 2023

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 95 города Тюмени
имени Константина Дмитриевича Ушинского

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс	«Дом моего Я» программа по развитию аутопсихологической компетентности подростков
Класс	10-11
Количество часов в год	34
Количество часов в неделю	1 час в каждом классе

г. Тюмень, 2023

Пояснительная записка

Динамика развития современного общества предъявляет людям все более высокие требования к уровню их социальной и индивидуальной компетентности. В связи с этим, перед системой образования сформировался новый ряд задач, одними из которых являются подготовка выпускников к интеграции в непрерывно изменяющееся общество, а также формирование основных компонентов в структуре их самоопределения и саморазвития.

Статистика мониторингов образовательной среды показывает, что достижение этих задач традиционными методами воспитания и обучения является нерезультативным, при этом стрессовая нагрузка на всех участников учебно-воспитательного процесса увеличивается. Таким образом, актуальность разработанной программы по развитию аутопсихологической компетентности «Дом моего «Я»» обусловлена необходимостью создания новых научно-практических технологий и форм межсубъектного взаимодействия.

Кроме этого, в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ должно ориентироваться на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения. Современным школьникам важно иметь знания о себе, уметь проводить адекватную оценку своих возможностей, иметь способность к самонаблюдению и рефлексии, к оптимальному взаимодействию с окружающим миром при наличии внутреннего локуса контроля, реализовывать свою потребность в самопознании и саморазвитии.

Цель программы: развитие аутопсихологической компетентности подростков.

Задачи программы:

1. Способствовать осознанию подростками своих индивидуальных и личностных особенностей, возможностей и психических ресурсов.
2. Создавать условия для развития мотивации подростков к самопознанию, саморазвитию, погружению во внутренний мир собственных переживаний, навыков ориентации в нем.
3. Обеспечить подростков средствами самопознания.
4. Обучать саморегуляции и самокоррекции психологического состояния.
5. Развивать уровень мотивации подростков к самопознанию, саморазвитию.
6. Формировать умения подростков использовать различные средства и способы для собственного самопознания, навыков самодиагностики;
7. Обучение способам саморегуляции и самокоррекции психологического состояния.

Ожидаемые результаты реализации программы

При успешном прохождении программы учащиеся получают следующие результаты:

- повышение уровня осознания подростками своих индивидуальных и личностных особенностей, своих возможностей и психических ресурсов;
- развитие мотивации подростков к самопознанию, саморазвитию, погружению во внутренний мир собственных переживаний,
- формирование навыков ориентации в нем;
- формирование умения подростков использовать различные средства и способы для собственного самопознания;
- формирование навыков самодиагностики подростков;
- овладение способами саморегуляции и самокоррекции психологического состояния.

Вид программы: развивающая психолого-педагогическая программа дополнительного образования направлена на полноценное раскрытие интеллектуально-личностного потенциала обучающихся, а также на формирование и развитие их социально-психологических умений и навыков, развитие креативности. Программа реализуется в течение учебного года, состоит из 34 занятий.

Объем и срок освоения программы: программа состоит из 34 занятий и реализуется в течение учебного года. В соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования программа «Дом моего Я» реализуется во внеурочной деятельности социального направления.

Форма обучения по программе: очная.

Язык, на котором осуществляется обучение: русский язык.

Формы организации и структура занятия: Занятия по данной программе проводятся в подгрупповом формате (не более 10 человек в подгруппе), 1 раз в неделю продолжительностью 1 астрономический час. Групповая форма работы представляется наиболее эффективной в связи с тем, что для подросткового возраста референтной является именно группа сверстников.

Используемые методы, технологии, методики, инструментарий

Основные методы:

- Арт-терапия: - рисование - песочная терапия - мандалатерапия, - работа с камушками - коллажирование.
- Сказкотерапия (притчи). Смысл: процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность.

- Мультитерапия.
- Тематическая беседа. На тематических беседах рассматриваются или обсуждаются актуальные для школьников вопросы, касающиеся их внутреннего мира эмоций и чувств, актуальных потребностей и переживаний.
- Использование метафорических ассоциативных карт.
- Психологические упражнения с использованием игровых платформ
- Психологическая диагностика.

Теоретико-методологической базой в разработке программы стали следующие психолого-педагогического труды:

- Парадигма развивающего образования (Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов), утверждающая необходимость проектирования такой системы образования, которая не только учит детей знаниям и умениям, но обеспечивает развитие у него фундаментальных человеческих способностей и личностных качеств, что предполагает серьезную «психологизацию» педагогической практики;

- Теория внутренней мотивации Э. Дэси;

- Представление об аутопсихологической компетентности как активности человека, направленной на познание собственных психических ресурсов и возможностей, как способности использовать различные стратегии внутреннего познания и развития (Деркач А.А., Степанова Л.А.);

- Система психолого-акмеологического сопровождения процесса развития аутопсихологической компетентности, разработанная Степановой Л.А.

- Технология саморазвития школьника Г.К. Селевко,

- Технология саморазвития и самопознания школьника, разработанная на основе идей педагогики ненасилия (В.А. Ситаров, В.Г. Маралов, А.Г. Козлова),

- Технология обучения саногенному мышлению Ю.М. Орлова.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1 «Мой внутренний мир» (3 часа)				
1.	Выявление внутриличностных и межличностных конфликтов, психотравмирующих переживаний, психологических защитных механизмов, стратегий совладающего поведения подростка	1	1.Упражнение «Настроение»; 2.Упражнение «Сочинение сказки-метафоры»; 3.Методика «Индикатор копингстратегий преодоления стресса» Д.Амирхана. 4.Тест Люшера	https://www.uchportal.ru/load/227
2.	Снижение психоэмоционального напряжения, уровня тревожности	1	1.Упражнение «Страхи великих»; 2.Упражнение «Мое Я»; 3.Визуализация «Мягкость и нежность» 4.Тест Люшера	https://www.uchportal.ru/load/227
3.	Отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования эмоционального состояния подростка	1	1.Упражнение «Визитная карточка»; 2.Упражнение 3.Упражнение «Властелин своего гнева»; 4.Упражнения «Вижу, ты расстроен»; 5.Упражнение «НЕТ!» 6.Тест Люшера	https://www.uchportal.ru/load/227
Раздел 2. Уверенное поведение (4 часа)				
4.	Тренинг уверенного поведения. Формирование навыков уверенного поведения	1	1.Упражнение «Точка опоры» 2.Беседа «Что значит вести себя уверенно?» 3.Выбор стратегий поведения в ситуациях	https://www.uchportal.ru/load/227

	взаимодействии с окружающими.		оценивания (разбор ситуаций); 4.Обсуждение х/ф «Чучело»; 5.Арт-терапия «Дерево – характер» 6. Визуализация «Встреча на мосту» 7.Тест Люшера	
5.	Тренинг уверенного поведения (продолжение). Формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.	1	1.Упражнение «Эмиграция» 2.Упражнение «Кто я?»; 3.Упражнение «Круг моей жизни»; 4.Обсуждение х/ф «В моей смерти прошу винить Клаву К.» 5.Тест Люшера	https://www.uchportal.ru/load/227
6.	Тренинг уверенного поведения (продолжение). Формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.	1	1.Беседа «Как уверенно вести себя в общественных местах»; 2.Разбор и обсуждение ситуаций; Обсуждение х/ф «Отрочество»; 3. Упражнение «Мясо и зубы»; 4.Тест Люшера	https://www.uchportal.ru/load/227
7.	Тренинг уверенного поведения (продолжение) Формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.	1	1.Беседа «Лицо или мордашка?» 2.Упражнение «Кружка»; 3.Выработка уверенного поведения в общественных местах (разбор ситуаций) 4.Обсуждение х/ф «Форест Гамп» 5.Тест Люшера	https://www.uchportal.ru/load/227
Раздел 3. Путь к цели (6 часов)				
8.	Практикум целеполагания. Формирование у подростка перспективы	1	1.Упражнение «Какой я человек?» 2.Упражнение «Переписанная биография»,	https://www.uchportal.ru/load/227

	собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельность и активной жизненной позиции		3.Упражнение «Растущие цели»; 4.Обсуждение х/ф «Целитель Адамс» 5.Тест Люшера	
9.	Практикум целеполагания (продолжение)	1	1.Упражнение «Физическая метафора цели» А. Роббинсона 2.Техника «Мои цели»; 3.Упражнение «Постановка цели подходящего размера»; 4.Обсуждение х/ф «КостяНика. Время лета» 5.Тест Люшера	https://www.uchportal.ru/load/227
10.	Практикум целеполагания (продолжение)	1	1.Беседа «Мои ресурсы», заполнение таблицы; 2.Коллаж «Грани моего Я»; 3. Обсуждение х/ф «Неприкасаемые»; 4.Упражнение «Хочу, могу, умею» 5.Тест Люшера	https://www.uchportal.ru/load/227
11.	Практикум целеполагания (продолжение)	1	1.Беседа «Способы управления временем» 2.Практикум по ранжированию задач на неделю 3.Упражнение «Линия жизни»; 4.Обсуждение х/ф «День сурка»; 5.Проективный рисунок «Я через 10 лет» 6.Тест Люшера	https://www.uchportal.ru/load/227
12	Практикум целеполагания (продолжение)	1	1.Упражнение «Карта будущего» 2. Обсуждение х/ф «Большой»	https://www.uchportal.ru/load/227

			3.Упражнение «Письмо самому себе» 4. Методика Д. Амирхана; 5.Тест Люшера	
13	Занятие с элементами тренинга «Куда же нам плыть?»	1	1.Игра «Кто я?» 2. Обсуждение х/ф «Большой» 3.Упражнение «Письмо самому себе» 4. Методика Д. Амирхана; 5.Тест Люшера	https://www.uchportal.ru/load/227
Раздел 4. Точка опоры (21 час)				
14	Помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон. Оказание психологической поддержки с помощью медитаций. Актуализация личностных ресурсов участников.	1	1.Упражнение «Пожелания» 2.Упражнение «Мои достоинства. Обратная связь» 3.Проективный рисунок «Маяк» 4.Упражнение «Уступки» 5.Тест Люшера	https://psy-files.ru/
15	Оказание психологической поддержки с помощью арт-терапии. Актуализация личностных ресурсов участников.	1	1.Беседа «Скажу откровенно» 2.Упражнениесильные стороны 3.Мини-сочинение «Мое главное качество» 4.Игра «Скульптура» 5.Тест Люшера	https://psy-files.ru/
16	Снижение психоэмоционального напряжения, уровня тревожности	1	1.Упражнение «Лепесток» 2.Упражнение «Я-сила» 3.Проективный рисунок «Мое небо» 4.Упражнение «Я могу» 5.Тест Люшера	https://psy-files.ru/
17	Тренинг-игра «Остров». Развитие у	1	1.Упражнение «Слепой треугольник»	https://psy-files.ru/

	подростков конструктивного поведенческого копингстиля, направленного на эффективное социальное поведение.		2. Упражнение «Бревно» 3.Круг-обсуждение «Важное» 4.Тест Люшера	
18	Тренинг- игра «Остров». Развитие у подростков конструктивного поведенческого копингстиля, направленного на эффективное социальное поведение.	1	1.Упражнение «Лепесток» 2.Упражнение «Я-сила» 3.Проективный рисунок «Мое небо» 4.Упражнение «Я могу» 5.Тест Люшера	https://psy-files.ru/
19	Тренинг- игра «Остров». Развитие у подростков конструктивного поведенческого копингстиля, направленного на эффективное социальное поведение (продолжение)	1	1. «Алфавит чувств» 2. «Имя с прилагательным» 3. «Что в тебе нового?» 4. Теоретическая часть. Эмоциональная осведомленность. 5. ««Фантом» 6. Тест Люшера	https://psy-files.ru/
20	Развитие интереса к самопознанию, саморефлексии как необходимых условий развития внутриличностного эмоционального интеллекта.	1	1. «Полина-пицца-Прага» 2. «Самопрезентация» 3. «Я – тот, кто...» 4. «Я никогда не...» 5. «Объединение» 6. «Рукопожатие» 7. Тест Люшера	https://psy-files.ru/
21	«Что вы знаете об эмоциях?». Создание доверительной атмосферы в группе, развитие «эмоциональной осведомленности»	1	1. «В космосе» 2. «Зеркало» 3. «Автопортрет» 4. «Каким я вижу себя/каким меня видят другие» 5.Тест Люшера	https://psy-files.ru/
22	Развитие умения управления своими эмоциями,	1	1. «Улыбка по кругу»	https://psy-files.ru/

	контроля экспрессии.		2. «Поставь балл эмоции?» 3. «Аукцион» 4. «Способы справиться с плохим настроением» 5. «Назави эмоцию» 6. «Пиктограмма» 7. «Пожелание на завтрашний день» 8. Тест Люшера	
23	Конструктивные способы разрешения конфликта. Закрепление позитивного опыта, приобретенного в период проведения программы.	1	1. «Сегодня первый день твоей новой жизни» 2. «Компот» 3. «Ковер мира» 4. «Письмо самому себе» 5. Тест Люшера	https://psy-files.ru/
24	Осознание собственной системы ценностей	1	1. Упражнение «Пересядьте те, кто ценит...» 2. Упражнение «Ромашка» 3. Упражнение «Дом счастливого будущего» 4. Тест Люшера	https://www.rospany.ru/ https://azps.ru/
25	Формирование адекватного отношения у подростков к ощущению собственной автономности как к периодически возникающему нормальному состоянию взрослеющей личности.	1	1. Упражнение «Храм тишины» 2. Упражнение «Одиночество – это...» 3. Упражнение Обсуждение притчи «Об одиночестве» 4. Тест Люшера	https://www.rospany.ru/ https://azps.ru/
26	Развитие положительного самовосприятия как основы	1	1. Тест «Уверены ли вы в себе?» 2. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»	https://www.rospany.ru/ https://azps.ru/

	уверенного поведения		3.Упражнение «Символ уверенности» 4.Упражнение «Я управляю собой» 5.Тест Люшера	
27	Выявление подростком своих истинных целей жизни, наиболее актуальных проблем настоящего, которые могут отразиться на их будущем.	1	1.Упражнение «Мой герб» 2.Упражнение «Мои смыслы» 3.Упражнение «Постановка целей» 4.Притча «О каменотёсах» 5.Тест Люшера	https://www.rospsey.ru/ https://azps.ru/
28	Способствовать сознательному осмыслению пройденного жизненного пути, диалектическому анализу прошлого, настоящего и будущего.	1	1.Упражнение «Рыба для размышления». 2.Упражнение «Линия жизни» 3.Упражнение «Мой жизненный путь» 4.Тест Люшера	https://www.rospsey.ru/ https://azps.ru/
29	Формирование представлений о своей будущей семейной жизни, анализ семейной ситуации на сегодняшний день.	1	1.Упражнение «Семейный портрет» 2.Упражнение «Поиграем в семью» 3.Коллаж «Моя семья сейчас» и «Моя семья в будущем» 4.Упражнение «Представление о своей будущей семье»	https://www.rospsey.ru/ https://azps.ru/
30	Формирование позитивной «Я – концепции» и навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности.	1	1.Упражнение «Идеальный, современный и плохой». 2.Упражнение «Я – реальное, я – идеальное» 3.Медитация «Я – это я» 4.Тест Люшера	https://www.rospsey.ru/ https://azps.ru/

31	Осознание необходимости психологической поддержки себя и других людей в трудной ситуации, обучение способам такой поддержки, формирование навыков эмпатии.	1	1.Упражнение «Скала» 2.Беседа с подростками о том, как поддержать другого человека в трудной ситуации. 3.Упражнение «Моё настроение». 4.Упражнение «Аукцион» 5.Упражнение «Мусорное ведро» 6.Тест Люшера	https://www.rospsy.ru/ https://azps.ru/
32	Обучение умению справляться с трудными жизненными ситуациями. Повышение самооценки.	1	1.Притча «О трудностях» 2.Упражнение «Через три года» 3.Упражнение «Лучшая версия себя» 4.Игры: «Удары судьбы», «Мяч» 5.Упражнения «Липучки» 6.Упражнения «Золотые мысли» 7.Упражнения «Надень маску» 8.Рисунок «Победи своего дракона». 9.Тест Люшера	https://www.rospsy.ru/ https://azps.ru/
33	Определение личностных ценностей, актуализация личностных ресурсов, углубление процессов самораскрытия, повышение уверенности в себе.	1	1.Притча «Всё в твоих руках» 2.Упражнение «Моё будущее» 3.Упражнение «Дерево желаний». 4.Упражнение «Посмотри на хорошего человека». 5.Тест Люшера	https://www.rospsy.ru/ https://azps.ru/
34	Развитие позитивных жизненных установок.	1	1.Беседа об уникальности и неповторимости жизни.	https://www.rospsy.ru/ https://azps.ru/

			2.Просмотр презентации по теме. Обсуждение. 3.Мозговой штурм «Как преодолеть трудные ситуации?» 4. Тест Люшера	
Итого			34 часа	

**Календарно-тематическое планирование по развитию аутопсихологической компетентности
«Дом моего «Я»»**

на 2023-2024 учебный год

Учитель Лазарева В.В.

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	план	факт		
Раздел 1 «Мой внутренний мир» (3 часа)				
1	11.09 2023		Выявление внутриличностных и межличностных конфликтов, психотравмирующих переживаний, психологических защитных механизмов, стратегий совладающего поведения у подростка	https://www.uchportal.ru/load/227
2	13.09 2023		Выявление внутриличностных и межличностных конфликтов, психотравмирующих переживаний, психологических защитных механизмов, стратегий совладающего поведения у подростка	https://www.uchportal.ru/load/227
3	15.09 2023		Выявление внутриличностных и межличностных конфликтов, психотравмирующих переживаний, психологических защитных механизмов, стратегий совладающего поведения у подростка	https://www.uchportal.ru/load/227
4	25.12. 2023		Снижение психоэмоционального напряжения, уровня тревожности	https://www.uchportal.ru/load/227
5	18.09 2023		Снижение психоэмоционального напряжения, уровня тревожности	https://www.uchportal.ru/load/227
6	20.09 2023		Снижение психоэмоционального напряжения, уровня тревожности	https://www.uchportal.ru/load/227
7	22.09 2023		Отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования эмоционального состояния подростка	https://www.uchportal.ru/load/227
8	25.09 2023		Отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования эмоционального состояния подростка	https://www.uchportal.ru/load/227

9	27.09 2023		Тренинг уверенного поведения. Формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.	https://www.uchportal.ru/load/227
Раздел 2. Уверенное поведение (4 часа)				
1	29.09 2023		Тренинг уверенного поведения. Формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.	https://www.uchportal.ru/load/227
2	02.10. 2023		Тренинг уверенного поведения. Формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.	https://www.uchportal.ru/load/227
3	04.10. 2023		Тренинг уверенного поведения (продолжение). Формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.	https://www.uchportal.ru/load/227
4	06.10. 2023		Тренинг уверенного поведения (продолжение). Формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.	https://www.uchportal.ru/load/227
5	09.10. 2023		Тренинг уверенного поведения (продолжение). Формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.	https://www.uchportal.ru/load/227
6	11.10. 2023		Тренинг уверенного поведения (продолжение). Формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.	https://www.uchportal.ru/load/227
7	13.10. 2023		Тренинг уверенного поведения (продолжение). Формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.	https://www.uchportal.ru/load/227
8	16.10. 2023		Тренинг уверенного поведения (продолжение). Формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.	https://www.uchportal.ru/load/227
9	18.10. 2023		Тренинг уверенного поведения (продолжение). Формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.	https://www.uchportal.ru/load/227
10	20.10. 2023		Тренинг уверенного поведения (продолжение). Формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.	https://www.uchportal.ru/load/227
11	23.10. 2023		Тренинг уверенного поведения (продолжение). Формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.	https://www.uchportal.ru/load/227

Раздел 3. Путь к цели (6 часов)				
12	25.10. 2023		Практикум целеполагания. Формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции	https://www.uchportal.ru/load/227
13	27.10. 2023		Практикум целеполагания. Формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции	https://www.uchportal.ru/load/227
14	02.11. 2023		Практикум целеполагания. Формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции	https://www.uchportal.ru/load/227
15	08.11. 2023		Практикум целеполагания (продолжение)	https://www.uchportal.ru/load/227
16	10.11. 2023		Практикум целеполагания (продолжение)	https://www.uchportal.ru/load/227
17	13.11. 2023		Практикум целеполагания (продолжение)	https://www.uchportal.ru/load/227
18	15.11. 2023		Практикум целеполагания (продолжение)	https://www.uchportal.ru/load/227
19	17.11. 2023		Практикум целеполагания (продолжение)	https://www.uchportal.ru/load/227
20	20.11. 2023		Практикум целеполагания (продолжение)	https://www.uchportal.ru/load/227
21	22.11. 2023		Практикум целеполагания (продолжение)	https://www.uchportal.ru/load/227
22	24.11. 2023		Занятие с элементами тренинга «Куда же нам плыть?»	https://www.uchportal.ru/load/227
23	27.11. 2023		Занятие с элементами тренинга «Куда же нам плыть?»	https://www.uchportal.ru/load/227
24	29.11. 2023		Занятие с элементами тренинга «Куда же нам плыть?»	https://www.uchportal.ru/load/227
Раздел 4. Точка опоры (21 час)				

25	01.12.2023		Помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон. Оказание психологической поддержки с помощью медитаций. Актуализация личностных ресурсов участников.	https://psy-files.ru/
26	04.12.2023		Помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон. Оказание психологической поддержки с помощью медитаций. Актуализация личностных ресурсов участников.	https://psy-files.ru/
27	06.12.2023		Помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон. Оказание психологической поддержки с помощью медитаций. Актуализация личностных ресурсов участников.	https://psy-files.ru/
28	08.12.2023		Оказание психологической поддержки с помощью арт-терапии. Актуализация личностных ресурсов участников.	https://psy-files.ru/
29	03.04.2024		Оказание психологической поддержки с помощью арт-терапии. Актуализация личностных ресурсов участников.	https://psy-files.ru/
30	11.12.2023		Оказание психологической поддержки с помощью арт-терапии. Актуализация личностных ресурсов участников.	https://psy-files.ru/
31	13.12.2023		Снижение психоэмоционального напряжения, уровня тревожности	https://psy-files.ru/
32	15.12.2023		Снижение психоэмоционального напряжения, уровня тревожности	https://psy-files.ru/
33	12.04.2024		Снижение психоэмоционального напряжения, уровня тревожности	https://psy-files.ru/
34	18.12.2023		Тренинг- игра «Остров». Развитие у подростков конструктивного поведенческого копингстиля, направленного на эффективное социальное поведение.	https://psy-files.ru/
35	20.12.2023		Тренинг- игра «Остров». Развитие у подростков конструктивного поведенческого копингстиля, направленного на эффективное социальное поведение.	https://psy-files.ru/
36	22.12.2023		Тренинг- игра «Остров». Развитие у подростков конструктивного поведенческого копингстиля, направленного на эффективное социальное поведение.	https://psy-files.ru/
37	25.12.2023		Тренинг- игра «Остров». Развитие у подростков конструктивного поведенческого копингстиля, направленного на эффективное социальное поведение (продолжение)	https://psy-files.ru/
38	27.12.2023		Тренинг- игра «Остров». Развитие у подростков конструктивного поведенческого копингстиля, направленного на эффективное социальное поведение (продолжение)	https://psy-files.ru/

39	29.12.2023		Тренинг- игра «Остров». Развитие у подростков конструктивного поведенческого копингстиля, направленного на эффективное социальное поведение (продолжение)	https://psy-files.ru/
40	10.01.2024		Тренинг- игра «Остров». Развитие у подростков конструктивного поведенческого копингстиля, направленного на эффективное социальное поведение (продолжение)	https://psy-files.ru/
41	12.01.2024		Тренинг- игра «Остров». Развитие у подростков конструктивного поведенческого копингстиля, направленного на эффективное социальное поведение (продолжение)	https://psy-files.ru/
42	15.01.2024		Тренинг- игра «Остров». Развитие у подростков конструктивного поведенческого копингстиля, направленного на эффективное социальное поведение (продолжение)	https://psy-files.ru/
43	17.01.2024		Развитие интереса к самопознанию, саморефлексии как необходимых условий развития внутриличностного эмоционального интеллекта.	https://psy-files.ru/
44	19.01.2024		Развитие интереса к самопознанию, саморефлексии как необходимых условий развития внутриличностного эмоционального интеллекта.	https://psy-files.ru/
45	22.01.2024		Развитие интереса к самопознанию, саморефлексии как необходимых условий развития внутриличностного эмоционального интеллекта.	https://psy-files.ru/
46	24.01.2024		«Что вы знаете об эмоциях?». Создание доверительной атмосферы в группе, развитие «эмоциональной осведомленности».	https://psy-files.ru/
47	26.01.2024		«Что вы знаете об эмоциях?». Создание доверительной атмосферы в группе, развитие «эмоциональной осведомленности».	https://psy-files.ru/
48	29.01.2024		«Что вы знаете об эмоциях?». Создание доверительной атмосферы в группе, развитие «эмоциональной осведомленности».	https://psy-files.ru/
49	31.01.2024		Развитие умения управления своими эмоциями, контроля экспрессии.	https://psy-files.ru/
50	02.02.2024		Развитие умения управления своими эмоциями, контроля экспрессии.	https://psy-files.ru/
51	05.02.2024		Развитие умения управления своими эмоциями, контроля экспрессии.	https://psy-files.ru/
52	07.02.2024		Конструктивные способы разрешения конфликта. Закрепление позитивного опыта, приобретенного в период проведения программы.	https://psy-files.ru/

53	09.02.2024		Конструктивные способы разрешения конфликта. Закрепление позитивного опыта, приобретенного в период проведения программы.	https://psy-files.ru/
54	12.02.2024		Конструктивные способы разрешения конфликта. Закрепление позитивного опыта, приобретенного в период проведения программы.	https://psy-files.ru/
55	14.02.2024		Осознание собственной системы ценностей	https://www.roscopy.ru/ https://azps.ru/
56	16.02.2024		Осознание собственной системы ценностей	https://www.roscopy.ru/ https://azps.ru/
57	19.02.2024		Осознание собственной системы ценностей	https://www.roscopy.ru/ https://azps.ru/
58	21.02.2024		Формирование адекватного отношения у подростков к ощущению собственной автономности как к периодически возникающему нормальному состоянию взрослеющей личности.	https://www.roscopy.ru/ https://azps.ru/
59	26.02.2024		Формирование адекватного отношения у подростков к ощущению собственной автономности как к периодически возникающему нормальному состоянию взрослеющей личности.	https://www.roscopy.ru/ https://azps.ru/
60	28.02.2024		Формирование адекватного отношения у подростков к ощущению собственной автономности как к периодически возникающему нормальному состоянию взрослеющей личности.	https://www.roscopy.ru/ https://azps.ru/
61	01.03.2024		Развитие положительного самовосприятия как основы уверенного поведения	https://www.roscopy.ru/ https://azps.ru/
62	04.03.2024		Развитие положительного самовосприятия как основы уверенного поведения	https://www.roscopy.ru/ https://azps.ru/
63	06.03.2024		Развитие положительного самовосприятия как основы уверенного поведения	https://www.roscopy.ru/ https://azps.ru/
64	11.03.2024		Выявление подростком своих истинных целей жизни, наиболее актуальных проблем настоящего, которые могут отразиться на их будущем.	https://www.roscopy.ru/ https://azps.ru/
65	13.03.2024		Выявление подростком своих истинных целей жизни, наиболее актуальных проблем настоящего, которые могут отразиться на их будущем.	https://www.roscopy.ru/ https://azps.ru/
66	15.03.2024		Выявление подростком своих истинных целей жизни, наиболее актуальных проблем настоящего, которые могут отразиться на их будущем.	https://www.roscopy.ru/ https://azps.ru/
67	18.03.2024		Способствовать сознательному осмыслению пройденного жизненного пути, диалектическому анализу прошлого, настоящего и будущего.	https://www.roscopy.ru/ https://azps.ru/

68	20.03. 2024		Способствовать сознательному осмыслению пройденного жизненного пути, диалектическому анализу прошлого, настоящего и будущего.	https://www.rospsy.ru/ https://azps.ru/
69	22.03. 2024		Способствовать сознательному осмыслению пройденного жизненного пути, диалектическому анализу прошлого, настоящего и будущего.	https://www.rospsy.ru/ https://azps.ru/
70	25.03. 2024		Формирование представлений о своей будущей семейной жизни, анализ семейной ситуации на сегодняшний день.	https://www.rospsy.ru/ https://azps.ru/
71	27.03. 2024		Формирование представлений о своей будущей семейной жизни, анализ семейной ситуации на сегодняшний день.	https://www.rospsy.ru/ https://azps.ru/
72	29.03. 2024		Формирование представлений о своей будущей семейной жизни, анализ семейной ситуации на сегодняшний день.	https://www.rospsy.ru/ https://azps.ru/
73	01.04. 2024		Формирование позитивной «Я – концепции» и навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности.	https://www.rospsy.ru/ https://azps.ru/
74	03.04. 2024		Формирование позитивной «Я – концепции» и навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности.	https://www.rospsy.ru/ https://azps.ru/
75	05.04. 2024		Формирование позитивной «Я – концепции» и навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности.	https://www.rospsy.ru/ https://azps.ru/
76	08.04. 2024		Осознание необходимости психологической поддержки себя и других людей в трудной ситуации, обучение способам такой поддержки, формирование навыков эмпатии.	https://www.rospsy.ru/ https://azps.ru/
77	10.04. 2024		Осознание необходимости психологической поддержки себя и других людей в трудной ситуации, обучение способам такой поддержки, формирование навыков эмпатии.	https://www.rospsy.ru/ https://azps.ru/
78	12.04. 2024		Осознание необходимости психологической поддержки себя и других людей в трудной ситуации, обучение способам такой поддержки, формирование навыков эмпатии.	https://www.rospsy.ru/ https://azps.ru/
79	15.04. 2024		Обучение умению справляться с трудными жизненными ситуациями. Повышение самооценки.	https://www.rospsy.ru/ https://azps.ru/
80	22.04. 2024		Обучение умению справляться с трудными жизненными ситуациями. Повышение самооценки.	https://www.rospsy.ru/ https://azps.ru/
81	24.04. 2024		Обучение умению справляться с трудными жизненными ситуациями. Повышение самооценки.	https://www.rospsy.ru/ https://azps.ru/
82	26.04. 2024		Определение личностных ценностей, актуализация личностных ресурсов, углубление процессов самораскрытия, повышение уверенности в себе.	https://www.rospsy.ru/ https://azps.ru/

83	29.04. 2024		Определение личностных ценностей, актуализация личностных ресурсов, углубление процессов самораскрытия, повышение уверенности в себе.	https://www.roscopy.ru/ https://azps.ru/
84	03.05. 2024		Определение личностных ценностей, актуализация личностных ресурсов, углубление процессов самораскрытия, повышение уверенности в себе.	https://www.roscopy.ru/ https://azps.ru/
85	06.05. 2024		Определение личностных ценностей, актуализация личностных ресурсов, углубление процессов самораскрытия, повышение уверенности в себе.	https://www.roscopy.ru/ https://azps.ru/
86	10.05. 2024		Определение личностных ценностей, актуализация личностных ресурсов, углубление процессов самораскрытия, повышение уверенности в себе.	https://www.roscopy.ru/ https://azps.ru/
87	13.05. 2024		Определение личностных ценностей, актуализация личностных ресурсов, углубление процессов самораскрытия, повышение уверенности в себе.	https://www.roscopy.ru/ https://azps.ru/
88	15.05. 2024		Развитие позитивных жизненных установок.	https://www.roscopy.ru/ https://azps.ru/
89	17.05. 2024		Развитие позитивных жизненных установок.	https://www.roscopy.ru/ https://azps.ru/
90	20.05. 2024		Развитие позитивных жизненных установок.	https://www.roscopy.ru/ https://azps.ru/

Список литературы:

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2008.
2. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. – СПб.: 2002.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – Спб.: Речь, 2000.
4. Киселёва М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей, специалистов, работающих с детьми. –СПб.: Речь, 2006.
5. Ковалев С.В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни: тесты, опросники, ролевые игры: Кн.для учителя. – М.: Просвещение, 1991.
6. Колошина Т.Ю., Трусъ А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге. СПб.: Речь, 2008.
7. Копытин, А. И. Практикум по Арт-терапии.— СПб., 2000.
8. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб.: Речь, 2003.
9. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии 98 класс) - СПб.: Издательство «Речь», 2003.
10. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития [Текст] : учебник /С. А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.],2013
11. Павлык Н.В. Психодиагностика и гармонизация характера личности в юношеском возрасте: уч.-метод.пособие – К.: Логос, 2013.
12. Рогов Е.И. Психология человека. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,1999.
13. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В.Дубровиной. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
14. Самопонимание,самовоспитание,самопомощь, самообладание,саморазвитие, самореализация подростка/Под ред. И.В.Дубровиной. –Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 1995.
15. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – СПб.: Речь, 2014.