

План работы клуба на 2025г.

№ п/п	Содержание программы	Месяц
1	Знакомство с правилами группы. Установление межличностных контактов в группе. Упражнение для первичного знакомства «Имя +»	Январь-Февраль
2	Приветствие 1. Ритуал начала занятия «Клубок» 2. Упражнение «Мое настроение» 3. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»	
3	Приветствие. Упражнения на гармонизацию душевного равновесия: 1. «Мы с тобой похожи / не похожи» 2. «Я рад тебя сегодня видеть» 3. «Мои чувства – эмоции» 4. «Вы узнаете меня по.....»	Март
4	Приветствие 1. Ритуал начала занятия «Клубок» 2. Упражнение «Свободный рисунок в круге» 3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон» 4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»	
5	Тренинг на сплоченность 1. Ритуал начала занятия «Клубок» 2. Упражнение «Интервью в парах» 3. Упражнение «Ассоциации» 4. Упражнение «Жизненный путь» 5. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон» 6. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»	Апрель
6	Приветствие. Упражнения снижение стрессовых и тревожных состояний: 1. Мышечная релаксация. 2. «Прогулка к морю» 3. «Концентрация – счет» 4. «Дыхательная гимнастика на счет»	Май

7	<p>Приветствие</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал начала занятия «Клубок» 2. Упражнение «Несуществующий зверек» 3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон» 4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей» 	Май
8	<p>«Я и Мои эмоции» Часть 1</p> <p>Приветствие</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал начала занятия «Клубок эмоций» 2. Беседа на тему: «Эмоции. Какие бывают эмоции. Кто может вызвать эмоции?» 3. Упражнение «Рисование собственной эмоции» 4. Упражнение «Угадай-ка» 5. Ритуал окончания занятия «Ладони» 	Июнь
9	<p>«Я и Мои эмоции: обида, злость» Часть 2</p> <p>Приветствие</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал начала занятия «Клубок эмоций» 2. Беседа на тему: «Положительные и отрицательные эмоции» 3. Упражнение «Обида. Злость» 4. Упражнение «Прощание с обидой и злостью» 5. Ритуал окончания занятия «Ладони» 	Июнь
10	<p>Приветствие</p> <p>Ритуал начала занятия «Клубок эмоций»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Тренируем эмоции» 2. Упражнение «Проблема в фигуре» 3. Ритуал окончания занятия «Ладони» 	Август
11	<p>Упражнения, направленные на синхронизацию работы полушарий головного мозга</p> <p>Приветствие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Ладонь – ребро – кулак» 2. «Ухо – нос» 3. «Ленивые восьмёрки» 4. Рисование двумя руками одновременно 	Сентябрь
12	<p>Социально – психологический тренинг «Всегда ли мы поступаем правильно?»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал начала занятия «Клубок» 2. Упражнение «Обида человека» 3. Ритуал окончания занятия «Круг друзей» 	Сентябрь

13	<p>Эмоционально личностное развитие: «Исследуем себя»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал начала занятия «Клубок» 2. Упражнение «Слушаем окружающий мир» 3. Упражнение «Рисуем человека» 4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей» 	Октябрь
14	<p>Упражнения, направленные на тренировку памяти, Внимания Приветствие</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Игра «Снежный ком» 2.Каскад слов 3.Игра «Мемо» 4.Игры с карточками 	Октябрь
15	<p>Приветствие</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал начала занятия «Комплименты» 2. Упражнение «Каракули» 3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон» 4. Упражнение «Кляксы» 5. Ритуал окончания занятия «Круг друзей» 	Ноябрь
16	<p>Заключительное занятие Работа с разными техниками. Подведение итогов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал начала занятия «Комплименты» 2. Упражнение «Создание радости» 3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон» 4. Упражнение «Коллаж. Мой мир» 5. Упражнение «Подарок» 6. Ритуал окончания занятия «Ладони» 	Декабрь