



Российская Федерация
Министерство образования Тульской области
Государственное образовательное учреждение Тульской области
«Яснополянский образовательный комплекс им. Л. Н. Толстого»

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
Председатель

_____ Д.В. Киселев
Протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОУ ТО

«Яснополянский комплекс»

_____ Д.В. Киселев
Приказ от 30.08.2023 № 43-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Школьный климат – комфортная погода»
среднее общее образование
(10,11 классы, 16-17 лет)

Составитель:
Педагог-психолог
М.А. Кирюхина

Ясная Поляна
2023 г.

Пояснительная записка.

Актуальность и назначение программы.

Актуальность психолого-педагогического сопровождения саморазвития ребенка определяется, прежде всего, в Федеральном законе от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», где провозглашается, наряду с другими правами на образование, создание условий для самореализации каждого человека, свободное развитие его способностей.

Невозможно представить психолого-педагогическое сопровождение развития и саморазвития личности ребенка без обеспечения психологической безопасности и комфортного образовательного пространства.

Общими принципами психологической безопасной образовательной среды являются формирование субъект-субъектных отношений, сотрудничество как совместная деятельность, общение и взаимопонимание, взаимная поддержка, субъектность и диалогизация отношений, становление личностных связей между участниками учебного процесса, отношений искренности и подлинности; уважительное, доброжелательное отношение к личности.

Комфортная образовательная среда – внутреннее пространство школы, система ее условий, позволяющих сохранить психофизиологическое здоровье учащихся, способствующих их оптимальной включенности в общеобразовательную деятельность, успешной самореализации. Комфорт позволяет максимально сохранить здоровье ребенка, способствует адекватному поведению и успешной деятельности, поддерживает положительный эмоциональный фон, формирует устойчивое переживание удовольствия от пребывания в школе.

Психологический комфорт – это такое состояние, возникающие в процессе жизнедеятельности ребенка, которое указывает на состояние радости, удовольствия, удовлетворения, испытываемые школьниками находясь в учебном учреждении; это условия жизни, при которых любой человек чувствует себя спокойно, ему нет необходимости от кого-либо защищаться.

Источником психологического комфорта выступают в первую очередь организационно – коммуникативные условия внутришкольной среды, т.е. организация межличностных взаимодействий субъектов. Кроме того, в образовательном процессе важно не только то, кто учит, но и где происходит обучение, то есть важно само «место образования».

Человеческое общество немислимо вне общения. Общение выступает необходимым условием бытия людей, без которого невозможно полноценное формирование не только отдельных психических функций, процессов и свойств человека, но и личности в целом. Реальность и необходимость общения определена совместной деятельностью: чтобы жить люди вынуждены взаимодействовать. Общается всегда деятельный человек, деятельность которого пересекается с деятельностью других людей. Общение позволяет организовывать общественную деятельность и обогатить её новыми связями и отношениями между людьми.

Цели и задачи изучения курса внеурочной деятельности.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школьный климат – комфортная погода» направлена на развитие и формирование социальных и коммуникативных умений; на знакомство с приемами саморегуляции: происходит обучение рефлексии собственного поведения с целью понимания своих чувств и отношений с другими; на формирование временной перспективы и целеполагания, а также на увеличение чувства ответственности за свое поведение и на снижение напряженности, возникшей в результате дезадаптации в семейных либо социально-групповых взаимоотношениях. Программа предназначена для обучающихся 10,11 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное».

Цель курса: Развитие адаптивных способностей, актуализация и обеспечение личностного роста и развитие коммуникативных компетенции; содействие процессу личностного развития, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья.

Задачи курса:

1. Развить способности в установлении и поддержании психологического контакта в общении.
2. Познать свои возможности и ограничения во взаимодействии с другими людьми.
3. Осознать и снять внутренние барьеры и зажимы, мешающие эффективной коммуникации.
4. Развить способность прогнозировать поведение другого человека.
5. Сформировать адаптивный тип взаимоотношений с внешней средой, развить у подростков социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с другими людьми.
6. Развить у представлений о ценности другого человека и себя самого.
7. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения
8. Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.
9. Расширить знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

Место курса внеурочной деятельности «Школьный климат – комфортная погода» в учебном плане.

Программа может быть реализована в работе со школьниками 10-11 класса.

Программа курса рассчитана на 34 часа, в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как беседы, дискуссии, мастер-классы, решения кейсов, профессиональные пробы, коммуникативные и деловые игры, консультации педагога и психолога.

Программа может быть реализована в течение одного учебного года со школьниками 10-11 классов, занятия проводятся 1 раз в неделю.

Взаимосвязь с программой воспитания.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций программы воспитания ГОУ ТО «Яснополянский комплекс». Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается программой воспитания.

Особенности работы педагога по программе

Задача педагога состоит в том, чтобы сопровождать процесс формирования школьника, раскрывая потенциал каждого через вовлечение в многообразную деятельность, организованную в разных формах. При этом результатом работы педагога в первую очередь является личностное развитие учащегося. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая учащегося совместной и интересной им обоим деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия ценностным содержанием.

Примерная схема проведения занятий по программе может быть такой: приветствие школьников; эмоциональная разрядка (короткие игры, маленькая притча, размышления учащихся о предложенном высказывании или цитате и т.п.); проблематизация темы предстоящего занятия; работа по теме занятия; рефлексия.

Особенностью занятий являются их интерактивность и многообразие используемых педагогом форм работы: в ходе даже одного занятия педагог может чередовать разнообразные игры, групповую работу, обмен мнениями, самостоятельную работу, дискуссии.

Способы достижения психокоррекционных задач:

- Диалоговые методы (беседа, эвристическая беседа, дискуссия).

Общение в ходе дискуссии побуждает подростков искать различные способы для выражения своей мысли, повышает восприимчивость к новым сведениям, новой точке зрения; эти личностно развивающие результаты дискуссии напрямую реализуются в процессе группового обсуждения. Пробуждает стремление к пониманию позиции собеседника и аргументации собственного мнения.

Сократическая (эвристическая) беседа позволяет подросткам развивать и оценивать особенности своей логики, размышлять о предмете разговора и разбираться в нем; предлагать и создавать свои идеи, возникающие спонтанно или

на основании услышанного на занятиях; помогает приходиться к решению через собственную аргументацию; настраивает на точность, ясность и релевантность своих высказываний.

- Моделирование ситуаций в ролевых играх.

С помощью ролевых игр формируются новые модели поведения в ситуациях межличностного взаимодействия; расширяется гибкость поведения благодаря возможности принимать на себя роли разных участников общения; подростки обучаются моделям эффективного поведения в конкретных ситуациях общения (знакомство, конфликт, устный экзамен и т. д.); снижается острота проблемных переживаний, связанных с проигрываемыми ситуациями; создаются условия для осознания и коррекции собственных неадекватных поведенческих моделей.

- Психогимнастика.

В ходе психогимнастики дети развивают способность произвольной (подвластной сознательным усилиям) регуляции возникновения и смены различных мышечных и эмоциональных ощущений. В процессе занятий дети учатся: фиксировать внимание на проявлениях эмоций; воспроизводить эмоции, фиксируя мышечные ощущения; анализировать, описывать свои ощущения при проявлении эмоций; повторно воспроизводить эмоции, контролируя ощущения.

Выполнение психогимнастических упражнений приводит к формированию положительного образа тела, ведет к самопринятию, повышению уверенности в себе, эмоциональной устойчивости, гармонизации психики и развитию творческих способностей у подростков.

- Обучающие игры и развивающие упражнения направлены на достижение более адекватной адаптации и социализации. Они помогут снять

психологическое напряжение у подростка, научиться правильно выражать свои чувства и эмоции, доносить до окружающих свою точку зрения.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школьный климат – комфортная среда»

Личностные результаты

Личностные результаты, включающие готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;

1. Развитие любознательности, активности и заинтересованности в познании собственной личности;

2. Готовность к реализации творческого потенциала в предметно-продуктивной деятельности;

3. Способность к организации собственной деятельности и развитие готовности к принятию ответственности за их результаты;

4. Развитие доброжелательности, позитивного отношения к жизни и компетентности в вопросах нормативного поведения.

5. Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей

Метапредметные результаты.

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:

- аргументировать свою позицию, мнение;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого обсуждения в группе или в паре;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия, связанные с выбором будущей профессии;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации, предназначенную для остальных участников курса

В сфере овладения универсальными коммуникативными действиями:

- выражать свою точку зрения; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и стараться смягчать конфликты;

- понимать намерения других участников, проявлять уважительное отношение к ним и к взрослым, участвующим в занятиях, в корректной форме формулировать свои возражения;
 - в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения друг с другом;
 - сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
 - публично представлять результаты работы, проделанной в рамках выполнения заданий, связанных с тематикой курса по профориентации;
- В сфере овладения универсальными регулятивными действиями:*
- выявлять проблемы, возникающие в ходе выбора будущей профессии;
 - ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
 - делать выбор и брать на себя ответственность за решения, принимаемые в процессе профессионального самоопределения;
 - владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
 - уметь вносить коррективы в свою деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
 - различать, называть и управлять собственными эмоциями;
 - уметь ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения участников курса, осознанно относиться к ним.

Коммуникативные универсальные учебные действия

1. Ориентация на взаимодействие и сотрудничество;
2. Формирование умения продуктивного взаимодействия с другими участниками процесса, умения совместного принятия решения;
3. Признание возможности существования различных точек зрения, выражение своего мнения и аргументация своей точки зрения.

Регулятивные универсальные учебные действия

1. Умение контролировать процесс и результаты своей деятельности;
2. Умение адекватно оценивать свою деятельность и адекватно воспринимать оценку со стороны;
3. Формирование готовности к преодолению трудностей.

Предметные результаты.

Русский язык:

- формирование умений речевого взаимодействия (в том числе общения при помощи современных средств устной и письменной речи): создание устных монологических высказываний на основе жизненных наблюдений и

личных впечатлений, чтения учебно-научной, художественной и научно-популярной литературы: монолог-описание; монолог рассуждение; монолог-повествование;

- участие в диалоге разных видов: побуждение к действию, обмен мнениями, запрос информации, сообщение информации;
- обсуждение и чёткая формулировка цели, плана совместной групповой деятельности;

Литература:

- овладение умением использовать словари и справочники, в том числе информационно-справочные системы в электронной форме, подбирать проверенные источники в библиотечных фондах, Интернете для выполнения учебной задачи; применять ИКТ, соблюдать правила информационной безопасности.

Информатика:

- овладение основными понятиями: информация, передача, хранение, обработка информации, алгоритм, модель, цифровой продукт — и их использование для решения учебных и практических задач;
- умение оперировать единицами измерения информационного объёма и скорости передачи данных;
- сформированность мотивации к продолжению изучения информатики как профильного предмета на уровне среднего общего образования.

Обществознание:

- освоение и применение системы знаний о социальных свойствах человека, особенностях его взаимодействия с другими людьми, важности семьи как базового социального института; характерных чертах общества; содержания и значении социальных норм, регулирующих общественные отношения, включая правовые нормы, регулирующие типичные для несовершеннолетнего и членов его семьи общественные отношения (в том числе нормы гражданского, трудового и семейного права, основы налогового законодательства); процессах и явлениях в экономической сфере (в области макро- и микроэкономики);
- умение приводить примеры (в том числе моделировать ситуации) деятельности людей, социальных объектов, явлений, процессов определённого типа в различных сферах общественной жизни, их структурных элементов и проявлений основных функций; разного типа социальных отношений; ситуаций, регулируемых различными видами социальных норм;

Основы безопасности жизнедеятельности:

- сформированность культуры безопасности жизнедеятельности на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения;
- овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и

чрезвычайных ситуаций во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды)

Содержание курса

Раздел 1. Общение (8 часов).

Выработка группового концептуального представления о сущности общения. Формирование чувствительности к невербальным средствам общения и понятийных представлений о них. Освоение умений адекватной коммуникации и формирование представления о сущности эмпатического понимания. Развитие умения вести разговор.

Раздел 2. Личность (9 часов)

Работа с чувствами. развитие рефлексии, самоанализа и самооценки у старшеклассников. Развитие коммуникативных навыков, умения отстаивать свою точку зрения; саморазвитие, самоактуализация личности; коррекция самооценки и уровня притязаний; повышение учебной мотивации. развитие рефлексии, самоанализа и самооценки у старшеклассников; составление коллективного психологического портрета личности, способной адаптироваться в современном обществе, т.е. идеала.

Раздел 3. Школьный комфорт и его риски. (9 часов).

Профилактика конфликтных ситуаций; коррекция самооценки и уровня притязаний; знакомство с приемами саморегуляции эмоционального состояния; формирование позитивных жизненных целей у учащихся и развитие мотивации к их достижению.: ознакомление со способами управления внутриличностными и межличностными конфликтами; формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

Раздел 4. Пути достижения комфорта (8 часов).

Обучение выбору эффективных стратегий разрешения межличностных конфликтов, позволяющих не только конструктивно решать возникающие проблемы, но и сохранять отношения людей.

Развитие умения находить ресурсы для достижения позитивных жизненных целей в будущем.

**Тематическое планирование программы
внеурочной деятельности
10-11 класс**

Тема	Содержание	Деятельность школьника
«Что значит эффективно общаться». (1 час)	Актуализация особенностей поведения каждого из участников в межличностном взаимодействии с целью учета этих особенностей в совершении жизненного выбора.	Участие в вводной беседе о межличностном взаимодействии, разминке. Выполнение упражнения «Интервью – знакомство». Участие в блиц-опросе: «Как себя чувствуешь?» дискуссии «Эффективность общения. От чего она зависит?», участие в упражнении «Передай эмоцию», игре «Путанка». Участие в рефлексии и ритуале прощания
«Что такое невербальные средства общения». (1 час)	Формирование чувствительности к невербальным средствам общения и понятийных представлений о них.	Участие в вводной беседе о средствах общения, разминке. Выполнение упражнений: «Вопрос-ответ» «В мире животных». «Пантомима». «Дискуссия». Участие в рефлексии и ритуале прощания.
«Как я понимаю других». (2 часа)	Освоение умений адекватной коммуникации и формирование представления о сущности эмпатического понимания.	Участие в вводной беседе о эффективном общении, разминке. Выполнение упражнений: «Слепой и поводырь». «Оглядки». «Гомеостаз». «Эхо». «Зеркало». Участие в рефлексии и

		<p>ритуале прощания.</p>
<p>«Внимание к другим» (2 часа)</p>	<p>Принятие особенностей других людей. Групповая идентификация. Осознание себя. Развитие умения вести разговор.</p>	<p>Участие в вводной беседе о эффективном общении, разминке. Выполнение упражнений: «Части моего "Я». «Таможня». «Умение вести разговор» Участие в рефлексии и ритуале прощания.</p>
<p>«Люди, значимые для меня» (2 часа)</p>	<p>Развитие умения слушать. Работа с чувствами других людей. Развитие эмпатии.</p>	<p>Участие в вводной беседе о значимых характеристиках близких людей, принятии особенностей, взаимной эмпатии, разминке. Выполнение упражнений: «Слушаем молча». «Значимые люди». «Список чувств». Участие в рефлексии и ритуале прощания.</p>
<p>«Типичные проблемы. Игровой тренинг» (2 часа)</p>	<p>Развитие рефлексии, самоанализа и самооценки у старшеклассников; развитие коммуникативных навыков, умения отстаивать свою точку зрения;</p>	<p>Участие в вводной беседе о факторах и рисках комфортного общения, разминке. Выполнение упражнений: «Пойми меня» «Скажи мне, какой я» «Мои проблемы». «Ассоциации». Участие в рефлексии и</p>

		<p>ритуале прощания.</p>
<p>«Необычный опыт общения» (2 часа)</p>	<p>Саморазвитие, самоактуализация личности; коррекция самооценки и уровня притязаний; повышение учебной мотивации.</p>	<p>Участие в вводной беседе о видах, позициях, ролях в общении, разминке. Выполнение упражнений: «Спина к спине» «Мои идеалы» «Монстр» Участие в рефлексии и ритуале прощания.</p>
<p>«Осознание проблем в отношениях с людьми» (1 час)</p>	<p>Саморазвитие, самоактуализация личности на основе самоанализа собственных проблем в общении</p>	<p>Участие в вводной беседе трудностях в общении, разминке. Выполнение упражнений: «Мои проблемы» «Свое пространство» «Крокодил» Участие в рефлексии и ритуале прощания.</p>
<p>«Осознание мотивов межличностных отношений. Выражение чувств» (2 часа)</p>	<p>Развитие рефлексии, самоанализа и самооценки у старшеклассников; составление коллективного психологического портрета личности, способной адаптироваться в современном обществе, т.е. идеала.</p>	<p>Участие в вводной беседе о мотивах общения, выражении чувств, разминке. Выполнение упражнений: «Мотивы наших поступков» «Чувства без слов» «Дискуссия» Участие в рефлексии и ритуале прощания.</p>
<p>«Чем мы обязаны другим. Чувство</p>	<p>Развитие рефлексии, самоанализа и самооценки у</p>	<p>Участие в вводной беседе об обязательствах в общении и коллективе, разминке.</p>

<p>благодарности» (1 час)</p>	<p>старшекласников; развитие коммуникативных навыков</p>	<p>Выполнение упражнений: «Особые дары» «Благодарность без слов» «Магазин» Участие в рефлексии и ритуале прощания.</p>
<p>«Мотивы наших поступков. Обратная связь» (2 часа)</p>	<p>Развитие рефлексии, самоанализа мотивов поступков старшекласников.</p>	<p>Участие в вводной беседе о мотивах поступков, разминке. Выполнение упражнений: «Мотивы наших поступков» «Горячий стул» «Медитация» «Хочу, могу?» Участие в рефлексии и ритуале прощания.</p>
<p>«Личность или индивид» (2 часа)</p>	<p>Саморазвитие, самоактуализация личности на основе самоанализа; формирование жизненных целей и ценностей.</p>	<p>Участие в вводной беседе об особенностях формирования личности, разминке. Выполнение упражнений: «Пять жизненных целей». «Дискуссия» «Мнения» «Я-личность» Участие в рефлексии и ритуале прощания.</p>
<p>«Дерево радостей и печалей» (2 часа)</p>	<p>Саморазвитие, самоактуализация личности; Коррекция самооценки и уровня притязаний</p>	<p>Участие в вводной беседе о проявлении эмоциональных особенностей личности, разминке. Выполнение упражнений: Анкета «Моя учеба в школе». «Дерева радостей и печалей» «Радуга чувств». Участие в рефлексии и ритуале прощания.</p>

<p>«Можем ли мы называть себя взрослыми» (2 часа)</p>	<p>Развитие рефлексии, самоанализа и уровня притязаний; самоактуализации и ответственности за свои поступки и будущее.</p>	<p>Участие в вводной беседе о проявлении эмоциональных особенностей личности, разминке. Выполнение упражнений: Тест «Самостоятельны ли вы?» «Признаки взрослости» «Я –взрослый?» Участие в рефлексии и ритуале прощания.</p>
<p>«Конфликты, можно ли их избежать» (2 часа)</p>	<p>Профилактика конфликтных ситуаций; коррекция самооценки и уровня притязаний; знакомство с приемами саморегуляции эмоционального состояния</p>	<p>Участие в вводной беседе о природе конфликтов, особенностях поведения в конфликте, разминке. Выполнение упражнений: «Формула конфликта» «Я в конфликте» «Дискуссия» «Пресс» Участие в рефлексии и ритуале прощания.</p>
<p>«Современный независимый человек – какой он?» (1 час)</p>	<p>Развитие рефлексии, самоанализа и самооценки у старшеклассников.</p>	<p>Участие в вводной беседе об особенностях юношеского периода, сложностях взросления и принятия решений, разминке. Выполнение упражнений: «Психологический портрет» «Коллаж» «В ногу со временем» «Портрет группы» Участие в рефлексии и ритуале прощания.</p>

<p>«Жизненные цели и достижения личности» (1 час)</p>	<p>Формирование позитивных жизненных целей у учащихся и развитие мотивации к их достижению.</p>	<p>Участие в вводной беседе о ценностной ориентации личности, жизненных целях, разминке. Выполнение упражнений: «Мои достижения» «Ладочки» «Мои цели» «Мои ресурсы» Участие в рефлексии и ритуале прощания.</p>
<p>«Взаимодействие и взаимопонимание» (1 час)</p>	<p>Развитие рефлексии, самоанализа и самооценки у старшеклассников; развитие коммуникативных навыков, умения отстаивать свою точку зрения</p>	<p>Участие в вводной беседе о эффективном взаимодействии и взаимопонимании, разминке. Выполнение упражнений: «Выскажи мнение» «Окажи внимание» «На месте другого» «Обойди конфликт» Участие в рефлексии и ритуале прощания.</p>
<p>«Управление конфликтом» (2 часа)</p>	<p>Ознакомление со способами управления внутриличностными и межличностными конфликтами; формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях. Обучение выбору эффективных стратегий разрешения межличностных конфликтов, позволяющих не только конструктивно решать</p>	<p>Участие в вводной беседе о способах управления внутриличностными и межличностными конфликтами, разминке. Выполнение упражнений: «Механизм конфликта» «Просьба» «Нахал» «Польза от ошибки» Участие в рефлексии и ритуале прощания.</p>

	возникающие проблемы, но и сохранять отношения людей.	
«Разрешение конфликта» (2 часа)	Понимание природы конфликта, формирование отношения к конфликтам, как к новым возможностям творчества и самосовершенствования.	Участие в вводной беседе о формировании отношения к конфликтам, как к новым возможностям творчества и самосовершенствования, разминке. Выполнение упражнений: «Искусство достойного отказа» «Варианты общения» «Молва» «Акулы» Участие в рефлексии и ритуале прощания.
«Все в моих руках» (1 час)	Развитие умения находить ресурсы для достижения позитивных жизненных целей в будущем.	Участие в вводной беседе о способах поиска и восполнения ресурсов для реализации жизненных целей, разминке. Выполнение упражнений: «Я-высказывания» «Социальные роли». «Волшебное зеркало». Участие в рефлексии и ритуале прощания.