

	особенностях подростка			
Коррекционно – развивающая работа				
1.	Обучение способам выплёскивание гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах	«Копилка обид»; «Грустные мысли»; «Лист гнева»; метание дротиков в мишень; «Подушка-колотушка». «Воздушный шар»	Март	7-9 классы
2.	Обучение способам релаксации и саморегуляции.	«Розовый куст»; «Камень у ручья»; Аутогенная тренировка; «Маяк», «Поплавок»; «Передача энергии» «Ритмичное дыхание», «плавное дыхание». Самовнушение. Упражнение «Безмолвный крик», «Хочу сказать спасибо». Позитивные установки и др.	Март-апрель	7-11 классы
3.	Формирование навыков самопознания, самораскрытия, устойчивой «Я-Концепции», уверенности в себе	Мой портрет в лучах солнца»; «Я-реальное и я-идеальное». Самоанализ. «Автобиография». Самоанализ «Мой темперамент». Диагностика. «Мой характер». Тест Айзенка. «Тип личности». Тест «Шесть рек» «Мои чувства, мысли и желания»; «Хочу стать личностью. Мои цели, ценности и установки. Планирование жизни» «Хочу, могу, надо». Самовоспитание «Как стать лучше. Приёмы самовоспитания» «Мои способности, интересы, достижения и успехи» и др.	Март-май	9-11 классы
4.	Коррекция агрессивного поведения	Упражнение «Агрессивное поведение», «Путаница». Упражнение «Любовь и злость», «Компот».	Апрель	7-9 классы
5.	Развитие коммуникативных и социальных навыков, навыков уверенного поведения	Упражнение «Прогноз погоды», «Самопохвала». Упражнение «Ковер мира», «Цвета». «Мои проблемы» «Своё пространство» «Крокодил» «Мотивы наших поступков» Обратная связь «Горячее место» «Медитация»	Февраль-май	9-11 классы

Педагог-психолог: Иванкова И.В.