**ГБОУ «Реабилитационная школа-интернат «Восхождение»»**

**Индивидуальный план работы педагога-психолога**

**Тевфиковой Анны Николаевны на 2024-2025 учебный год**

Ф.И.О.: Титов Антон

Класс: [укажите класс]

Дата рождения: 07.08.1989

Цель: Повышение оценки через создание позитивного 'Я' образа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направление | Коррекционные задачи | Темы | Кол-во занятий | Динамика (январь) | Динамика (май) |
| Развитие самосознания и самопринятия | Формирование позитивной самооценки, осознание сильных сторон | Кто я? Исследование своей личности, Мои достижения и таланты, Принятие своих недостатков |  |  |  |
| Формирование позитивного мышления | Изменение негативных мыслей на позитивные, развитие оптимизма | Как перестать думать о плохом?, Сила позитивных утверждений, Поиск хорошего в любой ситуации |  |  |  |
| Развитие социальных навыков и коммуникации | Улучшение навыков общения, уверенное поведение, умение устанавливать границы | Как говорить "нет"?, Эффективная коммуникация, Уверенность в себе: мифы и реальность |  |  |  |
| Работа с эмоциями и чувствами | Управление эмоциями, выражение чувств здоровым способом, развитие эмпатии | Что такое эмоции и зачем они нужны?, Как справляться с гневом?, Как выражать свои чувства без агрессии |  |  |  |
| Работа с мотивацией и целеполаганием | Постановка реалистичных целей, развитие настойчивости, поиск внутренней мотивации | Мои мечты и цели, Как не откладывать дела на потом?, Мотивация: что движет нами? |  |  |  |
| Физическое и психическое благополучие | Забота о своем теле и разуме, формирование здоровых привычек, снижение уровня стресса | Здоровое питание и сон, Физическая активность для хорошего настроения, Методы релаксации и медитации |  |  |  |
| Развитие навыков самопрезентации | Умение представлять себя в выгодном свете, уверенность в себе, умение производить хорошее впечатление | Как создать первое впечатление?, Невербальная коммуникация, Мой личный бренд |  |  |  |
| Работа с прошлым опытом | Переосмысление негативного опыта, прощение себя и других, извлечение уроков из ошибок | Как отпустить прошлое?, Прощение: зачем и как это делать?, Уроки, которые я получил из своих ошибок |  |  |  |