**Дополнительная образовательная программа дистанционного обучения старшеклассников**

 **«Учимся управлять эмоциями»**

Автор-разработчик: О.В. Дувакина - педагог-психолог МУ Центр «Содействие»

**Цель программы:** гармонизация эмоционального состояния обучающихся, формирование позитивных жизненных целей.

**Адресаты программы:** обучающиеся 9, 10 и 11 классов общеобразовательных школ.

**Задачи:**

1. Развивать самосознание и способность к самоанализу.
2. Способствовать снижению интенсивности переживания тревожности и страхов.
3. . Развивать навыки эмоциональной саморегулиции.
4. Способствовать формированию адекватной самооценки.

**Предполагаемые результаты:**

1. Овладение навыками эмоциональной саморегуляции.
2. Сформированность стресс-совладающего поведения.
3. Стабилизация самооценки.
4. Сформированность навыков рефлексии и способности к целеполаганию.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 |  Какой Я? Самодиагностика. Психологические защиты личности | 1,5 |
| 2. | Мир чувств: страх и тревога. | 1,5 |
| 3. | Мир чувств: гнев и обида. Как из-за обиды не потерять друзей | 1,5 |
| 4.  | Саморегуляция в стрессе | 1,5 |
|  | ИТОГО | 6 |

Для оценки эффективности реализации программы используется первичная и заключительная диагностика (анкета и текст опросника приведены в первом и последнем занятии)