**Курс «Учусь управлять эмоциями»**

**для обучающихся 8-9 классов**

**Занятие № 1**

**Какой Я? Самодиагностика. Психологические защиты личности**

План занятия:

1. Самодиагностика:

- Анкета «Мои эмоции»;

- Упражнение-тест «Самооценка умений самоуправления и саморегуляции».

1. Упражнение «Какой я?»

Цель: осознание собственной индивидуальности.

1. Упражнение «Ищем секрет»

Цель: формирование адекватной самооценки, осознание собственной индивидуальности.

1. Материал для ознакомления «Психологические защиты личности»

Цель: повышение психологической компетентности обучающихся в области эмоциональной саморегуляции.

1. Упражнение «Наши эмоции»

Цель: актуализация знаний об эмоциях и чувствах, расширение взглядов на причины и последствия переживания эмоций.

Полный конспект занятия предоставлен в Марковскую ООШ, на базе которой данный курс реализуется.