**Тематический план занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Цели, задачи | Содержание |
| 1 | «Знакомство. Установление правил, создание дружеской атмосферы». | Познакомить детей группы. Установление контакта и положительного настроя на работу. | **-**Упр. на создание работоспособности: «Поменяйтесь местами…»  -Упр.«Ах, какой ты молодец – раз!»  -Упр. «Цветок чувств» |
| 1 | «Характер и эмоции». | Формирование чувства эмпатии, представлений о взаимосвязи эмоций и характера, развитие чувственного восприятия, умения с уважением и пониманием относиться к эмоциональным проявлениям других людей, показать важность умения управлять своими чувствами | -Упр. «Число три»  -Упр. «Гимнастика»  -Упр. «Мои чувства»  -Упр. «Список черт характера»  -Упр. «Цветок чувств» |
| 2 | «Кто я?», «Какой я?». | Повышение активности детей, формирование представлений о собственном «я», повышение самооценки, познание своего внутреннего мира | -Упр.«Настроение»  -Упр.«Горячий стул».  -Упр.«Что я люблю»  -Упр. «Пожелания» |
| 3 | «Я глазами других» | Формирование возможности распознавать собственные личностные качества и качества других людей. | -Упр. «Какой он?»  -Упр. "Пять добрых слов"  -Упр. «Хорошо или плохо»  -Упр. «Цветок чувств» |
| 4 | « Я в группе» | Осознание проблем связанных с тревожностью, получение эмоциональной поддержки от окружающих. Обучение способам саморегуляции в напряженной ситуации. | -Упр. «Новое, хорошее…»  -Упр. «Рассказ о страхе»  -Упр. «Рисование страхов»  Дыхательное упражнение успокаивающей направленности  -Упр.«Цветок чувств» |
| 5 | « Дружба» | Развивать способность принимать друг друга. | Упражнение «Повтори за мной»  Тест-игра «С тобой приятно общаться».  Упражнение «Пожеланиедругу**»** |
| 6 | « Самооценка» | Дать понятие о самоценности человеческого «Я».  Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.  Закрепить навыки групповой работы. | Упражнение «Похвальное слово самому себе»  Дискуссия «Самое-самое».  Методика «Моя вселенная».  Упражнение «Цветок чувств» |
| 7 | «Ярмарка достоинств» | Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.  Закрепить у учащихся навыки самоанализа.  Научить преодолевать барьеры на пути самокритики  Развивать уверенность в себе. | Упражнение «На что похоже моё настроение»  Игра «Ярмарка достоинств»  Упражнение «Вверх по радуге».  Упражнение «Цветок чувств» |
| 8 | «Ищу друга» | Помочь детям в самораскрытии.  Способствовать преодолению барьеров в общении.  Совершенствовать навыки общения | Упражнение «Автобус»  Упражнение «Ищу друга».  Упражнение «Спустить пар»  Упражнение «Пожелание другу» |
| 9 | «Барьеры общения» | Дать детям представления о вербальных барьерах общения.  Обучить альтернативным вариантам поведения.  Обучить анализу различных состояний. | Упражнение «Определение границ»  Упражнение «Вверх по радуге».  Упражнение «Цветок чувств» |
| 10 | «Мой гнев» | Формирование навыков оптимального поведения в критических ситуациях, умения конструктивно решать конфликты, контролировать негативные эмоции.  Показать возможность несоответствия испытываемых отрицательных эмоций впечатлению, которое они могут производить на окружающих, опасность гневных, агрессивных реакций и необходимость умения контролировать себя, познакомить с элементами самоконтроля внешнего проявления эмоций. | Упражнение «Мир глазами агрессивного человека»  Упражнение «Самоконтроль внешнего выражения эмоций»  Упражнение «Цветок чувств» |
| 11 | «Критика» | Познакомить детей с понятием «критика».  Отрабатывать навыки правильного реагирования на критику. | Игра с мячом «Что звучит обидно?».  Упражнение «Я – сообщение».  Упражнение «Нападающий и защищающий».  Упражнение «Пожелание» |
| 12 | «Уверенность – неуверенность» | формирование представлений об уверенности и неуверенности;  анализ проявления уверенности и неуверенности в художественных произведениях;  эмоциональное переживание состояний уверенности и неуверенности, выражение их в поведении и художественными средствами;  повышение самооценки ребенка;  развитие коммуникативных навыков; | Игра « Испорченный телефон»  Упражнение « Что я люблю»  Упражнение « Верно- неверно»  Упражнение « Воздушный шарик» |
| 13 | «Я дарю тебе радость» | повышение активности детей;  знакомство детей друг с другом;  знакомство с понятиями: жесты, мимика, интонация;  повышение самооценки ребенка;  развитие умения понимать свое эмоциональное состояние;  развитие умения распознавать чувства другого;  снятие психомышечного напряжения. | - Упр. «Собери эмоцию»  - Упр. «Солнечный зайчик»  - сказка «Волшебная Страна Чувств»  - Упр. «Цветок чувств» |
| 14 | «Я дарю тебе радость» | развитие умения правильно выражать свои эмоции и чувства посредством пантомимики;  развитие коммуникативных навыков;  развитие умения понимать свое эмоциональное состояние;  развитие умения распознавать чувства другого; | Упр. «Что такое радость?»  Упр.«Кто так радуется?»  - Психогимнастика «Ручеек радости»  Упр. «Солнечный зайчик». |
| 15 | «Радость – огорчение» | формирование представлений о радости и огорчении;  ощущение радости и огорчения, выражение их художественными средствами и в поведении;  эмоциональное переживание состояния радости и огорчения;  развитие коммуникативных навыков;  развитие умения понимать свое эмоциональное состояние;  развитие умения распознавать чувства другого; | Игра «Бывает – не бывает»  Сказка «Мальчик, который не умел играть» (С.А. Черняева );  Рисование по сюжету сказки; |
| 16 | «Капризка» | разрядка агрессивных импульсов;  актуализация и коррекция упрямства;  повышение самооценки ребенка;  развитие коммуникативных навыков;  развитие умения понимать свое эмоциональное состояние;  развитие умения распознавать чувства другого. | беседа «Когда я был упрямым»;  Игра «Волшебный круг»;  Сказка про лошадку;  Рисование «Мои капризки»  Упр. «Волшебная подушка». |
| 17 | «Ссора» | научить детей отреагированию эмоций в конфликте;  формировать адекватные формы поведения;  повышение самооценки ребенка;  развитие коммуникативных навыков;  развитие умения понимать свое эмоциональное состояние;  развитие умения распознавать чувства другого. | Упражнение «Я – единственный на планете»  Сказка «Ссора»  Упражнение «Ситуации»; |
| 18 | «Пчелка в темноте» | коррекция боязни темноты, замкнутого пространства, высоты;  повышение самооценки ребенка;  развитие коммуникативных навыков;  развитие умения понимать свое эмоциональное состояние;  развитие умения распознавать чувства другого. | Игра «Пчелка в темноте»;  Рисовании е «Пчелка в темноте»;  Этюд «В лесу»;  Упр. «Тропический остров». |
| 19 | «Грустинка и Обидка» | формирование умения понимать эмоции других людей;  познакомить с эмоцией грусти;  развивать способность выражать эмоции вербально и невербально;  повышение самооценки ребенка;  развитие коммуникативных навыков; | Упр. «Я – единственный на планете»;  Истории про Обидку и Грустинку;  Рисование героев рассказа;  Игра «Волшебный стул»;  Упр. «Спаси птенца» |
| 20 | «Вместе не будет скучно» | повышение активности детей;  повышение самооценки ребенка;  развитие коммуникативных навыков;  развитие умения понимать свое эмоциональное состояние; | Упр. «Добрые слова»  Игра «Курочка и цыплята»  Рисование парами |
| 21 | «Затейники» | повышение самооценки ребенка;  развитие коммуникативных навыков;  развитие умения понимать свое эмоциональное состояние;  развитие умения распознавать чувства другого. | Упр. «Затейники»;  - релаксация;  - рисование «Мои облака» |
| 22 | « Итоги занятий» | Подведение итогов работы группы, закрепление полученного опыта. | Упражнение «Чемодан в дорогу»  Упражнение «Цветок чувств» |