

Календарно-тематический план

№ п/п	Занятие	Цель	Часы
ФАКТОР (Р) «Подверженность влиянию группы»			
Цель: Помощи в формировании рефлексивного самосознания			
1	«Мой выбор»	Способствовать развитию умения отстаивать собственную позицию, делать самостоятельный выбор	1
2	«Пространство моей личности»	Способствовать формированию представлений о личных границах и	1
		защите своего персонального пространства	
3	«Умей сказать НЕТ»	Способствовать развитию навыков противостоять манипуляциям, обучение моделям асертивного поведения	1
ФАКТОР(Р) «Склонность к риску»			
Цель: Помощь в формировании модели ответственного поведения в ситуациях, связанных с риском для себя и своего здоровья.			
1	«Критический анализ»	Способствовать расширению представлений о критическом мышлении, рефлексии личностных качеств	1
2	«Спорный вопрос»	Способствовать формированию представлений об ответственном поведении, формирование навыка безопасного отстаивания своего мнения.	1
3	«Качели»	Способствовать осознанию ценности жизни	1
ФАКТОР (Р) «Импульсивность»			
Цель: Помощь в освоении приемов саморегуляции			
1	«Моя зона комфорта»	Способствовать осознанию подростками своих внутренних ресурсов, обучение навыкам саморегуляции.	1
2	«Приемы саморегуляции»	Способствовать знакомству и обучению приемам саморегуляции (мышечная релаксация, антистрессовое дыхание).	1
3	«Я молодец»	Способствовать знакомству и обучению приемам и навыкам саморегуляции (самопрограммирования, самоодобрения, аутогенная тренировка,	1

		мандалатерапия).	
ФАКТОР (Р) «Тревожность»			
Цель: Помощь в осознание своего эмоционального состояния и состояния других людей			
1	«Полезьа и вред эмоций»	Способствовать развитию умения осознать и анализировать свое эмоциональное состояние	1
2	«Цепная реакция»	Способствовать осознанию связи между негативными эмоциями и конфликтными ситуациями	1
3	«Код доступа»	Способствовать развитию умения осознать эмоциональные состояния других	1
ФАКТОР(З) «Принятие родителями»			
Цель: Помощь в формировании позитивного отношения к семье,			
1	«Вместе мы сила»	Способствовать формированию ответственного отношения в семейных	1

		традициях и обязанностях	
--	--	--------------------------	--

2	«Настольные игры»	Способствовать сознанию и уважительному отношению к внутрисемейному общению	1
3	«Откровенно о сокровенном»	Способствовать осознанию своих чувств и переживаний, связанных с детско-родительскими отношениями	1
ФАКТОР (3) «Самоконтроль поведения» Цель: Помощь в обучении навыкам саморегуляции(совладания), развитие эмоционально-волевой сферы, понимания своего эмоционального состояния и состояния других людей.			
1	«Я молодец»	Способствовать бучению навыков саморегуляции	1
2	«Код доступа»	Способствовать развитию уменияосознавать свое эмоциональные состояния и других	1
3	«Полезьа и вред эмоций»	Способствовать развитию уменияосознавать и анализировать свое эмоциональное состояние	1

ФАКТОР (3) «Принятие одноклассниками» Цель: Помощь в развитии коммуникативной компетентности обучающихся			
	«Я тебя знаю»	Способствовать осознанию себя впространстве взаимодействия с другими	1
	«В кругу дискуссий»	Способствовать формированию навыков взаимодействия в группе	1
	«Мотивы и стратегии»	Способствовать формированиюнавыков оказания и принятия психологической поддержки.	1

