**Психологический ликбез «Помоги себе сам»**

**Цель:** коррекция неблагоприятных вариантов развития личности. Эмоциональная поддержка подростка. Помощь в поиске форм выражения своего «Я».

**Задачи:** - обеспечение подростка средствами самопознания;- повышение представлений ребёнка о собственной значимости, ценности, укрепление у него чувства собственного достоинства; - развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения и других видов деятельности; - формирование мотивации самовоспитания и самореализации и обеспечение необходимыми психологическими средствами; - развитие фантазии, воображения.

**Пояснительная записка.** В последнее время растет интерес к вопросам человеческого поведения, познания внутреннего «Я». Человеку всегда было интересно, что о нем думают другие, как избавиться от внутренних барьеров, как успешно достичь своей цели. В конце концов, человеку хочется быть услышанным и понятым. Такие задачи ставит перед собой программа «Помоги себе сам». Достижение внутренней уверенности и гармонии с самим собой и окружающим миром – главная цель данной программы. Программа предназначена для работы с подростками 12-17 лет. Занятия целесообразно проводить 1 раз в месяц в течение одного часа. Группа участников должна составлять 6 – 10 человек.

**Основные формы проведения занятий.** Особенностью предложенного практикума является интересное сочетание тренингов общения, игротерапии, арт-терапии, аутотренинга, что вносит в занятие элементы самоанализа, самораскрытия. В то же время это позволяет регулировать желаемый уровень межличностной дистанции, что очень важно для участников, имеющих интенсивные контакты вне группы.

**Условия реализации программы.** Необходимо свободное помещение, для того, чтобы создать психотерапевтический круг, достаточно удобные стулья для наилучшего погружения в аутотренинговые упражнения. Магнитофонные записи с релаксационной мелодией. Листы белой бумаги, ручки, цветные карандаши, дополнительный инструментарий.

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
| 1. | Знакомство. Кто Я? | 1 |
| 2. | Мои сильные и слабые стороны. | 1 |
| 3. | Оздоровительная релаксация. | 1 |
| 4. | Эмоциональное здоровье. | 1 |
| 5. | Конфликты и компромиссы . | 1 |
| 6. | Я и моя семья. Почему родители часто не понимают меня? | 1 |
| 7. | Моя самооценка. | 1 |
| 8. | Как бороться со страхами. | 1 |
| 9. | Вербальные и невербальные способы общения. | 1 |
| 10. | Контроль над негативными эмоциями. | 1 |
|  | Всего: | 10 |