**Курс занятий по психологии**

**«Учусь понимать себя и других»**

**для обучающихся 5-7 классов**

**Занятие № 1**

**Какой я? Мир чувств: радость и грусть**

План занятия:

1. Самодиагностика «Мои эмоции»
2. Упражнение «Мой щит».

Цель: самопрезенация, формирование позитивного самоотношения.

1. Упражнение «Список»

Цель: обучение способам совладания с грустью.

1. Рисование «Что мне приносит радость»

Цель: формирование позитивного эмоционального настроя.

Полный конспект занятий направлен в Марковскую ООШ, где данный курс реализуется