**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 самокритикиРазвивать 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» |