

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 1
от 27. 08.2015г.
Зав. кафедрой

Хриптулова Т.Н.
(подпись)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
МБОУ «СШ № 17»

Н.А. Демидова
(подпись)
от 28.08. 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «СШ № 17»

Балыкина В.Д.
(подпись)
от 31.08.2015 г.



РАБОЧАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся
с задержкой психического развития
«Психокоррекция»
5-9 классы

Педагог-психолог

Батышева Е.В.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа занятий по психокоррекции для обучающихся 5-9 классов, реализующих АООП ООО разработана на основе:

1. Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования.
3. Методических рекомендаций Вачкова И.П., Прихожан А.Н., Г.И. Макарычев «Тренинговые занятия для подростков по развитию коммуникативных навыков».

Наиболее важным отличительным признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере его самосознания, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления личности. Именно в этот период сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом самосознания и, завершая структуру характера, обеспечивает его целостность. В подростковом возрасте у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, всё более развиваются способности проникновения в свой собственный мир. Таким образом, постепенно у подростка формируется своя Я-концепция. Я-концепция способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека. Я-концепция в значительной степени определяет социальную адаптацию личности подростка, является регулятором поведения и деятельности. Как показывают многочисленные исследования, наличие позитивной Я-концепции в этом возрасте, самоуважение являются необходимым условием положительного развития и социальной адаптации. Негативная Я-концепция у подростков, снижение самоуважения - приводят к возникновению социально – психологических проблем у подростков. Данная программа тренинга нацелена на создание психологических условий для развития личности, профилактики и коррекции социально – психологической дезадаптации, развитие рефлексии, ценностно – смысловой сферы, повышения общей успешности учащихся, сплочению группы.

Изменения, происходящие в подростковом возрасте - изменения, которые затрагивают все аспекты жизни ребенка. У каждого подростка они происходят в разное время. Свои эмоциональные проявления в этот период учащиеся не контролируют. Поэтому развитие эмоциональной сферы становится важной задачей в подростковом возрасте.

Цель занятий: психолого-педагогического сопровождение личностного развития подростков с ограниченными возможностями здоровья в среднем звене.

Задачи:

- формирование групповой сплоченности;
- развития навыков сотрудничества со сверстниками;
- адекватно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других;
- развитие уверенности в себе, способствовать выработке собственных критериев успешности;
- развитие умения вести себя в трудных ситуациях и ситуациях неуспеха;
- познакомить подростков с миром эмоций;
- научить контролировать собственные эмоции;
- развитие представление о себе и своих способностях.

Условия правильной организации коррекционной работы:

1. Учет особенностей психического и соматического здоровья учащихся.
2. Учет объема и характера учебного материала, необходимости чередования относительно сложных и легких заданий, а также смены видов деятельности в процессе занятия.
3. Значительная детализация заданий.
4. Доброжелательная атмосфера, отсутствие системы оценивания
5. «Я-высказывания» и принцип «здесь и сейчас».
7. Инструкции по выполнению заданий должны быть точными и на начальных этапах работы не содержать нескольких требований.
8. Уважение к друг другу.

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемый курс рассчитан на подростков, обучающихся в 5-9 классах, реализующих адаптированную образовательную программу основного общего образования. Программа строится с учетом возрастных интересов подростков. Учащимся предлагаются темы, которые могут быть важны для них в силу возрастных особенностей развития: контроль собственной раздражительности, застенчивости и неуверенности в себе, пути разрешения конфликтов.

Описание места учебного предмета (курса) в учебном плане.

Занятия по психологической коррекции проводятся в групповой форме. Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю) с 5 по 8 классы; 33 часа (1 час в неделю) – 9 классы. Данная психологическая программа развития личностной сферы учащихся с ограниченными возможностями здоровья разработана на основании: Г.И. Макарычев «Тренинговые занятия для подростков по развитию коммуникативных навыков».

Структура психокоррекционных занятий состоит из: ритуалов приветствия, теоретической части, упражнений и рефлексии.

На занятиях применяются активные методы групповой работы – тренинг, дискуссия, мозговой штурм, ролевые игры, динамические релаксации, коллективное и свободное рисование, психотехнические игры на отработку чувств, упражнения аутогенной тренировки, прослушивание психотерапевтических историй. С одной стороны, они имеют широкие развивающие возможности, но с другой стороны, они могут оказаться для учеников непривычными, поскольку урок в сознании ученика ассоциируется с необходимостью отметки, в ее отсутствие мотивация снижается.

Длительность занятий – 40 минут. Содержание занятий соответствует возрастным, индивидуальным особенностям детей данной группы.

II. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

1. осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
2. извлекать необходимую информацию из текста

3. определять и формулировать цель в совместной работе
4. учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
5. осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
6. реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми
7. планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого
8. соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

1. планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
2. наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
3. обогатить представление о собственных возможностях и способностях
4. учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения
5. оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
6. учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта
7. находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию
8. адекватно воспринимать оценку учителя

Коммуникативные УУД:

1. ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
2. учиться контролировать свою речь и поступки
3. учиться толерантному отношению к другому мнению
4. учиться самостоятельно решать проблемы в общении
5. осознавать необходимость признания и уважения прав других людей
6. формулировать своё собственное мнение и позицию
7. учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Средства формирования УУД: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры), **метод творческого самовыражения** (литературное, художественное и др. виды творчества), **методы психической саморегуляции и тренировки психических функций** (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

К **результатам обучения** относятся **психологические знания** (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), **психологические умения** (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе

обучения), **навыки** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), **опыт творческой самостоятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения** к психологической реальности и действительности в целом.

III. Содержание программы

В данной программе занятий по психокоррекции предусмотрено 4 основных блока:

1-й блок занятий направлен на повышение коммуникативных навыков.

Развитие у детей навыков общения, осознания и выражения своих чувств понимания и принятия чувств, окружающих людей, активизация механизмов самопознания, самовыражения.

2-й блок: формирование адекватной самооценки повышение ответственности подростков за свои поступки, выработка позитивных жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.

3-й блок: развитие способностей к самопознанию, саморазвитию и самореализации, повышение мотивации к достижению жизненных целей.

4-й блок: диагностический. Для оценки результативности работы в программе предусмотрен диагностический блок, который включает два этапа: перед началом работы и по ее завершении.

Оценка эффективности:

1. Осуществляется путем сопоставления первичной и повторной диагностики.
2. Самоотчеты участников занятий.
3. Расширение диапазона используемых подростками стратегий поведения в конкретных ситуациях.
4. Выработка оптимальных для конкретной ситуации стратегий и способов разрешения проблемы.

IV. Описание учебно – методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб., 2007.
2. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб., 2002.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учеб. пособие. – 2-е изд., переаб. и доп. – М., 2000.
4. Диагностика и коррекция тревожности в школьном возрасте. – СПб., 1993.
5. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг: Учебное пособие.- Л.,1989.
6. Зверева Н.Ю. Тренинг социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями. – СПб, 2008.
7. Когда не знаешь, как себя вести... Тренинг устойчивости подростков к коммуникативному стрессу: Практическое пособие. – М., 2007.
8. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. – СПб.,2007.
9. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. Пособие для студ. высш.учеб. заведений. – М., 2001.
- 10.Макартычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. – СПб.: Речь, 2007.
- 11.Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.,2006.
- 12.Победи конфликт! Тренинговые занятия и рекомендации для работы с учащимися подросткового возраста/Авт.-сост. В.И. Екимова, Т.В. Золотова. – М., 2008.

13. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками /Под ред. М.Р. Битяновой. – СПб., 2002.
14. Прутченков А.С. «Свет мой, зеркальце, скажи...»: Методические разработки социально – психологических тренингов. – М.: Новая школа, 1996.
15. Ромек В. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб., 2002.
16. Шмидт В.Р. психологическая помощь родителям и детям: тренинговые программы. – М.: ТЦ Сфера, 2007.

Материалы и оборудование:

бумага для письма и рисования; маркеры, цветные карандаши, ручки; ватманы; магнитофон, диски с музыкой.

У.Календарно-тематическое планирование

5 класс, реализующий АООП ООО

№	Дата	Тема	Содержание	Кол-во часов	Форма работы	Методическое обеспечение
1-2		Диагностическое занятие.	Диагностика когнитивной и эмоционально-волевой сферы.	2	индивидуальная	Батарея психологических методик.
3-4		«Что такое 5 класс?». Формулирование новых правил. Осознание изменений.	Имя и качество. Продолжи фразу. Школьный путь. Что важно для меня.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
5-6		«Познай себя». Расширение словаря личностных качеств.	Цвет настроения. Самоанализ «Кто я? Какой я?»	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
7-8		«Новичок в средней школе». Осознание трудностей новой ситуации.	Профессор Фантазер. Анкета для новичков.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
9-10		«Понимаем ли мы друг друга?». Развитие навыков взаимодействия.	Рисунок по инструкции. Пойми меня.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, шариковая ручка.
11-12		«Мир эмоций». Осознание наиболее часто переживаемых эмоций.	Передай движение. Угадай эмоцию. Ранжирование эмоций.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
13-14		«Наши учителя». Осознание отношения к учителям.	Настоящий учитель. Какие наши учителя.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
15-16		«Ищу друга». Формирование образа друга.	Пальчики. Ищу друга.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
17-18		Осознание внутренних ритмов. Ритм группы.	Ритмостимуляция. Танец внутреннего диалога.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
19-20		Выражение эмоций через движение.	Движение и состояние. Танец четырех стихий.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные

						карандаши, ручка.
21-22		Развитие индивидуальной сенситивности.	Двойник. Тень.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
23-24		Развитие групповой сенситивности.	Отображение действий и мыслей группой.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
25-26		Сплоченность группы. Развитие навыков совместного решения проблем.	Групповой танец. Упражнение «Вавилонская башня».	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
27-28		Осознание внутренних конфликтов.	Ассоциативное рисование внутренних конфликтов.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
29-30		Общение. Взаимодействие. Развитие навыков невербального общения.	Рисование в парах.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
31-32		Сплоченность группы. Развитие доверия в группе.	Коллективное рисование.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
33-34		Интеграция пройденного материала.	Моя внутренняя страна.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.

6 класс, реализующий АООП ООО

№	Дата	Тема	Содержание	Кол-во часов	Форма работы	Методическое обеспечение
1-2		Диагностическое занятие. Оценка когнитивной сферы. Диагностика эмоциональной сферы.	Выполнение субтестов.	2	индивидуальная	Батарея психологических методик.
3-4		Понятия и предметы. Развитие семантических связей.	Придумайте предметы. Разделите понятия.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
5-6		Состав понятий. Изучение общих и частных понятий.	Перекресток. Деление понятий.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
7-8		Изменение свойств предметов. Методы создания новых объектов.	Вылепите фигуру. Измени форму, не меня содержание.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
9-10		Изменение предметов и понятий. Развитие понятийного мышления.	Замени цифры буквами. Переворот фигур.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
11-12		Дифференциация восприятия. Знакомство с эмоциями.	Соедините точки. Учимся различать эмоции.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
13-14		Развитие логического мышления. Установление причинно-следственных связей.	Называйте и считайте. Учимся рассуждать.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
15-16		Развитие внимания. Обучение избирательности внимания и развитие помехоустойчивости.	Найди фигуру. А что сказал бы ты?	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
17-18		Развитие пространственного мышления. Приемы пространственной перешифровки.	Развертка с буквами. Учимся рассуждать.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
19-20		Общие и частные понятия. Умение выделять	Задания Струпа. Общее-частное в понятиях.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные

		существенные и несущественные признаки абстрактных понятий.				карандаши, ручка.
21-22		Развитие внимания. Обучение навыкам концентрации внимания.	Корректурная проба. Таблицы Шульте.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
23-24		Развитие памяти. Знакомство с приемами мнемотехники.	Приемы запоминания. Развитие памяти.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
25-26		Правополушарные функции. Развитие способности визуализировать.	Визуализация. Развитие правополушарной стратегии восприятия.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
27-28		Развитие креативности. Знакомство с приемами нестандартного мышления.	Необычные способы употребления предметов. Развитие креативности.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
29-30		Конфликты. Обучение стратегиям поведения в конфликте.	Учимся решать конфликты. Способы решения.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
31-32		Самопознание. Знакомство с чертами характера.	Мой внутренний мир.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.
33-34		Диагностическое занятие. Оценка когнитивной сферы.	Выполнение субтестов.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши, ручка.

7 класс, реализующий АООП ООО

№	Дата	Тема	Содержание	Кол-во часов	Форма работы	Методическое обеспечение
1-2		Диагностическое занятие. Знакомство с правилами группы.	1.Осуждение правил групповой работы. 2.Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.	2	групповая	Индивидуальный коврик, удобная одежда.
3-4		Мои чувства и эмоции. Распознавание эмоций другого.	1.Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация). 2.Формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.
5-6		Я – наблюдатель. Развитие эмоционального интеллекта. Развитие коммуникативных качеств.	Создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.
7-8		Мой внутренний мир.	Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.
9-10		Эмоциональный словарь. Расширение словаря чувств.	Создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.
11-12		Полярность чувств. Чувства полезные и вредные.	Создание условий для анализа подростками амбивалентности эмоций.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.
13-14		Нужно ли управлять своими эмоциями? Приемы управления своими эмоциями.	1.Создание условий для анализа подростками необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.

			2.Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.			
15-16		Что такое «запретные чувства»?	1.Создание условий для самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.
17-18		Какой я? Мои черты характера.	1.Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.
19-20		Что такое страх? Осознание общих и личных страхов.	1.Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. 2.Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.
21-22		Побеждаем все тревоги. Осознание ситуаций, вызывающих тревогу.	1.Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.
23-24		Социальная перцепция и ожидания других.	1.Создание условий для обращения подростков к собственному страху	2	групповая	Индивидуальная тетрадь,

			оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.			цветные карандаши.
25-26		Страх оценки. Развитие уверенного поведения.	1.Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.	2	Групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.
27-28		Как справиться со злостью? Приемы управления чувствами.	1.Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. 2.Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.
29-30		Лист гнева. Осознание ситуаций, вызывающих отрицательные эмоции.	1.Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. 2.Обучение способам безопасной разрядки агрессии.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.
31-32		Поведение в конфликтной ситуации. Способы выражения чувств.	1.Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. 2. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.
33-34		Интеграция. Рефлексия опыта.	Создание условий для рефлексии собственных достижений на уроках психологии в 7 классе.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.

8 класс, реализующий АООП ООО

№	Тема	Содержание	Кол-во часов	Форма работы	Методическое обеспечение	Дата
1-2	Что я знаю о себе? Расширение представлений о себе.	Цвет настроения. Горячий стул.	2	групповая	Индивидуальный коврик, удобная одежда.	
3-4	Я глазами других. Развитие социальной перцепции.	Твое имя. Игра «Ассоциации».	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.	
5-6	Самооценка. Развитие самосознания.	Моя вселенная.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.	
7-8	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги. Осознание внутренних фигур души.	Угадай эмоцию. Изобрази эмоцию.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.	
9-10	Мои ресурсы. Осознание собственных качеств и их теневых проявлений.	Ярмарка достоинств.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.	
11-12	Мои друзья. Формирование понятия дружбы и образа друга.	Комплименты. Объявление «Ищу друга».	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.	
13-14	Конфликты. Почему люди ссорятся? Осознание причин конфликтов.	Разожми кулак. Да и нет.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.	
15-16	Предотвращение конфликтов? Развитие стратегии поведения в конфликте.	Перетягивание каната. Петухи.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.	
17-18	Барьеры общения? Осознание внутренних трудностей в общении.	Разговор через стекло. Встреча трех товарищей.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.	
19-20	Умение слушать. Навыки активного слушания.	Испорченный телефон. Пойми меня.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.	
21-22	Уверенное и неуверенное поведение. Развитие навыков уверенного поведения.	Игра «Поводырь». «Как я ориентируюсь в разных ситуациях».	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.	
23-24	Агрессия. Знакомство с	Обучение способам	2	групповая	Индивидуальная тетрадь,	

	внутренней агрессией.	саморегуляции.			цветные карандаши.	
25-26	Критика. Отношение к критике. Знакомство с внутренним критиком.	Что звучит обидно? Я-сообщения.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.	
27-28	Мои проблемы. Осознание внутренних трудностей.	Моя территория. Упражнение с шарами.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.	
29-30	Груз привычек. Полезные привычки.	Поделись со мной. Релаксация «Вверх по радуге».	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.	
31-32	Путь к переменам. Проектирование будущего.	Азбука перемен. Нарисуем жизнь.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.	
33-34	Интеграция. Рефлексия внутренних изменений.	Групповой рисунок.	2	групповая	Индивидуальная тетрадь, цветные карандаши.	