

Выписка

из рабочей программы по внеурочной деятельности «Я выбираю (тренинг)»

модуль «Семьеведение»:

I Семья и ее законы. Взаимоотношения отцов и детей

Место человека в семье и социальном мире. Понятие о психогигиене, психоэмоциональной сфере здоровья. Взаимоотношения в семье, права и обязанности членов семьи. Общение с «трудными» родителями. Понятие критики, навык преодоления обвинения, терпение. Чем мечта отличается от желаний и целей. Организация своего времени, делу время - потехе час.

II Как справиться со злостью и обидой

Психологическая природа злости и обиды, их последствия для межличностных отношений. Экспресс - диагностика уровня агрессивности и тревожности. Способы работы над собой, пути самообразования и приобретения основ психологической культуры

III Учимся правильно решать семейные конфликты

Конфликт, конфликтные реакции. Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально - конфликтной ситуации.

Формулировка механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий. Способы конструктивного общения, творческое разрешение конфликтов. Способы косвенной разрядки.

Составитель педагог-психолог Моргунова О.Ю.