



СОГЛАСОВАНО
 Директор ГБУ СОШ № 4

Л. В. Волкова
 _____ 20__ г.



ПТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ЦППМСП

М. В. Дезенчукский
 А. А. Волкова
 _____ 20__ г.

Учебно-тематический план программы

«Дом моего Я»

Автор/ составитель: Грибоедова Оксана Ивановна, педагог-психолог МБУ ДО МО

Плавский район «ЦППМСП «Доверие»

Цель программы: развитие аутопсихологической компетентности подростков.

Категория обучающихся: 13-15 лет

Срок обучения: 20 часов (10 занятий)

Режим занятий: 1 раз в неделю

№	Название разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теорети- ческие	Практи- ческие	
1.	Знакомство. Дом моего Я – какой он?	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
2.	Моя внутренняя опора. Кто Я? Какой Я?	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
3.	Чем живет мой внутренний дом? Мои эмоции и чувства	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
4.	Окна моей души. Я и мир людей.	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
5.	Моя зона комфорта. Чердак моих ресурсов.	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
6.	Лестница моих целей. Мои желания и мое будущее.	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
7.	Дверь в мой внутренний дом. Мой характер.	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
8.	Подвалы моего Я. Мои страхи.	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
9.	Генератор моего внутреннего дома. Что такое саногенное мышление.	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
10.	Скамейка раздумий. Мой внутренний дом среди других. Я и мир.	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
	ИТОГО	20	5	15	



Учебно-тематический план занятий по программе «Дом моего Я»

Автор - составитель : Грибоедова Оксана Ивановна педагог-психолог МБУ ДО МО Плавский район «ЦПМСП «Доверие»

Цель программы: развитие аутопсихологической компетентности подростков

Категория обучающихся: учащиеся 8-х классов.

Срок обучения: 20 часов (10 занятий)

Режим занятий: 1 раз в неделю

№	Тема	Цели, задачи	Кол-во часов
1.	Знакомство. Дом моего Я – какой он?	Знакомство участников друг с другом, с ведущим, целями и задачами программы; актуализация представлений о себе; развитие самопознания	2
2.	Моя внутренняя опора. Кто Я? ? Какой Я?	Способствовать осознанию подростками своей психологической опоры, своих ценностей, способностей и возможностей; развитие навыков самодиагностики; развитие самопознания и саморегуляции.	2
3.	Чем живет мой внутренний дом? Мои эмоции и чувства	Способствовать осознанию участниками группы своего психологического наполнения внутреннего мира – эмоциями, чувствами, актуальными потребностями и переживаниями; развитие самопознания и саморегуляции.	2
4.	Окна моей души. Я и мир людей.	Способствовать осознанию подростками своих особенностей межличностного взаимодействия с другими людьми; развивать самопознание; обучать приемам саморегуляции; способствовать актуализации внутренних ресурсов.	2
5.	Моя зона комфорта. Чердак моих ресурсов.	Способствовать осознанию подростками своих внутренних ресурсов; развивать самопознание; обучать саморегуляции.	2
6.	Лестница монах	Способствовать осознанию	2

	целей. Мои желания и мое будущее.	подростками своих ценностей, целей и способов их достижения; развивать самопознания; обучать саморегуляции; способствовать актуализации внутренних ресурсов.	
7.	Дверь в мой внутренний дом. Мой характер.	Способствовать осознанию подростками особенностей своего характера и характера других людей; развивать самопознание; обучать саморегуляции; способствовать актуализации внутренних ресурсов.	2
8.	Подвалы моего Я. Мои страхи.	Способствовать осознанию подростками особенностей своих переживаний, механизмов появления страхов и способов их преодоления; развивать самопознание; обучать саморегуляции; способствовать актуализации внутренних ресурсов.	2

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Цели, задачи</i>	<i>Кол-во часов</i>
9.	Генератор моего внутреннего дома. Что такое саногенное мышление.	Способствовать осознанию подростками особенностей своего мышления в трудных жизненных ситуациях; познакомить подростков с понятием и принципами саногенного мышления, мотивировать их на внимание к своим мыслям и перестройку своего мышления на позитивное; развивать самопознание; обучать саморегуляции; способствовать актуализации внутренних ресурсов.	2
10.	Скамейка раздумий. Мой внутренний дом среди других. Я и мир.	Способствовать осознанию подростками особенностей своего внутреннего мира; развивать самопознание; закрепить навыки и умения, полученные на занятиях по программе; получить обратную связь участников о результатах программы.	2
	ИТОГО: 10 занятий		20 часов

	целей. Мои желания и мое будущее.	подростками своих ценностей, целей и способов их достижения; развивать самопознания; обучать саморегуляции; способствовать актуализации внутренних ресурсов.	
7.	Дверь в мой внутренний дом. Мой характер.	Способствовать осознанию подростками особенностей своего характера и характера других людей; развивать самопознание; обучать саморегуляции; способствовать актуализации внутренних ресурсов.	2
8.	Подвалы моего Я. Мои страхи.	Способствовать осознанию подростками особенностей своих переживаний, механизмов появления страхов и способов их преодоления; развивать самопознание; обучать саморегуляции; способствовать актуализации внутренних ресурсов.	2

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Цели, задачи</i>	<i>Кол-во часов</i>
9.	Генератор моего внутреннего дома. Что такое саногенное мышление.	Способствовать осознанию подростками особенностей своего мышления в трудных жизненных ситуациях; познакомить подростков с понятием и принципами саногенного мышления, мотивировать их на внимание к своим мыслям и перестройку своего мышления на позитивное; развивать самопознание; обучать саморегуляции; способствовать актуализации внутренних ресурсов.	2
10.	Скамейка раздумий. Мой внутренний дом среди других. Я и мир.	Способствовать осознанию подростками особенностей своего внутреннего мира; развивать самопознание; закрепить навыки и умения, полученные на занятиях по программе; получить обратную связь участников о результатах программы.	2
	ИТОГО: 10 занятий		20 часов