# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

# 5 Б класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Темы** | **Основное содержание** | **Деятельность**  **школьников** | **Дата** |
| **Раздел 1**  **Введение в курс и знакомство (2 ч)** | | |  |
| **Знакомство (1 ч)** | Установление контакта с | Упражнение |  |
|  | детьми, выявление уровня | «Приветствие» | 05.09 |
|  | сплоченности группы. | Упражнение «Правила |  |
|  | Упражнение «Приветствие». | группы» |  |
|  | Типы приветствий. Варианты | Упражнение «Окраска |  |
|  | рукопожатий. Необычное | настроения» |  |
|  | приветствие в парах. |  |  |
|  | Знакомство в группе по кругу. |  |  |
|  | Рассказы детей о себе. |  |  |
|  | Введение правил. Правило |  |  |
|  | добровольности. Правило |  |  |
|  | конфиденциальности. Правило |  |  |
|  | уважения друг к другу. |  |  |
|  | Примеры правил. Обсуждение |  |  |
|  | правил. Традиции группы. |  |  |
|  | Окраска настроения. Ритуал |  |  |
|  | завершения занятия. |  |  |
|  | Подведение итогов занятия. |  |  |
| **Моя группа (1 ч)** | Шеринг, рефлексия | Упражнение «Что я | 12.09 |
|  | прошедшего с последнего | люблю делать». |  |
|  | занятия. Повтор правил | Упражнение «Мы чем-то |  |
|  | поведения в группе. | похожи». Упражнение |  |
|  | Упражнение «Что я люблю | «Распускающийся |  |
|  | делать». Обсуждение | бутон» |  |
|  | результатов упражнения. |  |  |
|  | Упражнение «Мы чем-то |  |  |
|  | похожи». Упражнение |  |  |
|  | «Распускающийся бутон» |  |  |
|  | (К.Фопель). Обсуждение |  |  |
|  | результатов упражнений. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ритуал окончания занятий:  «Окраска настроения». Подведение итогов занятия. |  |  |
| **Раздел 2**  **Я и мои эмоции (10 ч)** | | |  |
| **Что такое эмоции?** | Понятия поведения, мыслей, | Упражнение |  |
| **(1 ч)** | эмоций и различий в их | «Скульптор» | 19.09 |
|  | выражении; выражение своих | Упражнение |  |
|  | чувств и эмоций (вербально и | «Многоликость чувств» |  |
|  | невербально); распознавание | Упражнение «Создание |  |
|  | чувств других людей. Чувства | альбома» |  |
|  | еще называют «эмоциями». | Упражнение «Закончи |  |
|  | Чувства — это то, как мы | предложение» |  |
|  | переживаем разные события. |  |  |
|  | «Ощущение» чувств в теле. |  |  |
|  | Ярость, страх или счастье. |  |  |
|  | Составляющие чувства: в теле, |  |  |
|  | в голове. Многоликость чувств. |  |  |
| **Радость (1 ч)** | Умение выражать свою | Упражнение «Передай | 26.09 |
|  | радость; знакомство с | маску» |  |
|  | различной степенью | Упражнение «Рисунок |  |
|  | интенсивности радости; | радости» |  |
|  | актуализация знаний о | Упражнение «Как |  |
|  | способах создания хорошего | доставить чувство |  |
|  | настроения. Изображение | радости другому» |  |
|  | радости лицом и телом. Радость | Упражнение «Собираем |  |
|  | как эмоциональное состояние, | добрые слова» |  |
|  | которое возникает, когда все в |  |  |
|  | нашей жизни ладится, наши |  |  |
|  | желания выполняются. Радость |  |  |
|  | и гордость. Чувства, |  |  |
|  | сопутствующие радости. |  |  |
|  | Удовольствие, восторг, |  |  |
|  | ликование. Как доставить |  |  |
|  | чувство радости другому. Как |  |  |
|  | распознать чувство радости у |  |  |
|  | другого. Внешние признаки |  |  |
|  | чувства радости. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Как победить страх (1 ч)** | Знакомство с эмоцией страха, ее внешними проявлениями; реакция на детские страхи; введение способов справиться со страхами. Страх как эмоциональное состояние, появляющееся при возможном ущербе для жизненного благополучия, реальной или воображаемой опасности, грозящей человеку. Страх, тревога, беспокойство. Испуг, ужас, боязнь, трепет, жуть, опасение. Внешние признаки страха. Страх в теле. Как можно избавиться от страха. Способы работы со своими страхами.  Признаки страха у другого. | Упражнение «Конкурс пугалок»  Упражнение «Чужие рисунки»  Упражнение «Закончи предложение» Упражнение «Что делать со страхами» | 03.10 |
| **Что делать с гневом? (1 ч)** | Гнев и его проявления. Положительные формы проявления гнева. Способы справляться с гневом. Гнев как телесное ощущение. Злость. Злость на лице, внешние проявления злости. Злость как телесное ощущение. Раздражение, ярость, злоба, недовольство, возмущение, бешенство. Злость как полезная эмоция. Опасности злости и гнева. Способы справляться с собственным гневом. Гнев у  другого, как его распознать. | Упражнение «Ворвись в круг»  Упражнение «Работа с картинками гнева» Упражнение «На берегу моря»  Упражнение «Шутливое письмо» | 10.10 |
| **Обида (1 ч)** | Знакомство с эмоцией обиды; разные способы проявления обиды у детей; способы выхода из этого эмоционального состояния. Причины обид.  Обида как ощущение в теле. | Упражнение «Закончи предложение Упражнение «Что делать с чувством обиды» Упражнение «Что  сказать обидчику» | 17.10 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Поведенческие проявления обиды. Внешние проявления обиды на лице. Обида у другого: как распознать. Что делать с состоянием своей обиды. Способы преодоления  чувства обиды. | Упражнение «Как справиться с обидой» |  |
| **Грусть (1 ч)** | Знакомство с эмоцией грусти и ее проживание участниками группы. Причины эмоции грусти. Интенсивность эмоции грусть. «Волны» грусти, радости, гнева, страха. Грусть как телесное ощущение. Выражение грусти на лице. Грустные мысли. Цвета грусти. Грусть у другого человека: как ее распознать. Поведенческие проявления грусти. Что делать с грустью другого. Помощь,  поддержка, сочувствие. | Упражнение «Волны» Упражнение «Котёнок» Упражнение «Рисунок грусти»  Упражнение «Царевна Несмеяна» | 24.10 |
| **Сочувствие (1 ч)** | Эмпатия. Понимание других людей. Формирование умения выразить свое сочувствии другому человеку. Сочувствие как реакция на расстройство другого. Способы выражения сочувствия. Переживания за другого и сопереживание. Ощущение чувства другого. Способы увидеть чувства другого, распознавание чужих чувств. Телесные ощущения  при сочувствии. | Упражнение «Кубик чувств»  Упражнение  «Присоединение» Упражнение «Я тебя понимаю и чувствую» | 07.11 |
| **Мое настроение (1**  **ч)** | Относительность в оценке чувств, навык распознавать и изменять свое эмоциональное состояние. Идентификация  чувств. Интенсивность чувств. | Упражнение «Шурум- бурум»  Упражнение «Барометр чувств» | 14.11 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Настроение как эмоциональное | Упражнение | «Разные |  |
| состояние. Настроение как | рамки» |  |  |
| набор чувств. Преобладающие |  |  |  |
| чувства. Сиюминутное |  |  |  |
| настроение. Фоновое |  |  |  |
| настроение как привычное |  |  |  |
| эмоциональное состояние. |  |  |  |
| Способы распознавания |  |  |  |
| настроения и ведущих чувств. |  |  |  |
| Мое настроение в телесных |  |  |  |
| ощущениях. Работа с |  |  |  |
| собственным настроением. |  |  |  |
| Настроение другого. Способы |  |  |  |
| распознавать настроение |  |  |  |
| другого. Выражение лица, |  |  |  |
| тембр голоса как показатели |  |  |  |
| настроения. |  |  |  |
| **Стресс (1 ч)** | Знакомство с понятием стресса, | Упражнение «Покажи | |  |
|  | его внешними проявлениями; | дневник» | | 21.11 |
|  | введение приемов разрядки | Упражнение «Копилка | |  |
|  | стресса. Что такое стресс. | трудностей» | |  |
|  | Стресс как реакция организма | Упражнение | |  |
|  | на внешние события. Причины | «Путешествие на | |  |
|  | стресса. Внешние проявления | облаке» | |  |
|  | стресса. Стресс как телесное | Упражнение «Дрожащее | |  |
|  | ощущение. Тревога, страх, | желе» | |  |
|  | паника, испуг. Способы |  | |  |
|  | справляться со стрессом. |  | |  |
|  | Стресс у другого. Как |  | |  |
|  | распознать стресс у товарища. |  | |  |
|  | Что можно сделать, чтобы |  | |  |
|  | помочь другому справиться со |  | |  |
|  | стрессом. |  | |  |
| **Мои желания (1 ч)** | Желания: что это такое? | Упражнение | «Цветик- |  |
|  | Желания как отражение | трехцветик» |  |  |
|  | потребностей. Способы | Упражнение |  | 28.11 |
|  | выражать свои желания без | «Граффити» |  |  |
|  | ущерба для других. Вербальные | Упражнение | «Найди |  |
|  | способы выражения желаний. | пару» |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Невербальные способы выражения желаний. Разные сферы моих желаний. Что я люблю? Что я хочу знать? Чему я хочу научиться? Что меня пугает? Что для меня самое увлекательное? От чего я хочу  избавиться? |  |  |
| **Раздел 3**  **Я и другие (10 ч)** | | |  |
| **Какой Я? (1 ч)** | Выявление личностных | Упражнение «Кто я?» |  |
|  | особенностей; формирование | Упражнение «Угадайка» |  |
|  | умения ценить свои | Упражнение «Снежная | 05.12 |
|  | особенности; повышение | королева» |  |
|  | самооценки. Описание самого | Упражнение «Ладошка» |  |
|  | себя. Положительные и |  |  |
|  | отрицательные стороны. |  |  |
|  | Автопортрет. Я как |  |  |
|  | совокупность внутреннего и |  |  |
|  | внешнего. Мой характер. Моя |  |  |
|  | внешность. Моё поведение. |  |  |
|  | Мои черты. Мои знания, мои |  |  |
|  | навыки. Что я умею. Как я |  |  |
|  | отношусь сам к себе. Как ко мне |  |  |
|  | относятся мои товарищи. |  |  |
| **Мои друзья (1 ч)** | Что такое дружба. Кто такой | Упражнение «Ветер дует |  |
|  | друг. Как быть хорошим | на тех, кто любит...» | 1212 |
|  | другом. Зачем нужны друзья. | Упражнение «Рецепт |  |
|  | Что мы получаем от дружбы. | хорошего друга» |  |
|  | Забота о дружбе. Дружба | Упражнение «Подарок» |  |
|  | вдвоем и втроём. Как стоит себя | Упражнение «Кенгуру» |  |
|  | вести с друзьями. Как не надо |  |  |
|  | себя вести с друзьями. |  |  |
|  | Внимательное отношение к |  |  |
|  | друзьям. Характеристики |  |  |
|  | хороших друзей. Чем можно |  |  |
|  | порадовать друзей. Что можно |  |  |
|  | делать вместе с друзьями. |  |  |
|  | Совместное |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | времяпрепровождение.  Прогулки. Игры. Подарки. Наши сходства и отличия. |  | |  |
| **Умение ладить с** | Уверенность в себе. | Упражнение | |  |
| **людьми (1 ч)** | Самооценка: какая она бывает. | «Коллективный счет» | | 19.12 |
|  | Высокая самооценка. Низкая | Упражнение «Один и | |  |
|  | самооценка. Эгоизм. | вместе» | |  |
|  | Альтруизм. Желание помочь | Упражнение | |  |
|  | другому. Умение говорить и | «Комплимент» | |  |
|  | слушать других. Совместная | Упражнение «Пчелы и | |  |
|  | работа. С кем приятно и | змеи» | |  |
|  | неприятно делать что-то вместе |  | |  |
|  | и почему. Что делать, чтобы с |  | |  |
|  | тобой было приятно и |  | |  |
|  | комфортно работать и |  | |  |
|  | общаться. Навыки позитивного |  | |  |
|  | и конструктивного общения. |  | |  |
|  | Комплименты. Забота об |  | |  |
|  | отношениях и совместной |  | |  |
|  | деятельности. |  | |  |
| **Решаем проблемы** | Проблемы: что это такое. | Упражнение «Пересеки | |  |
| **(1 ч)** | Личные проблемы и общие | круг» | |  |
|  | проблемы. Просьбы о помощи. | Упражнение «Сладкая | |  |
|  | Когда можно и не стоит | проблема» | | 26.12 |
|  | просить помощь. Проблемы | Упражнение «Ожившие | |  |
|  | между людьми. Переговоры как | картины» | |  |
|  | способ решения проблем. | Упражнение «Аист и | |  |
|  | Эмоциональное состояние в | пингвин» | |  |
|  | момент появления проблемы. |  | |  |
|  | Конструктивные и не |  | |  |
|  | конструктивные способы |  | |  |
|  | решения проблем. Уход от |  | |  |
|  | проблемы. Совместное |  | |  |
|  | решение проблем. Совместная |  | |  |
|  | работа, объединение для |  | |  |
|  | решения проблемы, |  | |  |
|  | взаимопомощь. |  | |  |
| **Все вместе(1 ч)** | Почему человек не может жить  один. Взаимодействие с | Упражнение  вместе» | «Все | 09.01 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | другими: зачем оно нужно. Чем | Упражнение «Ревущий |  |
| нам полезны люди вокруг нас. | мотор» |  |
| Чем мы можем быть полезны | Упражнение «Корабли |  |
| людям вокруг. Почему важно | среди скал» |  |
| соблюдать баланс между | Упражнение |  |
| своими и чужими | «Равновесие» |  |
| потребностями. Потребности | Упражнение «Единство» |  |
| другого: как их распознать. |  |  |
| Внимание к состоянию и целям |  |  |
| другого. Что мы можем делать |  |  |
| вместе и что не стоит делать |  |  |
| вместе. Личные занятия и |  |  |
| общие занятия. |  |  |
| **Секреты общения** | Общение как процесс развития | Упражнение |  |
| **(1 ч)** | контактов между людьми, | «Поменяйтесь местами | 16.01 |
|  | порождаемый потребностями | те, кто…» |  |
|  | совместной деятельности. | Упражнение «Паутина» |  |
|  | Интерес к другому человеку. | Упражнение «Трудности |  |
|  | Умение вести разговор, | в общении» |  |
|  | поддержать беседу, разрешать | Упражнение «Слушаем |  |
|  | сложные ситуации без ссор. | молча» |  |
|  | Помощь и поддержка. |  |  |
|  | Проблемы в общении. Способы |  |  |
|  | получения информации. |  |  |
|  | Закрытые и открытые вопросы. |  |  |
|  | Трудности общения с |  |  |
|  | родителями. Трудности |  |  |
|  | общения с учителями. |  |  |
|  | Трудности общения со |  |  |
|  | сверстниками. |  |  |
| **Мысли, чувства,** | Формирование представления о | Упражнение |  |
| **поведение (1 ч)** | различиях в проявлении | «Пластилиновый |  |
|  | мыслей, чувств и поведения; | зоопарк» | 23.01 |
|  | развитие способности | Упражнение «Мысли, |  |
|  | выражать свои чувства и | чувства, поведение» |  |
|  | эмоции, а также распознавать | Упражнение |  |
|  | чувства других людей. Что | «Пантомима» |  |
|  | такое мысли, что такое чувства. |  |  |
|  | Поведение как способ |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | выражения себя, своих желаний и потребностей. Вербальные и невербальные способы выражения чувств. Поведение наедине с самим собой.  Поведение с другими людьми. | | |  |  |
| **Зачем** | **нужны** | Что | такое | эмоции. | Упражнение «Словарь |  |
| **эмоции (1 ч)** | | Переживания человека как | | | эмоций» |  |
|  | | отражение внешних и | | | Упражнение |  |
|  | | внутренних стимулов, | | | «Пантомима» | 30.01 |
|  | | ситуаций, | событий | для | Упражнение «Нарисуй |  |
|  | | человека. Наше отношение к | | | чувства» |  |
|  | | происходящему вокруг и к | | | Упражнение «Вред и |  |
|  | | самому себе. Эмоция как | | | польза моих чувств» |  |
|  | | исходная причина поступка. | | |  |  |
|  | | Восприятие эмоций. Мое | | |  |  |
|  | | эмоциональное состояние. | | |  |  |
|  | | Эмоциональное состояние | | |  |  |
|  | | партнера по общению. Какие | | |  |  |
|  | | бывают | эмоции. | Польза |  |  |
|  | | отрицательных эмоций. | | |  |  |
| **Как справляться с** | | Распознавание своих | | | Упражнение «Угадай |  |
| **эмоциями? (1 ч)** | | собственных эмоций. | | | эмоцию» |  |
|  | | Распознавание эмоций | | | Упражнение «Мой гнев» |  |
|  | | партнера по общению. Каналы | | | Упражнение |  |
|  | | воспроизведения эмоций. | | | «Антистрессовая | 06.02 |
|  | | Контроль чрезмерного | | | релаксация» |  |
|  | | проявления эмоций. Обучение | | | Упражнение «Ресурсное |  |
|  | | способам справиться с | | | состояние» |  |
|  | | проявлениями гнева; | | |  |  |
|  | | формирование навыков | | |  |  |
|  | | конструктивного выражения | | |  |  |
|  | | своих эмоций. Способы | | |  |  |
|  | | саморегуляции. Релаксация. | | |  |  |
|  | | Антистресс. Ресурсное | | |  |  |
|  | | состояние. | | |  |  |
| **Индивидуальные** | | Консультации для школьников | | | Вопросы школьника к |  |
| **консультации (1 ч)** | | по вопросу определения | | | педагогу вопросу | 13.02 |
|  | | проблем | в сфере | своей | определения проблем в |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | личности, своих эмоций, | сфере своей личности, |  |
| взаимодействия с другими, | своих эмоций, |  |
| которую они хотели бы | взаимодействия с |  |
| попытаться решить. | другими, которую они |  |
|  | хотели бы попытаться |  |
|  | решить. |  |
|  | Формулирование своих |  |
|  | интересов в данной |  |
|  | сфере. Описание |  |
|  | конкретных |  |
|  | практических проблем, |  |
|  | требующих, по мнению |  |
|  | школьника, решения. |  |
| **Раздел 4**  **Наши взаимоотношения (10 ч)** | | |  |
| **Уверенное** | Уверенность как качество | Упражнение |  |
| **поведение (1 ч)** | личности. Представление о том, | «Уверенное, |  |
|  | что такое уверенность. Навыки | неуверенное и | 20.02 |
|  | уверенного поведения. | агрессивное поведение» |  |
|  | Уверенное, неуверенное и | Упражнение «Уверенная |  |
|  | агрессивное поведение. Умение | поза» |  |
|  | определять и выражать свои | Упражнение «Репетиция |  |
|  | желания и потребность. | уверенного поведения» |  |
|  | Компоненты уверенной |  |  |
|  | просьбы или отказа. |  |  |
|  | Уверенность в словах. |  |  |
|  | Уверенность в жестах, мимике, |  |  |
|  | позе. Нахальство, агрессия. |  |  |
|  | Неуверенность как |  |  |
|  | пренебрежение своими |  |  |
|  | желаниями и потребностями. |  |  |
| **Критика (1 ч)** | Что такое критика. | Упражнение |  |
|  | Конструктивная и | «Обзывалки» | 27.02 |
|  | неконструктивная критика. | Упражнение «Короткий |  |
|  | Справедливая, несправедливая, | ответ» |  |
|  | унижающая и замаскированная | Упражнение «Частичное |  |
|  | критика. Цели критики. | согласие» |  |
|  | Обратная связь в совместной |  |  |
|  | деятельности. Правильное |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | отношение к критике. Чувства возникающие при критике. Реакция на критику, эмоции,  чувства, слова. |  |  |
| **Просьба и** | | Что такое просьба. Что такое | Упражнение «Пирог с |  |
| **требование (1 ч)** | | требование. Развитие умения | начинкой» | 06.03 |
|  | | осознавать и высказывать свои | Упражнение |  |
|  | | пожелания окружающим | «Ассоциации» |  |
|  | | (взрослым и сверстникам). | Упражнение «Вежливый |  |
|  | | Отказ. Формирование умения | отказ» |  |
|  | | реагировать на отказ. Вежливая |  |  |
|  | | просьба. Признаки вежливой |  |  |
|  | | просьбы. Когда уместна |  |  |
|  | | просьба, а когда требование. |  |  |
|  | | Личные границы, защита |  |  |
|  | | личных границ. Умение |  |  |
|  | | говорить «нет». |  |  |
| **Благодарность** | **(1** | Чувство благодарности к | Упражнение «Особые |  |
| **ч)** |  | людям. Способы выражения | дары» |  |
|  |  | благодарности. Благодарность | Упражнение | 13.03 |
|  |  | в словах. Благодарность без | «Благодарность» |  |
|  |  | слов. Чувство признательности. | Упражнение |  |
|  |  | Умение говорить «спасибо». | «Благодарность без |  |
|  |  | Сложности в выражении | слов» |  |
|  |  | благодарности». Случаи, когда |  |  |
|  |  | требуется благодарность. |  |  |
|  |  | Неуместная благодарность. |  |  |
|  |  | Чрезмерная благодарность. |  |  |
|  |  | Публичная благодарность. |  |  |
|  |  | Личная благодарность. |  |  |
|  |  | Подарки. |  |  |
| **Поведение в** | | Конфликт. Конфликт как | Упражнение |  |
| **конфликтных** | | столкновение | «Связующая нить» | 20.03 |
| **ситуациях (1 ч)** | | противоположных интересов, | Упражнение |  |
|  | | взглядов, целей и | «Ассоциации» |  |
|  | | потребностей. Эмоциональное | Упражнение «Назови |  |
|  | | состояние в момент конфликта. | эмоцию» |  |
|  | | Виды конфликтов. Стадии | Упражнение «Ковер |  |
|  | |  | мира» |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | конфликта. Стратегии выхода из конфликта.  «Я – высказывания». Чувства в конфликте. Компромисс.  Обоюдный проигрыш.  Обоюдный выигрыш. |  |  |
| **Моя** | Кто я такой. Мои личностные | Упражнение «Визитная |  |
| **индивидуальность** | особенности. Формирование | карточка» | 03.04 |
| **(1 ч)** | умения ценить свои | Упражнение «Мой герб» |  |
|  | особенности. Самооценка. | Упражнение «Мой |  |
|  | Развитие позитивной | дракон» |  |
|  | самооценки. Как я выражаю | Упражнение «Мне в тебе |  |
|  | свои эмоции. Мое поведение в | нравится» |  |
|  | разных ситуациях. Мои слабые |  |  |
|  | и сильные стороны. Мои |  |  |
|  | навыки и умения. Моя |  |  |
|  | внешность. Мое отношение к |  |  |
|  | другим. Мои достоинства и |  |  |
|  | недостатки. |  |  |
| **Моя** | Что такое ответственность. | Упражнение |  |
| **ответственность (1** | Ответственность за свое | «Диаграмма | 10.04 |
| **ч)** | поведение. Ответственность за | ответственности» |  |
|  | конкретные поступки. |  |  |
|  | Ответственность за вещи. |  |  |
|  | Ответственность за других |  |  |
|  | людей. Ответственность как |  |  |
|  | характеристика взрослости. |  |  |
|  | Доля ответственности в общем |  |  |
|  | деле. Избегание |  |  |
|  | ответственности. |  |  |
|  | Гиперответственность. |  |  |
|  | Передача ответственности. |  |  |
|  | Делегирование |  |  |
|  | ответственности. Уход от |  |  |
|  | ответственности. |  |  |
| **Как изменить** | Что такое привычка. Хорошие и | Упражнение «Мне |  |
| **привычки (1 ч)** | плохие привычки. Как они | мешает… Я хочу…» | 17.04 |
|  | возникают. Привычки, которые |  |  |
|  | мне мешают. Привычки, |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | которые я хотел бы приобрести. Как сформировать у себя полезную привычку. Как избавиться от вредной привычки. Поведение как совокупность наших привычек.  Стратегии поведения. | Упражнение  «Моделирование поведения»  Упражнение «Ролевая игра» | |  |
| **Принятие решения** | Цели в моей жизни. Способы | Упражнение «Принятие | | 24.04 |
| **(1 ч)** | достижения целей. Поведение и | решения» | |  |
|  | альтернативное поведение. | Упражнение «Хорошо, | |  |
|  | Проблема выбора. Варианты | но» | |  |
|  | решения проблемы. |  | |  |
|  | Преимущества и недостатки. |  | |  |
|  | Квадрат Декарта. Учет всех |  | |  |
|  | возможностей и рисков. |  | |  |
|  | Предварительный выбор. |  | |  |
|  | Мысленное моделирование |  | |  |
|  | последствий реализации |  | |  |
|  | принятого решения. |  | |  |
| **Как понять** | Сопереживание. Внимательное | Упражнение | «Две |  |
| **Другого (1 ч)** | отношение к собеседнику. Учет | группы» |  | 08.05 |
|  | особенностей другого. Такие | Упражнение | «Кубик |  |
|  | же и другие. Особенности | чувств» |  |  |
|  | внешности. Особенности | Упражнение | «Я тебя |  |
|  | мировоззрения. Религии, | понимаю, | я тебя |  |
|  | особенности национальностей. | чувствую» |  |  |
|  | Уважение к другому. | Упражнение | «Мы |  |
|  | Терпимость к проявлениям | похожи | – мы |  |
|  | Другого. Понимание и | отличаемся» |  |  |
|  | сочувствие. Общечеловеческие |  |  |  |
|  | ценности. Общее и особенное в |  |  |  |
|  | людях. Сотрудничество для |  |  |  |
|  | достижения общего результата. |  |  |  |
| **Общение в группе** | Навыки сотрудничества в | Упражнение «Реклама» | |  |
| **(2 ч)** | малой группе; формирование | Упражнение «Один и | | 15.05  22.05 |
|  | опыта совместного принятия | вместе» | |  |
|  | решений. Активный и | Упражнение «Метафора | |  |
|  | пассивный стиль общения. | группы» | |  |
|  | Партнерство. Подведение |  | |  |
|  |  |  | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | итогов курса, групповая рефлексия. Чему я научился? Какие качества приобрел. Что  во мне изменилось? |  |  |
| **Всего часов** |  |  | **33** |