

Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр для одаренных детей «Поиск»

УТВЕРЖДЕНО:

И.о. директора ГАОУ ДО  
«Центр для одаренных детей «Поиск»  
О.А. Томилиной,

приказ № 71 от 12 марта 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА»**

Направление: наука

Возраст обучающихся: 4-18 лет

Объем программы: 610 часов

Срок освоения: От 2 недель до 7 лет

Форма обучения: очная

Авторы программы: Воробьева Надежда Сергеевна,  
руководитель психологической службы ГАОУ ДО  
«Центр для одаренных детей «Поиск»  
Есипова Наталья Андреевна,  
педагог-психолог ГАОУ ДО «Центр для одаренных  
детей «Поиск»  
Подпорина Виктория Геннадьевна,  
педагог-психолог ГАОУ ДО «Центр для одаренных  
детей «Поиск»  
Михайловская Ольга Александровна,  
педагог-психолог ГАОУ ДО «Центр для одаренных  
детей «Поиск»  
Коротченко Анна Ивановна,  
педагог-психолог ГАОУ ДО «Центр для одаренных  
детей «Поиск»

Ставрополь, 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
КУРС-ТРЕНИНГ ГАРМОНИЗАЦИИ САМООЦЕНКИ.....	10
КУРС-ТРЕНИНГ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ.....	11
КУРС-ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ ЛИДЕРСКОГО ПОТЕНЦИАЛА.....	19
КУРС-ТРЕНИНГ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ.....	25
КУРС-ТРЕНИНГ ТАНЦЕДВИГАТЕЛЬНЫЙ.....	33
КУРС-ТРЕНИНГ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ «ЛОВЦЫ ЖЕМЧУГА».....	41
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ.....	49
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛУБ «НА ПОРОГЕ ВЗРОСЛЕНИЯ» .....	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	66

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На сегодняшний день эффективность интерактивного обучения - неоспоримый факт. Интерактивное психологическое обучение способствует развитию эмоционального интеллекта, что является одной из актуальных целей в рамках деятельности Центра. Подобное обучение, кроме того, способствует созданию дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей и подростков друг с другом и с преподавателями, облегчая тем самым процесс совместного обучения.

Происходят глобальные изменения в профессиональной жизни общества. Сотрудники предприятий в современном мире должны быть не только носителями определенного набора знаний и умений, но и обладать рядом совершенно новых социальных навыков: они должны уметь общаться с самыми разными категориями людей, быть способными работать в команде, заинтересовывать и мотивировать других. Все эти характеристики не нарабатываются одномоментно. Для их развития необходима специально-организованная психологическая среда. Программа «Социально-психологические тренинги» обеспечивает условия развития основных психологических компетенций, необходимых современному человеку.

**Вид программы** – модульная.

Программа представляет собой совокупность 8 самостоятельных логически завершенных курсов, которые реализуются в очной форме.

№	Название курса	Возраст обучающегося
1.	Тренинг гармонизации самооценки	5 – 18 лет
2.	Тренинг эффективного общения	5– 18 лет
3.	Тренинг развития лидерского потенциала	7-17 лет
4.	Тренинг повышения стрессоустойчивости	5-18 лет
5.	Тренинг танцедвигательный	4 года-16 лет
6.	Тренинг уверенного поведения «Ловцы жемчуга»	11-13 лет
7.	Психологический практикум разрешения конфликтов	12-14 лет
8.	Психологический клуб «На пороге взросления»	15-18 лет

**Направленность программы** – социально-педагогическая.

**Актуальность программы**

Решающее влияние на формирование самооценки оказывают два фактора: отношение окружающих и осознание самим ребёнком особенностей своей деятельности, её хода и результатов. И это осознание не появится автоматически: родителям и учителям надо учить ребёнка видеть и понимать себя, учить координировать свои действия с действиями других людей, согласовывать свои желания с желаниями и потребностями окружающих.

### **Педагогическая целесообразность программы**

В основе всякого обучения лежит коммуникация, общение. Программа «Социально-психологические тренинги», как практико-ориентированный способ обучения помогает решать задачи формирования универсальных действий на межпредметном уровне, способствует развитию коммуникации, качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения демократического гражданского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения многонационального состава российского общества.

### **Новизна программы**

Наличие тренинговой группы является маленькой моделью социума, поэтому множество «Я» сверстников расширяет поведенческий репертуар личности (тип поведения другого может становиться личностно-усвоенным потенциалом поведения «Я», новым ресурсом). Наличие правил, которые задают партнерский тип общения, обеспечивают психологическую безопасность участникам. Режим проведения обеспечивает интенсивность проживания, концентрированность процесса взаимодействия и законченность его во времени.

### **Цели программы:**

- развитие эмоционального интеллекта;
- обучение учащихся современным эффективным психологическим методам и стратегиям для развития личности;
- усиление учебной мотивации.

### **Задачи программы:**

1. Обучающие:
  - обучение способам самоподдержки;
  - освоение элементов позитивного мышления.
2. Воспитывающие:
  - формирование определенного мировоззрения, противодействующего терроризму и экстремизму, связанного с устоями и обычаями, национальными и культурными традициями, историей региона, межнациональной и межрелигиозной толерантностью;
    - осознание ребятами собственной значимости и уникальности;
    - формирование внутренней готовности учащихся к обретению нового опыта и активной жизненной позиции.
3. Развивающие:

- усиление позитивного отношения к себе и жизни;
- овладение технологиями принятия решений – самостоятельно и в группе;
- развитие эмпатии;
- развитие открытости в отношениях с другими;
- повышение личной эффективности учащихся;
- овладение навыками стрессоустойчивости;
- формирование ответственного поведения и личной зрелости.

### **Отличительные особенности программы**

Тренинговый режим работы обеспечивает интенсивное погружение учащихся, возможность максимально полно раскрыться в группе. Во время тренингового обучения у детей постепенно накапливается информация для рефлексии, обратной связи и саморегуляции. У учащихся появляется возможность осознавать себя, свой потенциал и набирать опыт взаимодействия с другими «здесь и теперь».

### **Категория обучающихся**

Программа предназначена для учащихся, желающих развить свой эмоциональный интеллект, получить углубленные знания и навыки по актуальным направлениям в сфере личной эффективности. Курсы носят сугубо практический характер, поэтому центральное место в программе занимают практические умения и навыки работы.

**Возраст обучающихся:** 4 – 18 лет.

**Наполняемость группы:** 8-14 человек.

**Состав групп:** разновозрастной.

### **Условия приема детей**

На курсы зачисляются все желающие при наличии свободных мест.

### **Сроки реализации программы**

Продолжительность отдельного курса составляет от 2-х недель до 7 лет (в зависимости от курса).

### **Формы реализации программы – очная.**

Программа реализуется в течение учебного года или каникулярного интенсива и предполагает групповой режим занятий.

**Формы организации деятельности обучающихся:** индивидуальная, групповая, фронтальная.

### **Методы обучения**

– ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие поднимаемым темам;

- индивидуальная и групповая рефлексия;
- отработка умений и навыков в специальных упражнениях;
- групповые дискуссии;
- разбор конкретных ситуаций;
- мышечная релаксация.

### **Режим занятий**

В зависимости от курса, возможен один из следующих режимов занятий:

- 1) один раз в неделю по два учебных часа;
- 2) шесть раз в неделю по два учебных часа;

Продолжительность учебного часа – 40 минут.

### **Ожидаемые результаты**

- снятие мышечного и эмоционального напряжения;
- формирование навыков стрессоустойчивого поведения;
- формирование навыков саморегуляции и самодисциплины;
- создание положительного эмоционального фона;
- развитие навыков сотрудничества и коммуникативных умений;
- овладение приемами эффективного общения;
- формирование уверенности в стрессовых ситуациях,
- развитие способности сопереживать и понимать другого человека;
- осознание учащимися своей уникальности;
- повышение уверенности в себе и в своих возможностях;
- раскрытие лидерского потенциала; актуализация внутренней позиции уверенности, силы, решительности и ответственности;
- формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ;
- преодоление психологических барьеров, мешающих успешной сдаче экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу, развитие уверенности в себе, коммуникативной компетентности.

### **Способы определения результативности**

Педагогическое наблюдение, рефлексия.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Итоги реализации отдельного курса программы подводятся в форме супервизии.

Документальной формой подтверждения итогов реализации отдельного курса программы является документ об обучении «Сертификат» (без оценки) установленного Центром образца.

## КУРС-ТРЕНИНГ ГАРМОНИЗАЦИИ САМООЦЕНКИ

---

### Цель курса:

- развитие адекватной самооценки учащихся, формирование позитивной Я-концепции, повышение уверенности в собственных силах.

### Задачи курса:

1. Обучающие:
  - познакомить с правами и обязанностями человека;
  - познакомить с приемами вербального и невербального общения;
  - сформировать представления о влиянии окружающих на формирование самооценки;
2. Воспитывающие:
  - формирование определенного мировоззрения, противодействующего терроризму и экстремизму, связанного с устоями и обычаями, национальными и культурными традициями, историей региона, межнациональной и межрелигиозной толерантностью;
  - воспитание дисциплинированности, активности и самостоятельности;
  - воспитание трудолюбия и любознательности.
3. Развивающие:
  - гармонизация самооценки;
  - формирование уверенности, уважительного отношения к себе;
  - развитие навыков бесконфликтного общения;
  - развитие познавательной сферы детей.

**Режим занятий:** шесть раз в неделю по два учебных часа.

**Форма проведения итогов курса:** итоги реализации отдельного курса программы подводятся в одной из следующих форм: супервизия или рефлексия.

**Учебно-тематический план курса-тренинга  
гармонизации самооценки**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Тренинг гармонизации самооценки «Согласие»	8	16	24
2	Тренинг гармонизации самооценки «Навыки уверенного поведения». Ступень 1	8	16	24
3	Тренинг гармонизации самооценки «Навыки уверенного поведения». Ступень 2	8	16	24
4	Тренинг гармонизации самооценки «Навыки уверенного поведения». Ступень 3	10	38	48
		8	16	24
5	Тренинг гармонизации самооценки «Навыки уверенного поведения». Ступень 4	8	16	24
6	Тренинг гармонизации самооценки «Навыки уверенного поведения». Ступень 5	10	38	48
		8	16	24

**Содержание курса «Согласие»**

Это практический курс занятий по развитию у детей дошкольного возраста уверенности в себе, обретению позитивной самооценки и снижению уровня тревожности. Поскольку самооценка дошкольника в значительной степени зависит от оценки сверстников, курс рассчитан на развитие навыков общения и создания благоприятного микроклимата в группе.

**Учащиеся должны знать:**

- особенности и возможности человеческого общения;
- техники саморегуляции и самоконтроля;
- техники развития внимания, восприятия, речи, воображения;
- техники развития общей и мелкой моторики, координации движений.

**Учащиеся должны уметь:**

- понимать свое эмоциональное состояние;
- правильно распознавать чувства окружающих;
- использовать навыки взаимодействия друг с другом;
- использовать навыки саморегуляции и самоконтроля.



**Формы занятий**, используемые при изучении данного курса:

- наблюдение;
- свободное и тематическое рисование;
- упражнения (подражательно-исполнительного и творческого характера);
- этюды на выражение отдельных качеств характера и эмоций;
- импровизация;
- игры: сюжетно-ролевые, словесные, подвижные, игры с правилами;
- сочинение историй;
- чтение художественных произведений;
- беседа.

**Тема 1. Знакомство.**

*Теория.* Познакомить детей друг с другом. Принятие правил работы.

*Практика.* Создание положительного эмоционального настроения в группе. Развитие навыков позитивного социального поведения.

*Форма подведения итогов:* результаты диагностики, рефлексия.

**Тема 2. Мое настроение**

*Теория.* Знакомство с понятием настроения. Классификация настроений. Взаимосвязь настроения от желаний и ситуаций

*Практика.* Обучение детей навыку прислушиваться к себе и своим чувствам. Развитие навыка вербализации своего настроения, своих чувств и желаний. Развитие наблюдательности, внутренней свободы, раскованности.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

**Тема 3. Случай в лесу**

*Теория.* Знакомство детей с особенностями жестов и выразительных движений. Знакомство с понятием пантомимика.

*Практика.* Обучение распознаванию состояния человека. Развитие активного внимания. Получение опыта работы в группе. Получение опыта анализа последствия своих действий. Обучение передавать отдельные черты характера с помощью пантомимики, высказывать свою точку зрения; формирование моральных представлений, развитие актерских способностей.

*Форма подведения итогов:* ролевая игра, рефлексия.

**Тема 4. Я – это Я!**

*Теория.* Знакомство с понятием «Я».

*Практика.* Обучение детей разговору о себе, своей ценности. Снятие эмоционального напряжения, создание эмоционально-положительного фона. Развитие самоконтроля и произвольности движений.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

### **Тема 5. Моя мечта**

*Теория.* Знакомство с понятиями мечта и фантазии. Взаимосвязь фантазии и характера.

*Практика.* Развитие активности, самостоятельности, творческих способностей и воображения, произвольности. Развитие воображения. Создание эмоционально-положительного фона. Обучение техникам расслабления, снятия напряжения.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

### **Тема 6. Я и другие**

*Теория.* Знакомство с понятием самооценка.

*Практика.* Развитие способности к сосредоточению, развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы. Формирование понятия о том, что все люди не похожи друг на друга, они разные. Воспитание умения общаться друг с другом, смотреть в лицо и глаза друг другу. Сплочение группы.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

### **Тема 7. Эти разные, разные люди**

*Теория.* Представление о разных типах поведения.

*Практика.* Обучение детей осознанию чувства и желания других людей. Формирование эмоционально-волевой сферы. Развитие анализа и самоанализа. Учить детей говорить хорошо о другом.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

### **Тема 8. Ты мой друг и я твой друг**

*Теория.* Понятие ссора, что является ее причиной, как ее можно избежать. Знакомство с понятиями взаимопомощь и взаимовыручка.

*Практика.* Обучение детей правильному поведению в типичных конфликтных ситуациях. Развитие слухового внимания. Обучение детей контролю и управлению своим поведением, поступками и речью в процессе общения. Развитие произвольной активности.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

### **Тема 9. Понимаю других — понимаю себя**

*Теория.* Знакомство с понятием эмпатия.

*Практика.* Обучение и развитие внимательности, эмпатии, умению чувствовать настроение другого. Развитие чувства коллектива, умения дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

### **Тема 10. Я умею владеть собой**

*Практика.* Обучение детей контролировать свое поведение, воспитание внимательного отношения друг к другу. Развитие умения действовать сообща, избегая конфликтов. Обучение снятию возбуждения, развитию самоконтроля.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

### **Тема 11. Школа мастеров**

*Теория.* Знакомство с понятиями воображения и мышления.

*Практика.* Развитие воображения и мышления. Развитие моторной ловкости. Развитие коммуникативных навыков, получение опыта работы в паре. Снятие мышечных зажимов. Развитие творческих способностей.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

### **Тема 12. Заключительное**

*Теория.* Выходная диагностика.

*Практика.* Развитие чувства коллектива, снятие эмоционального и физического напряжения, обучение согласованности своих движений с окружающими. Закрепление положительного эмоционального настроения в группе. Рефлексия тренинговой работы.

*Форма подведения итогов:* выходная диагностика, рефлексия.

### Методическое обеспечение курса «Согласие»

Раздел, тема	Форма занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал.	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Тема 1. Знакомство	Комбинированная	Наблюдение, беседа	1) мячи; 2) мягкие игрушки; 3) конструктор «радуга»	Доска, стулья, магнитофон, компакт диски с музыкой	рефлексия.
Тема 2. Мое настроение	Комбинированная	Этюды на выражение отдельных качеств характера и эмоций; свободное и тематическое рисование.	мячи.	Доска, стулья, магнитофон, компакт диски с музыкой; телевизор	рефлексия.
Тема 3. Случай в лесу	Комбинированная	Чтение художественных произведений; сюжетно-ролевые игры	Рабочие листы	Доска, стулья, магнитофон, компакт диски с музыкой	рефлексия.
Тема 4. Я – это Я!	Комбинированная	Импровизация	Мультфильм «Незнайка и его друзья»	Доска, стулья, магнитофон, компакт диски с музыкой, телевизор	рефлексия.

Тема 5. Моя мечта	Комбинированная	Упражнения; игры	мячи	Доска, стулья, магнитофон, компакт диски с музыкой, телевизор	рефлексия.
Тема 6. Я и другие	Комбинированная	Игры сюжетно-ролевые, словесные, подвижные.	мячи	Доска, стулья, магнитофон, компакт диски с музыкой, телевизор	рефлексия.
Тема 7. Эти разные, разные люди	Комбинированная	Упражнения (подражательно-исполнительного и творческого характера)	Пазлы; рабочие листы	Доска, стулья, магнитофон, компакт диски с музыкой, телевизор	рефлексия.
Тема 8. Ты мой друг и я твой друг	Комбинированная	Упражнения (подражательно-исполнительного и творческого характера)	мягкие игрушки; конструктор «Радуга»	Доска, стулья, магнитофон, компакт диски с музыкой, телевизор	рефлексия.
Тема 9. Понимаю других — понимаю себя	Комбинированная	Импровизация	Мультфильм «Цветик-семицветик»; материал для аппликации	Доска, стулья, магнитофон, компакт диски с музыкой, телевизор	рефлексия.
Тема 10. Я умею владеть собой	Комбинированная	Сочинение историй	мелкие игрушки; кубики;	Доска, стулья, магнитофон, компакт диски с музыкой, телевизор	рефлексия.
Тема 11. Школа	Комбинированная	Игры: сюжетно-ролевые, словесные,	Листы с нарисованными	конструктор «Радуга»; муз.проигрыватель;	рефлексия.

мастеров		подвижные, игры с правилами	с контурами деревьев, бабочек и неопределенные силуэты	стулья; доска	
Тема 12. Заключительно е	Комбинированная	Свободное тематическое рисование.	и	муз.проигрыватель; стулья; доска	заключение диагностики, рефлексия.

## **Содержание курса-тренинга «Навыки уверенного поведения»:**

1. психологический - развитие коммуникативно-речевых умений; умений разрешать споры и управлять своим эмоциональным состоянием;
2. общеобразовательный - развитие познавательной активности.

### **Учащиеся должны знать:**

- способы вербального и невербального общения;
- как выражать свои чувства в различных ситуациях;
- основные эмоции человека;
- правило «Я-высказываний».

### **Учащиеся должны уметь:**

- общаться вербально: слушать и слышать, воспринимать и понимать информацию, говорить самому;
- выражать конкретную просьбу партнеру, через «я – высказывания»;
- уметь принять ответственность на себя за происходящее;
- общаться невербально при помощи мимики, жестам, позы и т.д.;
- выражать свои чувства собеседнику с помощью Я-посланий: «я расстроен...», «я злюсь...», «я радуюсь...», «я удивлен...» и т.д.;
- управлять своим поведением и чувствами.

### **Формы занятий, используемые при изучении данного курса:**

- тренинговые упражнения;
- беседа-обсуждение;
- видеоанализ выступлений.

**Тема 1.** Введение. Я хочу другим рассказать о себе.

*Теория.* Цели и задачи тренинга. Правила поведения в группе.

*Практика.* Информирование (запланированное и ситуативно-обусловленное). Рабочие листы по теме. Психогимнастические упражнения. Упражнение с разыгрываниями ролей. Сюжетно-ролевая игра. Индивидуальная и групповая рефлексия.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

**Тема 2.** Представление об уверенном, неуверенном, грубом поведении.

*Теория.* Способы поведения.

*Практика.* Рабочие листы по теме. Информирование (запланированное и ситуативно-обусловленное). Упражнение с разыгрываниями ролей. Сюжетно-ролевая игра. Индивидуальная и групповая рефлексия.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

**Тема 3.** Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей.

*Теория.* Понятия и представления, необходимые для психологического анализа своей личности, социально-психологических ситуаций.

*Практика.* Рабочие листы по теме. Информирование (запланированное и ситуативно-обусловленное). Упражнение с разыгрываниями ролей. Сюжетно-ролевая игра. Индивидуальная и групповая рефлексия.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

**Тема 4.** Чувство собственного достоинства.

*Практика.* Рабочие листы по теме. Информирование (ситуативно-обусловленное). Групповая дискуссия. Упражнение с разыгрываниями ролей. Сюжетно-ролевая игра. Индивидуальная и групповая рефлексия.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

**Тема 5.** Мои особенности и личностные черты в глазах окружающих.

*Практика.* Рабочие листы по теме. Информирование (ситуативно-обусловленное). Психогимнастические упражнения. Упражнение с разыгрываниями ролей. Сюжетно-ролевая игра. Индивидуальная и групповая рефлексия.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

**Тема 6.** Мои права.

*Теория.* Осознание своих интересов, способностей, общественных ценностей, связанных с выбором своего места в обществе

*Практика.* Рабочие листы по теме. Информирование (запланированное и ситуативно-обусловленное). Групповая дискуссия. Упражнение с разыгрываниями ролей. Сюжетно-ролевая игра. Индивидуальная и групповая рефлексия.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

**Тема 7.** Просьба.

*Теория.*

*Практика.* Рабочие листы по теме. Информирование (запланированное и ситуативно-обусловленное). Групповая дискуссия. Упражнение с разыгрываниями ролей. Сюжетно-ролевая игра. Индивидуальная и групповая рефлексия.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

**Тема 8.** Самовыражение, самораскрытие.

*Теория.* Вербальные и невербальные проявления.

*Практика.* Рабочие листы по теме. Информирование (запланированное и ситуативно-обусловленное). Групповая дискуссия. Упражнение с разыгрываниями ролей. Сюжетно-ролевая игра. Индивидуальная и групповая рефлексия.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.



### **Тема 9.** Обида.

*Практика.* Рабочие листы по теме. Информирование (ситуативно-обусловленное). Психогимнастические упражнения. Упражнение с разыгрываниями ролей. Сюжетно-ролевая игра. Индивидуальная и групповая рефлексия.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

### **Тема 10.** Моя вселенная.

*Практика.* Рабочие листы по теме. Информирование (ситуативно-обусловленное). Релаксация. Упражнение с разыгрываниями ролей. Сюжетно-ролевая игра. Индивидуальная и групповая рефлексия.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

### **Тема 11.** Время перемен.

*Практика.* Рабочие листы по теме. Информирование (ситуативно-обусловленное). Релаксация. Упражнение с разыгрываниями ролей. Сюжетно-ролевая игра. Индивидуальная и групповая рефлексия.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

### **Тема 12.** Заключение.

*Практика.* Рабочие листы по теме. Групповая дискуссия. Упражнение с разыгрываниями ролей. Сюжетно-ролевая игра. Индивидуальная и групповая рефлексия.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

**Методическое обеспечение курса «Навыки уверенного поведения»**

<b>Раздел, тема</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Приемы и методы организации образовательного процесса</b>	<b>Дидактический материал. Электронные источники</b>	<b>Техническое оснащение</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
Тема 1. Введение. Я хочу другим рассказать о себе	тренинговая	Объяснение, обсуждение, упражнения	рабочие листы, мяч, мягкие игрушки.	стулья по количеству учащихся, доска, магнитофон.	рефлексия
Тема 2. Представление об уверенном, неуверенном, грубом поведении	тренинговая	Объяснение, игра, упражнения, демонстрация.	рабочие листы, плакат.	стулья по количеству учащихся, магнитофон, компакт-диски с музыкой.	рефлексия
Тема 3. Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей	тренинговая	Объяснение, игра, упражнения, демонстрация.	рабочие листы, мячи.	стулья по количеству учащихся, доска, магнитофон, компакт-диски с музыкой, фотоаппарат.	рефлексия
Тема 4. Чувство собственного достоинства	тренинговая	Объяснение, игра, упражнения, демонстрация.	рабочие листы.	стулья по количеству учащихся, магнитофон, компакт-диски с музыкой, фотоаппарат.	рефлексия
Тема 5. Мои особенности и личностные черты в глазах окружающих	тренинговая	Объяснение, игра, упражнения, демонстрация.	рабочие листы.	стулья по количеству учащихся, доска, магнитофон, компакт-диски с музыкой, фотоаппарат.	рефлексия

Тема 6. Мои права	тренинговая	Объяснение, игра, упражнения, демонстрация.	рабочие листы, листы А3.	стулья по количеству учащихся, доска, магнитофон, компакт-диски с музыкой, фотоаппарат.	рефлексия
Тема 7. Просьба	тренинговая	Объяснение, игра, упражнения, демонстрация.	рабочие листы, мяч.	стулья по количеству учащихся, магнитофон, компакт-диски с музыкой, фотоаппарат.	рефлексия
Тема 8. Самовыражение, самораскрытие	тренинговая	Объяснение, игра, упражнения, демонстрация.	рабочие листы.	стулья по количеству учащихся, магнитофон, компакт-диски с музыкой. фотоаппарат.	рефлексия
Тема 9. Обида	тренинговая	Объяснение, игра, упражнения, демонстрация.	рабочие листы.	стулья по количеству учащихся, магнитофон, фотоаппарат, компакт-диски с музыкой.	рефлексия
Тема 10. Моя вселенная	тренинговая	Объяснение, игра, упражнения, демонстрация.	рабочие листы, фломастеры, карандаши.	стулья по количеству учащихся, доска, магнитофон, компакт-диски с инструментальной музыкой, фотоаппарат.	рефлексия
Тема 11. Время перемен	тренинговая	Объяснение, игра, упражнения, демонстрация.	рабочие листы, цветная бумага.	стулья по количеству учащихся, компакт-диски с музыкой, магнитофон, фотоаппарат.	рефлексия

Тема 12. «Заключение».	тренинговая	Объяснение, игра, упражнения, демонстрация.	рабочие листы, компакт-диски с музыкой.	стулья по количеству учащихся, магнитофон, фотоаппарат.	рефлексия
---------------------------	-------------	---	---	---	-----------

# КУРС-ТРЕНИНГ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ

## Цель курса:

- освоение учащимися психологических основ общения.

## Задачи курса:

- осознание учащимися многообразия проявлений собственной личности;
- развитие способности к самоанализу, самопознанию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе;
- повышение самооценки через получение обратной связи и поддержки от группы;
- усиление интереса к себе и своим возможностям;
- изучение психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения с людьми;
- обучение умениям, полезным при столкновениях со сложными жизненными ситуациями;
- развитие коммуникативных навыков (общения): умения слушать, слышать, задавать вопросы, аргументировать свою точку зрения, доносить информацию чтобы ее поняли окружающие.

**Режим занятий:** шесть раз в неделю по два учебных часа в летний интенсив; один раз в неделю по два учебных часа в течение учебного года.

**Форма проведения итогов курса:** рефлексия.

## Учебно-тематический план курса-тренинга эффективной коммуникации и командообразования

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Тема. Тренинг эффективного общения «Я и ты». Ступень 1	4	20	24
2	Тема. Тренинг эффективного общения «Я и ты». Ступень 2	4	20	24
3	Тема. Тренинг эффективного общения «Я и ты». Ступень 3	4	20	24
4	Тема. Тренинг эффективного	4	20	24

	общения «Я и ты». Ступень 4			
5	Тема. Тренинг эффективного общения «Я и ты». Ступень 5	4	20	24
6	Тема. Тренинг эффективного общения «Я и ты». Ступень 6	4	20	24

## **Содержание курса-тренинга эффективной коммуникации и командообразования**

### **Учащиеся должны знать:**

- критерии, позволяющие, определять и строить поведение по уверенному, неуверенному типу поведения;
- различные способы реагирования в ситуации обиды, раздражения;
- черты характера, от которых хочет избавиться, и которые хочет приобрести.
- виды общения (деловое, дружеское).

### **Учащиеся должны уметь:**

- использовать рефлексию, как способ корректировки стратегий общения;
- влиять на свое эмоциональное самочувствие;
- поддерживать чувство собственного достоинства;
- не только слушать, но и «слышать» собеседника.

### **Формы занятий, используемые при изучении данного курса:**

- тренинговые упражнения;
- беседа;
- обсуждение.

### **Тема 1/2. Курс-тренинг эффективной коммуникации и командообразования. Ступень 1, 2**

*Теория.* Значение правил в жизни. Правила в окружающей жизни и в группе. Психокоррекционная сказка, сосредотачивающая детей на теме самооценки и зависимости от оценки тебя другими людьми. Эмоции, признаки различных эмоциональных состояний.

*Практика.* Знакомство участников группы, сплочение, формирование позитивного отношения к занятиям. Принятие групповых правил. Упражнения, направленные на сплочение группы, на развитие навыков самопрезентации, знакомства, установления контакта с другими детьми. Развитие умения следовать инструкции взрослого, самостоятельно выполнять задание, развитие навыков волевой регуляции. Упражнения, направленные на формирование адекватной самооценки детей, позитивного отношения к себе и другим, развитие творческих способностей. Формирование умения понимать свое эмоциональное состояние и распознавать чувства окружающих людей. Исследование мотивационного компонента школьной готовности, формирование учебной мотивации; осознание детьми способов помощи себе при обучении. Упражнения, направленные на закрепление знаний об эмоциях; развитие умения с помощью изобразительных средств выражать свои чувства; развитие самоинтереса, повышение самооценки.  
*Форма подведения итогов:* рефлексия.

#### **Тема 3/4. Курс-тренинг эффективной коммуникации и командообразования. Ступень 3, 4**

*Теория.* Ресурсы застенчивости. Способы преодоления робости и застенчивости. Как управляемая визуализация влияет на самочувствие человека. Что такое «обратная связь». Декларация о правах ребенка. Просьба в отношениях.

*Практика.* Приобретение опыта само- и взаимопрезентаций. Управляемая визуализация, как ресурс роста самооценки. Как различить уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Развитие навыков рефлексии. Осмысление и управление своими чувствами. Упражнения по основам саморегуляции. Опыт позитивной обратной связи. Дискуссия «Наш взгляд на себя – это вопрос выбора». 15 шагов уверенности в себе. Социометрическое упражнение. Позитивные аргументы. Моё право. Как просить. Самовыражение, самораскрытие. Формирование позитивного образа будущего. Как выразить обиду и досаду. Преодоление внутренних барьеров.  
*Форма подведения итогов:* рефлексия.

#### **Тема 5/6. Курс-тренинг эффективной коммуникации и командообразования. Ступень 5, 6**

*Терия.* Информация о возможностях саморегуляции. Правила обратной связи. Информация о Нобелевской премии.

*Практика.* Самопрезентации. Правила группы. Знакомство. Мотивация на саморазвитие и изменения. Я реальное и идеальное. Видеотренинг «Консилиум». Позитивная обратная связь. Опыт группового взаимодействия. Самоуважение. Превосходство и равноправие. Положение об обратной связи. Групповая социометрия. Тренинг эмоциональной выразительности. Как извлекать жизненные уроки. Самовыражение и самораскрытие. Мое тело и мое отношение к себе. Преодоление застенчивости. Как справиться с «неудобными» чувствами. Игра «Мафия». Внутренние ресурсы.  
*Форма подведения итогов:* рефлексия.



**Методическое обеспечение курса-тренинга эффективной коммуникации и командообразования.**

<b>Раздел, тема</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Приемы и методы организации образовательного процесса</b>	<b>Дидактический материал. Электронные источники</b>	<b>Техническое оснащение</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
Тема. «Я и ты». Ступень 1	тренинговая	Беседа, упражнения, арт-техники, психогимнастические упражнения; ролевые игры; релаксационные упражнения.	Рабочие листы; изображение эмоций; мяч; пуговицы, орехи, фасоль, крупа и другие мелкие предметы, необходимые для развития мелкой моторики, сенсорная тропа, листы бумаги; краски, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага, ножницы, клей, ватманы, сенсорная тропа; обручи.	Доска, магнитофон, диски с музыкой; мягкие модули, стулья	рефлексия

Тема. «Я и ты». Ступень 2	тренинговая	Беседа, упражнения, арт-техники, интерактивные лекции, психологические игры	Рабочие листы; изображение эмоций; мяч; листы бумаги; краски, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага, ножницы, клей, ватманы, сенсорная тропа; обручи.	Доска, магнитофон, диски с музыкой; мягкие модули, стулья	рефлексия
Тема. «Я и ты». Ступень 3	тренинговая	Беседа, упражнения, арт-техники, интерактивные лекции, психологические игры	Карандаши, фломастеры, мяч, заготовки для герба, газеты, памятка на «чёрный день», ватман, верёвка, планшеты, Декларация прав человека, список ситуаций для рассмотрения в суде.	Доска, магнитофон, диски с музыкой; мягкие модули, стулья	рефлексия
Тема. «Я и ты».	тренинговая	Беседа, упражнения,	Карандаши,	Доска, магнитофон,	рефлексия

Ступень 4		арт-техники, интерактивные лекции, психологические игры	фломастеры, мяч, заготовки для герба, газеты, памятка на «чёрный день», ватман, верёвка, планшеты, Декларация прав человека, список ситуаций для рассмотрения в суде.	диски с музыкой; мягкие модули, стулья, видеокамера, телевизор.	
Тема. «Я и ты». Ступень 5	тренинговая	Беседа, упражнения, арт-техники, интерактивные лекции, психологические игры	Карандаши, фломастеры, мяч, повязки на глаза, «Положение об обратных связях», раздаточный материал «Ложь или правда», карточки к игре «Мафия», анимационный фильм «Адажио», пустые коробки.	Доска, магнитофон, диски с музыкой; мягкие модули, стулья	рефлексия
Тема. «Я и ты». Ступень 6	тренинговая	Беседа, упражнения, арт-техники,	Карандаши, фломастеры, мяч,	Доска, магнитофон, диски с музыкой;	рефлексия

		интерактивные лекции, психологические игры	повязки на глаза, «Положение об обратных связях», раздаточный материал «Ложь или правда», карточки к игре «Мафия», анимационный фильм «Адажио», пустые коробки.	мягкие модули, стулья	
--	--	--	---	-----------------------	--

# КУРС-ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ ЛИДЕРСКОГО ПОТЕНЦИАЛА

## **Цель курса:**

- расширение представлений о лидерстве как способах влияния и сотрудничества в малой группе;
- активизация лидерского потенциала как совокупности умений самоуправления и кооперации с другими людьми;
- развитие лидерских умений.

## **Задачи курса:**

- заложить основы лидерского мировоззрения;
- поддержать жизненную активность и стремление к лидерству;
- сформировать положительный опыт лидерского поведения участников в моделируемых ситуациях;
- развить межличностную чувствительность, способность понимать потребности других людей;
- закрепить коммуникативную компетентность;
- научить ценить свою и чужую индивидуальность;
- развить способность организовать группу на решение поставленной задачи;
- заменить соревновательный принцип принципом сотрудничества;
- усилить позитивное самосознание.

**Режим занятий:** шесть раз в неделю по два учебных часа в летний интенсив; один раз в неделю по два учебных часа в течение учебного года.

**Форма проведения итогов курса:** рефлексия.

## **Учебно-тематический план курса-тренинга развития лидерского потенциала «Я лидер!»**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Тема. Тренинг развития лидерского потенциала «Я лидер!».	4	20	24
		8	32	40

## **Содержание курса-тренинга развития лидерского потенциала «Я лидер!»**

### **Учащиеся должны знать:**

- критерии, позволяющие, определять и строить поведение по уверенному типу поведения;
- черты характера, которые усилят лидерский потенциал;
- виды общения (деловое, дружеское);
- основы невербального общения.

### **Учащиеся должны уметь:**

- активность реализовывать свои цели, согласовывая их с окружением;
- применять разные стратегии поведения в зависимости от условий;
- чувствовать и понимать свои потребности и потребности других людей;
- коммуникативными навыками убеждать и влиять на других людей;
- ценить свою и чужую индивидуальность;
- организовать группу на решение поставленной задачи;
- сотрудничать.

### **Формы занятий, используемые при изучении данного курса:**

- тренинговые упражнения;
- беседа;
- обсуждение.

### **Тема. Курс-тренинг развития лидерского потенциала «Я лидер!».**

*Теория.* Критерии, позволяющие, определять и строить поведение по уверенному типу поведения. Какие мои черты характера усиливают лидерский потенциал. Виды общения (деловое, дружеское). Основы невербального общения.

*Практика.* Знакомство и самопрезентация. Решение трудных ситуаций. Чего я хочу достичь. Доверие. Ответственность. Моя ответственность и мои способности. Лидерский потенциал. Я и другие. Личность эффективность.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

### Методическое обеспечение курса-тренинга

Раздел, тема	Форма занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал. Электронные источники	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Тема. «Я лидер!».	тренинговая	беседа, упражнения, арт-техники, психогимнастические упражнения; ролевые игры; релаксационные упражнения.	стул на каждого ученика; доска (стенд для вывешивания плакатов или флипчарт); маркеры; цветные карандаши, фломастеры, краски на каждого участника; листы бумаги в достаточном количестве (формата А4 и А3); цветная бумага и картон; мягкие игрушки; скакалки, обручи; листы ватмана; скотч;	телевизор; видеокамера; аудиомэгнитофон; подборка спокойной инструментальной и динамичной музыки.	рефлексия

			клей и ножницы; куски цветной ткани, парики и другие элементарные театральные атрибуты; резиновые коврики; веревки, повязки на глаза; мяч; кубики; несколько коробков спичек; глянцевые журналы, рекламные проспекты, брошюры; воздушные шары; тесьма; степлер.		
--	--	--	--	--	--



# **КУРС-ТРЕНИНГ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

---

## **Цель курса:**

обучение учащихся использованию социально приемлемых способов снятия внутреннего напряжения, расширение адаптационных возможностей, развитие эмоциональной и когнитивной сферы с помощью мультисенсорной среды.

## **Задачи курса:**

4. Обучающие:
  - формирование навыка правильного дыхания, что способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия;
  - обучение перекрестно-латеральным движениям для создания новых нейронных связей и упрочения уже имеющихся;
  - обучение специальной системе растяжек, основанных на естественном движении, что формирует умение контролировать свой мышечный тонус;
  - обучение специальной глазодвигательной гимнастике, что повышает энергетический потенциал мозга.
5. Воспитывающие:
  - формирование определенного мировоззрения, противодействующего терроризму и экстремизму, связанного с устоями и обычаями, национальными и культурными традициями, историей региона, межнациональной и межрелигиозной толерантностью;
  - воспитание дисциплинированности, активности и самостоятельности;
  - воспитание стремления к рациональному сочетанию труда и отдыха;
  - воспитание ответственного отношения к порученному делу.
6. Развивающие:
  - развитие интеллектуальных и творческих способностей учащихся;
  - создание положительного эмоционального фона и развитие интереса к познавательной деятельности;
  - развитие умений владеть собой;
  - преодоление состояния мышечного и эмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и эмоциональной стабильности;
  - развитие когнитивной сферы детей;
  - развитие навыков сотрудничества и коммуникативных умений.

**Режим занятий:** шесть раз в неделю по два учебных часа в летний интенсив; один раз в неделю по два учебных часа в течение учебного года.

**Форма проведения итогов курса: рефлексия.**

**Учебно-тематический план курса-тренинга повышения стрессоустойчивости**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Тема. Тренинг повышения стрессоустойчивости «Сказочная страна».	4	20	24
		8	40	48
2	Тема. Тренинг «Психологическая мозаика».	4	20	24
		8	40	48
3.	Тема. Тренинг «Путь к себе».	6	18	24
4	Тема. Психологическая подготовка к ОГЭ и ЕГЭ.	6	18	24
		4	16	20

**Содержание курса-тренинга повышения стрессоустойчивости**

**Учащиеся должны знать:**

- факторы, улучшающую мозговую активность;
- влияние дыхания на деятельность мозга;
- приемы регуляции своего состояния.

**Учащиеся должны уметь:**

- самостоятельно выполнять глазодвигательную гимнастику;
- выполнять дыхательную гимнастику;
- выполнять упражнение по словесной инструкции;
- договариваться друг с другом при выполнении поставленной задачи.

**Формы занятий, используемые при изучении данного курса:**

- тренинговые упражнения;
- беседа;
- обсуждение.

### **Тема. Курс-тренинг «Сказочная страна»**

*Теория.* Знакомство участников группы. Правила использования оборудования в сенсорной комнате. Правила поведения в группе. Структура нейропсихологической гимнастики. Правила проведения.

*Практика.* Ознакомительное использование оборудования сенсорной комнаты. Дыхательная гимнастика. Глазодвигательная гимнастика. Растяжки. Упражнения с перекрестно-латеральными движениями. Групповая игра. Работа в парах на фитнес-мячах. Релаксация. Игра на сенсорное развитие (тактильные ощущения). Игра на сенсорное развитие (зрительный канал). Упражнение на осознание и контроль телесных проявлений. Графический диктант. Игра, направленная на снятие эмоционально-телесного напряжения. Упражнение на развитие творческого мышления. Игра на сенсорное развитие (осознание). Двуручные рисунки. Упражнение на развитие творческого мышления. Игра на сенсорное развитие (зрение). Игра на сенсорное развитие (осознание). Групповая релаксация.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

### **Тема. Курс-тренинг «Психологическая мозаика»**

*Теория.* Знакомство участников группы. Правила использования оборудования в сенсорной комнате. Правила поведения в группе. Структура нейропсихологической гимнастики. Правила проведения.

*Практика.* Ознакомительное использование оборудования сенсорной комнаты. Принятие групповых правил. Дыхательная гимнастика. Глазодвигательная гимнастика. Растяжки. Упражнения с перекрестно-латеральными движениями. Графический диктант. Групповая игра. Игра на сенсорное развитие (слух). Релаксация.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

Раздел, тема	Форма занятия	Методическое обеспечение курса			Техническое оснащение	Форма подведения итогов
		Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал. Электронные источники			
«Сказочная страна»	Тренинговая	Объяснение, создание ситуаций занимательности, работа со схемами	План-схема расположения сенсорного оборудования кабинете. Рабочие листы с изображением фигур из спичек. Набор карточек «собери последовательность», набор карточек с общими и конкретными понятиями Набор цветowych градиентов, рабочие листы для рисования обеими руками	в колоннах, зеркальный шар с мотором и профессиональный источник света, потолочный ковер «Млечный путь», пучок волокон с боковым свечением, аэроионизатор воздуха	«Груша» с гранулами, детская подушка с гранулами, уголок с пузырьковыми	рефлексия
«Психологическая мозаика»	Тренинговая	игра, упражнения, показ способа	Рабочие листы «Прочти спрятанное	Пуфик-кресло с гранулами, детская	«Груша» с гранулами, детская	рефлексия

		действия, предъявление требований, поощрение.	предложение»	подушка с гранулами, зеркальный уголок с пузырьковыми колоннами, зеркальный шар с мотором и профессиональный источник света, потолочный ковер «Млечный путь, аэроионизатор воздуха «Горный воздух», проектор «Солнечный- 100», музыкальный центр, фитнес-мячи.	
«Путь к себе»	Тренинговая	Игра, упражнение, лекция		Пуфик-кресло «Груша» с гранулами, детская подушка с гранулами, зеркальный уголок с пузырьковыми колоннами, зеркальный шар с мотором и профессиональный источник света, потолочный ковер «Млечный путь, аэроионизатор воздуха «Горный воздух»,	рефлексия

«Психологическая подготовка к ОГЭ и ЕГЭ»

Тренинговая Игра, упражнение, Тесты, опросники лекция, обсуждение

проектор «Солнечный-100», музыкальный центр, фитнес-мячи. рефлексия  
Пуфик-кресло «Груша» с гранулами, детская подушка с гранулами, зеркальный уголок с пузырьковыми колоннами, зеркальный шар с мотором и профессиональный источник света, потолочный ковер «Млечный путь» аэроионизатор воздуха «Горный воздух», проектор «Солнечный-100», музыкальный центр, фитнес-мячи.

## КУРС-ТРЕНИНГ ТАНЦЕДВИГАТЕЛЬНЫЙ

---

### Цель курса:

– развитие творческих способностей; оздоровление и личностное развитие детей.

### Задачи курса:

#### Образовательные:

- обучить упражнениям, способствующим выработке адекватной самооценки и снижению тревожности;
- обучить упражнениям по координации движения;
- обучить основам актерского мастерства, импровизации;
- обучить навыкам взаимодействия в группе и в парах над танцевальными и физическими упражнениями.

#### Развивающие:

- развить координацию движения, чувство ритма, внимание;
- развить умение эмоционального выражения, творчество в движениях;
- развить физические качества (силу, ловкость, гибкость, выносливость).

#### Воспитательные:

- воспитать целеустремлённую и творчески активную личность;
- воспитать доброжелательное и внимательное отношение друг к другу;
- воспитать заботливое отношение к самому себе, внимание к своему психологическому здоровью;
- формировать определенное мировоззрение, противодействующее терроризму и экстремизму, связанное с устоями и обычаями, национальными и культурными традициями, историей региона, межнациональной и межрелигиозной толерантностью;
- воспитать чувство ответственности в выполнении задания.

**Режим занятий:** шесть раз в неделю по два учебных часа в летний интенсив; один раз в неделю по два учебных часа в течение учебного года.

**Форма проведения итогов курса:** персональный творческий отчёт на итоговом уроке, открытое занятие для родителей и педагогов.

### Учебно-тематический план курса-тренинга танцедвигательного «Растем вместе»

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практик	Всего

			а	
1.	Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности. Установка правил.	1		1
<b>1 модуль. Доверие и самопознание.</b>				
2.	Индивидуальная импровизация.		5	5
3.	Сочетание ТДМ с арт-методиками.		4	4
4.	Работа с ритмом.		4	4
<b>2 модуль. Эмоции.</b>				
5.	Тренинговые занятия: «Способы саморегуляции»	4	4	8
6.	Тематический танец.		6	6
7.	Кинетическая эмпатия.		6	6
<b>3 модуль. Взаимоотношения.</b>				
8.	Взаимодействие в телесном контакте с другими.		2	2
9.	Занятие, с элементами тренинга «Язык тела, как способ взаимодействия с окружающими»		5	5
10.	Групповая импровизация.		5	5
11.	Зачетные и открытые занятия.		2	2
	Итого часов:	5	43	48

### Учебно-тематический план курса «Свежий стиль»

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности. Установка правил.	1		1
<b>1 Тема. Самооценка.</b>				
2.	Танец как познание своего тела.		3	3
3.	Индивидуальная импровизация.		4	4



4.	Работа с ритмом.		2	2
5.	Снятие мышечных напряжений, посредством чередования ритма «напряжение-расслабление»		3	3
<b>2 Тема. Самоидентичность.</b>				
6.	Тренинговые занятия: «Способы саморегуляции»	2	2	4
7.	Тематический танец.		5	5
8.	Занятие с элементами тренинга: «Осознавание тела в движении, навык установления контакта с другими членами группы в танце»		4	4
9.	Кинетическая эмпатия.		4	4
<b>3 тема. Доверие. Взаимоотношения.</b>				
10.	Взаимодействие в телесном контакте с другими.		4	4
11.	Занятие, с элементами тренинга «Язык тела, как способ взаимодействия с окружающими»		4	4
12	Групповая импровизация.		4	4
<b>4 тема. Личные границы.</b>				
12.	Тренинговые занятия: «Развитие способности получать удовольствие от своего тела, от движений, танца»		4	4
13.	Чувствование своего тела, переход из «закрытой» позиции в «открытую»		4	4
14.	Тренинговое занятие: «Эмоции в теле»	2	4	6
<b>5 тема. Образ тела и раскрытие творческих способностей.</b>				
15.	Снятие физического и эмоционального напряжения посредством импровизации.		4	4

16.	Методика восстановления здорового дыхания.		4	4
17.	Исследовательское занятие: «Изменение стереотипов восприятия собственного тела, изучение образа собственного тела, расширение собственных возможностей».	2	4	6
18.	Зачетные и открытые занятия.		2	2
	Итого часов:	7	65	72

### **Содержание курса-тренинга тренинга танцевдвигательного**

В результате освоения программы учащиеся будут уметь:

- эмоционально грамотно определять и выражать свои чувства;
- выразительно исполнять танцевальные композиции с элементами ритмопластики и импровизации;
- взаимодействовать в коллективе доброжелательно и конструктивно;
- положительно оценивать свои возможности в развитии в социальной среде;
- будут стремиться расширить полученные знания для развития собственных потребностей в области танцевальной культуры;
- получают опыт налаживания успешного коллективного взаимодействия, выработки навыков здоровой самооценки, ответственного и уважительного отношения друг к другу.

**Формы занятий**, используемые при изучении данного курса:

1. комбинированная

**Тема. Курс-тренинг танцевдвигательный «Растем вместе»**

**1 модуль. Доверие и самопознание.** Содержание: знакомство, формирование доверия и безопасности в группе, исследование своих способностей, сильных и слабых сторон, личное пространство, границы, место в группе. Пространство, чтобы снять напряжение от школьной нагрузки.

**2 модуль. Эмоции.** Содержание: эмоциональный репертуар, способы выражения эмоций и управления ими, как понимать эмоции других, навыки саморегуляции (как расслабляться, снимать напряжение). Пространство для восстановления собственных сил, накопления ресурсов и саморазвития через арт-терапевтические техники.

**3 модуль. Взаимоотношения.** Содержание: уважение личного пространства других и способы защиты своих границ, умение неагрессивно отстаивать свое пространство (мнение, имущество), защищать себя в случаях необходимости (травля в школе, поведение с незнакомыми людьми). Отношения со сверстниками, со взрослыми (учителя, родители, другие значимые люди), отношения с братьями и сестрами. Пространство, чтобы попробовать быть современным художником и научиться использовать новые медиа технологии в создании своих работ.

### **Тема. Курс-тренинг танцевдвигательный «Свежий стиль»**

**1 модуль. Доверие и самопознание.** Содержание: знакомство, формирование доверия и безопасности в группе, исследование своих способностей, сильных и слабых сторон, личное пространство, границы, место в группе. Пространство, чтобы выдохнуть от школьной нагрузки.

**2 модуль. Эмоции.** Содержание: эмоциональный репертуар, способы выражения эмоций и управления ими, как понимать эмоции других, навыки саморегуляции (как расслабляться, снимать напряжение). Пространство для восстановления собственных сил, накопления ресурсов и саморазвития через арт-терапевтические техники.

**3 модуль. Взаимоотношения.** Содержание: уважение личного пространства других и способы защиты своих границ, умение неагрессивно отстаивать свое пространство (мнение, имущество), защищать себя в случаях необходимости (травля в школе, поведение с незнакомыми людьми). Отношения со сверстниками, со взрослыми (учителя, родители, другие значимые люди), отношения с братьями и сестрами. Пространство, чтобы попробовать быть современным художником и научиться использовать новые медиа технологии в создании своих работ.

### Методическое обеспечение

Раздел, тема	Форма занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал.	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Курс «Растем вместе»	Комбинированная	работа в мини-группах; ролевые игры; групповая дискуссия; практические упражнения; решения проблемных ситуаций; мозговой штурм; синектика; метод фокальных преобразований; метод творческих преобразований.	1) мячи; 2) мягкие игрушки; 3) конструктор «радуга»	- магнитофон, - компакт диски с музыкой, - для каждого ученика гимнастический коврик/карегат; - мячи резиновые среднего размера; - ленты и легкие платки/шарфы; - карандаши, краски, пластилин, картон,	персональный творческий отчёт на итоговом уроке, открытое занятие для родителей и педагогов.
Курс «Свежий стиль»	Комбинированная	работа в мини-группах; ролевые игры; групповая дискуссия; практические упражнения; решения проблемных	мячи.	- магнитофон, - компакт диски с музыкой, - для каждого ученика гимнастический коврик/карегат; - мячи резиновые	персональный творческий отчёт на итоговом уроке, открытое занятие для

		<p>ситуаций;          мозговой штурм;          синектика;          метод фокальных          преобразований;          метод творческих          преобразований.</p>		<p>среднего размера;          - ленты и легкие          платки/шарфы;          - карандаши, краски,          пластилин, картон,          ватман, листы для          рисования, клей.</p>	<p>родителей и          педагогов.</p>
--	--	--	--	--	--

## КУРС-ТРЕНИНГ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ «ЛОВЦЫ ЖЕМЧУГА»

### Цель курса:

- формирование позитивной самооценки и навыков уверенного поведения у подростков.

### Задачи курса:

- развитие способности познания себя и других;
- повышение представлений о собственной значимости, ценности, формирование положительной самооценки;
- формирование навыков социально-приемлемого выражения чувств, связанных с общением;
- обучение эффективному взаимодействию со взрослыми и сверстниками;
- освоение приемов конструктивного выхода из конфликта;
- обучение умению управлять своими эмоциями и справляться со стрессами;
- развитие личностной мотивации и формирование готовности подростков к целеполаганию.

**Режим занятий:** один раз в неделю по два учебных часа в течение учебного года.

**Форма проведения итогов курса:** рефлексия.

### Учебно-тематический план курса

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>Раздел 1. Знакомство и сплочение группы</b>			<b>8</b>	<b>8</b>
1.	Наша команда		2	2
2.	Куда же нам плыть?		2	2
3.	Необитаемый остров		2	2
4.	Вместе мы – сила		2	2
<b>Раздел 2. Эмоциональная сфера</b>			<b>16</b>	<b>16</b>
5.	Волшебная страна чувств		4	4
6.	Остров страхов		2	2
7.	Остров злости		2	2
8.	Остров обиды		2	2
9.	Хвастляндия		2	2
10.	Я все могу		4	4

<b>Раздел 3. Общение</b>			<b>10</b>	<b>10</b>
11.	Общаться – легко		4	4
12.	Встреча с пиратами		4	4
13.	Таможня		2	2
<b>Раздел 4. Волевая сфера</b>			<b>14</b>	<b>14</b>
14.	Самоконтроль — что за зверь?		2	2
15.	Убить дракона		4	4
16.	Сокровищница		2	2
17.	Игра «Властелин чудес»		2	2
18.	Путь героя		4	4
<b>Раздел 5. Самопрезентация и уверенное поведение</b>			<b>12</b>	<b>12</b>
19.	Восточный базар		4	4
20.	Ярмарка талантов (лидерство)		4	4
21.	Я в себе уверен		2	2
22.	Возвращение из путешествия		2	2
<b>Итого:</b>			<b>60</b>	<b>60</b>

### **Содержание курса**

Занятия проводятся в игровой форме с элементами арт-терапии и сказкотерапии и направлены непосредственно на тренировку различных навыков уверенного поведения. Курс включает в себя 30 занятий. Каждое занятие состоит из 2 уроков.

#### **Учащиеся должны знать:**

- свои сильные стороны и осознавать свою уникальность и ценность;
- критерии уверенного поведения;
- основы целеполагания (чем мечта отличается от цели, как достигать целей);
- кто такой лидер и как развивать в себе лидерские качества.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- открыто выражать чувства социально-приемлемым способом;
- влиять на свое психоэмоциональное состояние (владеть приемами саморегуляции); проявлять гибкость в общении;
- не бояться проявлять инициативу и брать на себя ответственность;

- ориентироваться на преодоление трудностей и не бояться совершения ошибок;
- отстаивать свое мнение и свою точку зрения настойчиво, но не агрессивно;
- сказать «нет», если по какой-то причине нет возможности выполнить просьбу;
- конструктивно вести себя в конфликтной ситуации;
- презентовать себя;
- использовать рефлексия.

### **Раздел 1. Знакомство и сплочение группы**

*Практика.* Создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с правилами работы группы, формирование положительной мотивации к работе в группе, развитие навыков самопрезентации, способности познания себя и других, повышение представлений о собственной значимости, ценности, формирование положительной самооценки.

Тема 1. Наша команда

Тема 2. Куда же нам плыть?

Тема 3. Необитаемый остров

Тема 4. Вместе мы - сила

### **Раздел 2. Эмоциональная сфера**

*Практика.* Развитие способности познания себя и других; умения распознавать и называть свои и чужие эмоции, обучение техникам управления эмоциями, формирование навыков социально-приемлемого выражения чувств, связанных с общением, обучение приемам саморегуляции.

Тема 5. Волшебная страна чувств

Тема 6. Остров страхов

Тема 7. Остров злости

Тема 8. Остров обиды

Тема 9. Хвастляндия

Тема 10. Я все могу

### **Раздел 3. Общение**

*Практика.* Развитие навыков эффективного общения, освоение приемов конструктивного выхода из конфликта; развитие умения противостоять нежелательному влиянию, повышение уровня рефлексивности, создание мотивации для дальнейшего развития, сплочение и формирование взаимного доверия.

Тема 10. Общаться - легко

Тема 11. Встреча с пиратами

Тема 12. Таможня



#### **Раздел 4. Волевая сфера**

*Практика.* Развитие умения произвольно регулировать свое состояние в различных ситуациях (уверенно себя вести в эмоционально-напряженных, стрессогенных условиях), личностной мотивации и формирование готовности подростков к целеполаганию.

Тема 13. Самоконтроль — что за зверь?

Тема 14. Убить дракона

Тема 15. Сокровищница

Тема 16. Игра «Властелин чудес»

Тема 17. Путь героя

#### **Раздел 5. Самопрезентация и уверенное поведение**

*Практика.* Выработка навыков уверенного и результативного взаимодействия, укрепление самооценки, обучение самоодобрению и самопохвале, использованию местоимения «Я», развитие навыков эффективной самопрезентации.

Тема 18. Восточный базар

Тема 19. Ярмарка талантов (лидерство)

Тема 20. Я в себе уверен

Тема 21. Возвращение из путешествия

### Методическое оснащение курса

Раздел, тема	Форма занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал. Электронные источники	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
<b>Знакомство и сплочение группы</b>	тренинг	Рефлексия, беседа, упражнения, арт-техники, психогимнастические упражнения; ролевые, коммуникативные, психологические игры; МАК, чтение и обсуждение сказок; релаксационные упражнения.	Рабочие листы с заданиями, краски, цветные карандаши, пластилин, доски для лепки, цветная бумага, ножницы, клей, ватманы, бумага, обручи, мяч, презентация, музыкальное сопровождение.	Доска, флипчарт, компьютер, телевизор, мягкие модули, стулья.	рефлексия
<b>Эмоциональная сфера</b>	тренинг	Рефлексия, беседа, упражнения, арт-техники, психогимнастические упражнения; ролевые, коммуникативные, психологические игры; МАК, чтение и обсуждение сказок; релаксационные упражнения, тесты.	Рабочие листы с заданиями, краски, цветные карандаши, пластилин, доски для лепки, цветная бумага, ножницы, клей, ватманы, бумага, обручи, мяч, презентация, музыкальное сопровождение.	Доска, флипчарт, компьютер, телевизор, мягкие модули, стулья.	рефлексия

<b>Общение</b>	тренинг	Рефлексия, беседа, упражнения, арт-техники, психогимнастические упражнения; ролевые, коммуникативные, психологические игры; МАК, чтение и обсуждение сказок; релаксационные упражнения, просмотр мультфильмов.	Рабочие листы с заданиями, краски, цветные карандаши, пластилин, доски для лепки, цветная бумага, ножницы, клей, ватманы, бумага, обручи, мяч, презентация, мультфильмы, музыкальное сопровождение.	Доска, флипчарт, компьютер, телевизор, мягкие модули, стулья.	рефлексия
<b>Волевая сфера</b>	тренинг	Рефлексия, беседа, упражнения, арт-техники, психогимнастические упражнения; ролевые, коммуникативные, психологические игры; МАК, чтение и обсуждение сказок; релаксационные упражнения.	Рабочие листы с заданиями, краски, цветные карандаши, пластилин, доски для лепки, цветная бумага, ножницы, клей, ватманы, бумага, обручи, мяч, презентация, музыкальное сопровождение.	Доска, флипчарт, компьютер, телевизор, мягкие модули, стулья.	рефлексия
<b>Самопрезентация и уверенное поведение</b>	тренинг	Рефлексия, беседа, упражнения, арт-техники, психогимнастические упражнения; ролевые, коммуникативные,	Рабочие листы с заданиями, краски, цветные карандаши, пластилин, доски для лепки, цветная бумага,	Доска, флипчарт, компьютер, телевизор, мягкие модули, стулья.	рефлексия

		психологические игры; МАК, чтение и обсуждение сказок; релаксационные упражнения, коллаж.	ножницы, клей, ватманы, бумага, обручи, мяч, презентация, музыкальное сопровождение.		
--	--	--	---	--	--

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ

### Цель курса:

- формирование конфликтологической компетентности подростков.

### Задачи курса:

- развитие способности познания себя и других;
- формирование навыков социально-приемлемого выражения чувств, связанных с общением;
- обучение эффективному взаимодействию со взрослыми и сверстниками;
- освоение техник конструктивного поведения в межличностных конфликтах;
- развитие способности к самоанализу и контролю поведения;
- профилактика буллинга в детских коллективах;
- знакомство подростков с медиацией.

**Режим занятий:** один раз в неделю по два учебных часа в течение учебного года.

**Форма проведения итогов курса:** рефлексия.

### Учебно-тематический план курса

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>Раздел 1. Знакомство и сплочение группы</b>			<b>8</b>	<b>8</b>
1.	Зачем мы здесь собрались?		4	4
2.	Сплочение и доверие		4	4
<b>Раздел 2. Что такое конфликт?</b>			<b>16</b>	<b>16</b>
3.	Что такое конфликт		4	4
4.	Виды конфликтов		2	2
5.	Травли — нет!		4	4
6.	Конфликтогены		2	2
7.	Как возникают и развиваются конфликты		2	2
8.	Последствия конфликта		2	2
<b>Раздел 3. Учимся разрешать конфликты</b>			<b>22</b>	<b>22</b>
9.	Способы предотвращения конфликтов		2	2

10.	Общение в конфликте (вербальные и невербальные средства)		6	6
11.	Эмоции в конфликте		2	2
12.	Стили поведения в конфликте		4	4
13.	Управление конфликтом		2	2
14.	Самоконтроль в конфликте		2	2
15.	Противодействие манипуляции в конфликте		2	2
16.	Пути разрешения конфликтов		2	2
<b>Раздел 4. Что такое медиация?</b>			<b>4</b>	<b>4</b>
17.	Медиация как способ урегулирования споров		4	4
<b>Раздел 5. Эффективная коммуникация</b>			<b>10</b>	<b>10</b>
18.	Бесконфликтный стиль общения		2	2
19.	Качества, важные для бесконфликтного общения		2	2
20.	Как правильно слушать собеседника?		2	2
21.	Учимся взаимопониманию		2	2
22.	Чего мы достигли		2	2
<b>Итого:</b>			<b>60</b>	<b>60</b>

## Содержание курса

**Учащиеся должны знать:**

- основные понятия по теме практикума, а также анализировать причины конфликтов, динамику их развития, возможные исходы (конструктивные и деструктивные);
- способы предотвращения и разрешения конфликтов.

### **Учащиеся должны уметь:**

- научиться непредвзято, оценивать конфликтную ситуацию;
- конструктивно вести себя в конфликтной ситуации;
- вырабатывать собственные способы эффективной коммуникации, с учетом своей личности;
- использовать приемы управления конфликтом;
- корректировать свое поведение в сторону снижения его конфликтности (снять конфликтность в личностно-эмоциональной сфере);
- открыто выражать свои чувства социально-приемлемым способом;
- понимать чувства и позицию другого человека и учитывать это в ходе взаимодействия;
- использовать техники саморегуляции;
- использовать рефлексия.

Курс включает в себя 30 занятий. Каждое занятие состоит из 2 уроков.

### **Раздел 1. Знакомство и сплочение группы.**

*Практика.* Создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с правилами работы группы, формирование положительной мотивации к работе в группе, развитие навыков самопрезентации, установление доверительных отношений в группе.

Тема 1. Зачем мы здесь собрались?

Тема 2. Сплочение и доверие

### **Раздел 2. Что такое конфликт?**

*Практика.* Формирование представления о психологической сущности конфликтов.

Тема 3. Что такое конфликт

Тема 4. Виды конфликтов

Тема 5. Травли — нет!

Тема 6. Конфликтогены

Тема 7. Как возникают и развиваются конфликты

Тема 8. Последствия конфликта

### **Раздел 3. Учимся разрешать конфликты**

*Практика.* Расширение представлений о возможностях управления конфликтом на основе: знаний о стилях поведения в конфликте, эмоциональной регуляции, анализа противоречия, навыков эффективной коммуникации, расширение представлений о личностных предпосылках эффективного поведения в конфликте; обучение конструктивному поведению в конфликте; освоение техник саморегуляции.

Тема 9. Способы предотвращения конфликтов

Тема 10. Общение в конфликте (вербальные и невербальные средства)

Тема 11. Эмоции в конфликте

Тема 12. Стили поведения в конфликте

Тема 13. Управление конфликтом

Тема 14. Самоконтроль в конфликте

Тема 15. Противодействие манипуляции в конфликте

Тема 16. Пути разрешения конфликтов

#### **Раздел 4. Что такое медиация?**

*Практика.* Формирование представлений подростков о структуре медиации и о содержании работы медиатора.

Тема 17. Медиация как способ урегулирования споров

#### **Раздел 5. Эффективная коммуникация**

*Практика.* Формирование умения находить взаимопонимание, отработка навыков эффективного взаимодействия, повышение уверенности в себе, развитие способности к выработке собственных способов эффективной коммуникации.

Тема 18. Бесконфликтный стиль общения

Тема 19. Качества, важные для бесконфликтного общения

Тема 20. Как правильно слушать собеседника?

Тема 21. Учимся взаимопониманию

Тема 22. Чего мы достигли



### Методическое оснащение курса

Раздел, тема	Форма занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал. Электронные источники	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
<b>Знакомство и сплочение группы</b>	тренинг	Рефлексия, беседа, упражнения, арт-техники, психогимнастические упражнения; ролевые, коммуникативные, психологические, деловые игры; МАК, релаксационные упражнения, просмотр мультфильмов, тесты, кроссворды.	Рабочие листы с заданиями, краски, цветные карандаши, пластилин, доски для лепки, цветная бумага, ножницы, клей, ватманы, бумага, обручи, мяч, презентация, мультфильмы, музыкальное сопровождение.	Доска, флипчарт, компьютер, телевизор, мягкие модули, стулья.	рефлексия
<b>Что такое конфликт?</b>	тренинг	Рефлексия, беседа, упражнения, арт-техники, психогимнастические упражнения; ролевые, коммуникативные, психологические, деловые игры; МАК, релаксационные упражнения, просмотр мультфильмов, тесты, кроссворды.	Рабочие листы с заданиями, краски, цветные карандаши, пластилин, доски для лепки, цветная бумага, ножницы, клей, ватманы, бумага, обручи, мяч, презентация, мультфильмы,	Доска, флипчарт, компьютер, телевизор, мягкие модули, стулья.	рефлексия

			музыкальное сопровождение.		
<b>Учимся разрешать конфликты</b>	тренинг	Рефлексия, беседа, упражнения, арт-техники, психогимнастические упражнения; ролевые, коммуникативные, психологические, деловые игры; МАК, релаксационные упражнения, просмотр мультфильмов, тесты, кроссворды.	Рабочие листы с заданиями, краски, цветные карандаши, пластилин, доски для лепки, цветная бумага, ножницы, клей, ватманы, бумага, обручи, мяч, презентация, мультфильмы, музыкальное сопровождение.	Доска, флипчарт, компьютер, телевизор, мягкие модули, стулья.	рефлексия
<b>Что такое медиация?</b>	тренинг	Рефлексия, беседа, упражнения, арт-техники, психогимнастические упражнения; ролевые, коммуникативные, психологические, деловые игры; МАК, релаксационные упражнения, просмотр мультфильмов, тесты, кроссворды.	Рабочие листы с заданиями, краски, цветные карандаши, пластилин, доски для лепки, цветная бумага, ножницы, клей, ватманы, бумага, обручи, мяч, презентация, мультфильмы, музыкальное сопровождение.	Доска, флипчарт, компьютер, телевизор, мягкие модули, стулья.	рефлексия
<b>Эффективная коммуникация</b>	тренинг	Рефлексия, беседа, упражнения, арт-техники,	Рабочие листы с заданиями, краски,	Доска, флипчарт, компьютер,	рефлексия

		психогимнастические упражнения; ролевые, коммуникативные, психологические, деловые игры; МАК, релаксационные упражнения, просмотр мультфильмов, тесты, кроссворды.	цветные карандаши, пластилин, доски для лепки, цветная бумага, ножницы, клей, ватманы, бумага, обручи, мяч, презентация, мультфильмы, музыкальное сопровождение.	телевизор, мягкие модули, стулья.	
--	--	--	--	-----------------------------------	--

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛУБ «НА ПОРОГЕ ВЗРОСЛЕНИЯ»

### Цель курса:

– развитие самопознания, самопонимания, осознание собственной уникальности, формирование интересов, целей и перспектив саморазвития на ближайшее будущее.

### Задачи курса:

- формирование и развитие установки на самопознание и интерес к собственному «Я»;
- развитие социально-эмоционального интеллекта;
- формирование психологической устойчивости подростков к ситуациям, которые требуют мобилизовать ресурсы личности;
- знакомство с приемами тайм-менеджмента;
- развитие мотивационной сферы (достижение стойкого повышения уровня мотивации достижения удачи и снижения уровня мотивации избегания неудачи);
- развитие навыков уверенного поведения;
- формирование у обучающихся осознания своих жизненных ценностей;
- выявление степени значимости профессиональной деятельности, помощь в профессиональном самоопределении;
- обучение целеполаганию, навыкам планирования и достижения поставленных целей, построению жизненной перспективы, формирование позитивного образа будущего.

**Режим занятий:** один раз в неделю по три учебных часа в течение учебного года.

**Форма проведения итогов курса:** рефлексия.

### Учебно-тематический план курса

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Грани моего Я		12	12
2.	Мои чувства		12	12
3.	Общение		12	12
4.	Конфликт и манипуляция		6	6
5.	Стрессоустойчивость и адаптивность		6	6
6.	Тайм-менеджмент		6	6
7.	Мотивация		6	6
8.	Самопрезентация и уверенное поведение		12	12

9.	Мои жизненные ценности		6	6
10.	Мир профессий		6	6
11.	Личный план развития		6	6
<b>Итого:</b>			<b>90</b>	<b>90</b>

## Содержание курса

### Учащиеся должны знать:

- ключевые понятия по теме тренинга.

### Учащиеся должны уметь:

- понимать сильные и слабые стороны своей личности;
- принимать и адекватно выражать свои чувства;
- конструктивно вести себя в конфликтной ситуации;
- использование техник активного слушания;
- управлять своими чувствами и эмоциональными состояниями;
- использовать приемы планирования и распределения времени, техники самомотивации и целеполагания;
- осознавать свои жизненные ценности и образ будущего, в том числе профессионального самоопределения;
- использовать рефлекссию.

Курс включает в себя 30 занятий. Каждое занятие состоит из 3 уроков. Содержание курса носит вариативный характер, может корректироваться с учетом запроса участников клуба.

### Тема 1. Грани моего Я

*Практика.* Формирование и развитие установки на самопознание и интерес к собственному «Я», знакомство с понятием «Я-концепция», изучение личностных особенностей и черт характера участников, развитие навыка рефлексии, сплочение, формирование взаимного доверия.

### Тема 2. Мои чувства

*Практика.* Расширение знаний о чувствах и эмоциях, развитие способности их безоценочного принятия и адекватного выражения, умения отреагировать на эмоции, формирование умения управлять своими чувствами и эмоциональными состояниями, повышение эмоциональной зрелости в целом.

### Тема 3. Общение

*Практика.* Обсуждение базовых понятий из области психологии общения; развитие навыков эффективного общения: вербальной и невербальной коммуникации, экспрессивности, социальной наблюдательности, использование техник активного слушания; развитие эмпатии.

#### **Тема 4. Конфликт и манипуляция**

*Практика.* Обсуждение базовых понятий конфликтологии, анализ причин возникновения конфликтов, развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях, знакомство с основными способами психологических манипуляций и путями защиты от них.

#### **Тема 5. Стрессоустойчивость и адаптивность**

*Практика.* Повышение психологической компетентности подростков по теме, обучение техникам и приемам саморегуляции, формирование психологической устойчивости подростков к ситуациям, которые требуют мобилизовать ресурсы личности.

#### **Тема 6. Тайм-менеджмент**

*Практика.* Знакомство обучающихся с понятием «тайм-менеджмент», анализ собственной эффективности использования времени, обучение эффективным инструментам планирования и распределения времени; отработка на практике базовых навыков тайм-менеджмента.

#### **Тема 7. Мотивация**

*Практика.* Определение понятий «внешняя мотивация» и «внутренняя мотивация», анализ базовых составляющих внутренней мотивации, анализ преобладающей мотивации в учебной деятельности, обучение приемам и техникам самомотивации.

#### **Тема 8. Самопрезентация и уверенное поведение**

*Практика.* Формирование представления о понятии «уверенное поведение», развитие навыков уверенного поведения (внешние проявления уверенного поведения, умения говорить «нет», использование местоимения «я», способность устанавливать контакты, инициировать, начинать и завершать беседу) в межличностных отношениях, повышение самооценки и самоуважения, обучение эффективной самопрезентации.

#### **Тема 9. Мои жизненные ценности**

*Практика.* Укрепление своего устойчивого «Я», активизация процесса самопознания; повышение самопонимания, формирование у обучающихся осознания своих жизненных ценностей.

#### **Тема 10. Мир профессий**

*Практика.* Выявление степени значимости профессиональной деятельности, определение своих профессиональных желаний, возможностей и способностей, осознание личностного смысла выбранной профессии, анализ промежуточных этапов и возможных путей достижения своей профессиональной цели.

#### **Тема 11. Личный план развития**

*Практика.* Осознание собственной системы ценностей и своей уникальности, обучение целеполаганию, навыкам планирования и достижения поставленных целей, построению жизненной перспективы, формирование позитивного образа будущего.

### Методическое оснащение курса

Раздел, тема	Форма занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал. Электронные источники	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
<b>Грани моего Я</b>	тренинг	Рефлексия, групповые дискуссии, упражнения, арт-техники, психогимнастические упражнения; психологические игры; МАК, релаксационные упражнения, просмотр и обсуждение видеосюжетов, анкетирование и тестирование, дебаты, мозговые штурмы, кейс-методы.	Рабочие листы с заданиями, краски, цветные карандаши, бумага, мяч, презентация, музыкальное сопровождение.	Доска, флипчарт, компьютер, телевизор, мягкие модули, стулья.	рефлексия
<b>Мои чувства</b>	тренинг	Рефлексия, групповые дискуссии, упражнения, арт-техники, психогимнастические упражнения; психологические игры; МАК, релаксационные упражнения, просмотр и обсуждение видеосюжетов, анкетирование и	Рабочие листы с заданиями, краски, цветные карандаши, бумага, мяч, презентация, музыкальное сопровождение.	Доска, флипчарт, компьютер, телевизор, мягкие модули, стулья.	рефлексия



		тестирование, дебаты, мозговые штурмы, кейс-методы.			
<b>Общение</b>	тренинг	Рефлексия, групповые дискуссии, упражнения, арт-техники, психогимнастические упражнения; психологические игры; МАК, релаксационные упражнения, просмотр и обсуждение видеосюжетов, анкетирование и тестирование, дебаты, мозговые штурмы, кейс-методы.	Рабочие листы с заданиями, краски, цветные карандаши, бумага, мяч, презентация, музыкальное сопровождение.	Доска, флипчарт, компьютер, телевизор, мягкие модули, стулья.	рефлексия
<b>Конфликт и манипуляция</b>	тренинг	Рефлексия, групповые дискуссии, упражнения, арт-техники, психогимнастические упражнения; психологические игры; МАК, релаксационные упражнения, просмотр и обсуждение видеосюжетов, анкетирование и тестирование, дебаты, мозговые штурмы, кейс-	Рабочие листы с заданиями, краски, цветные карандаши, бумага, мяч, презентация, музыкальное сопровождение.	Доска, флипчарт, компьютер, телевизор, мягкие модули, стулья.	рефлексия

		методы.			
<b>Стрессоустойчивость и адаптивность</b>	тренинг	Рефлексия, групповые дискуссии, упражнения, арт-техники, психогимнастические упражнения; психологические игры; МАК, релаксационные упражнения, просмотр и обсуждение видеосюжетов, анкетирование и тестирование, дебаты, мозговые штурмы, кейс-методы.	Рабочие листы с заданиями, краски, цветные карандаши, бумага, мяч, презентация, музыкальное сопровождение.	Доска, флипчарт, компьютер, телевизор, мягкие модули, стулья.	рефлексия
<b>Тайм-менеджмент</b>		Рефлексия, групповые дискуссии, упражнения, арт-техники, психогимнастические упражнения; психологические игры; МАК, релаксационные упражнения, просмотр и обсуждение видеосюжетов, анкетирование и тестирование, дебаты, мозговые штурмы, кейс-методы.	Рабочие листы с заданиями, краски, цветные карандаши, бумага, мяч, презентация, музыкальное сопровождение.	Доска, флипчарт, компьютер, телевизор, мягкие модули, стулья.	рефлексия
<b>Мотивация</b>		Рефлексия, групповые	Рабочие листы с	Доска, флипчарт,	рефлексия

		дискуссии, упражнения, арт-техники, психогимнастические упражнения; психологические игры; МАК, релаксационные упражнения, просмотр и обсуждение видеосюжетов, анкетирование и тестирование, дебаты, мозговые штурмы, кейс-методы.	заданиями, краски, цветные карандаши, бумага, мяч, презентация, музыкальное сопровождение.	компьютер, телевизор, мягкие модули, стулья.	
<b>Самопрезентация и уверенное поведение</b>		Рефлексия, групповые дискуссии, упражнения, арт-техники, психогимнастические упражнения; психологические игры; МАК, релаксационные упражнения, просмотр и обсуждение видеосюжетов, анкетирование и тестирование, дебаты, мозговые штурмы, кейс-методы.	Рабочие листы с заданиями, краски, цветные карандаши, бумага, мяч, презентация, музыкальное сопровождение.	Доска, флипчарт, компьютер, телевизор, мягкие модули, стулья.	рефлексия
<b>Мои жизненные ценности</b>		Рефлексия, групповые дискуссии, упражнения, арт-техники,	Рабочие листы с заданиями, краски, цветные карандаши,	Доска, флипчарт, компьютер, телевизор, мягкие	рефлексия

		психогимнастические упражнения; психологические игры; МАК, релаксационные упражнения, просмотр и обсуждение видеосюжетов, анкетирование и тестирование, дебаты, мозговые штурмы, кейс-методы.	бумага, мяч, презентация, музыкальное сопровождение.	модули, стулья.	
<b>Мир профессий</b>		Рефлексия, групповые дискуссии, упражнения, арт-техники, психогимнастические упражнения; психологические игры; МАК, релаксационные упражнения, просмотр и обсуждение видеосюжетов, анкетирование и тестирование, дебаты, мозговые штурмы, кейс-методы.	Рабочие листы с заданиями, краски, цветные карандаши, бумага, мяч, презентация, музыкальное сопровождение.	Доска, флипчарт, компьютер, телевизор, мягкие модули, стулья.	рефлексия
<b>Личный план развития</b>		Рефлексия, групповые дискуссии, упражнения, арт-техники, психогимнастические упражнения;	Рабочие листы с заданиями, краски, цветные карандаши, бумага, мяч, презентация,	Доска, флипчарт, компьютер, телевизор, мягкие модули, стулья.	рефлексия

		психологические игры; МАК, релаксационные упражнения, просмотр и обсуждение видеосюжетов, анкетирование и тестирование, дебаты, мозговые штурмы, кейс- методы.	музыкальное сопровождение.		
--	--	---	-------------------------------	--	--

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

---

1. Аверин В.А. Психология развития ребенка. – СПб., 2010.
2. Детская практическая психология. Под ред. Т.Д. Марцинковский. –М., 2010.
3. Иванов М.А., Мастеров Б.М. Саморегуляция во взаимодействии // Введение в практическую социальную психологию. Учебное пособие для высших учебных заведений. / Под ред. Ю.М.Жукова, Л.А.Петровской, О.В. Соловьевой. - М., 2013.
4. Леванова Е.А., Волошина А.Г. и др. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. – СПб., 2015
5. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. - М., 2010.
6. <https://psychologos.ru/articles/view/moya-zhemchuzhina---igra>
7. <https://legkoblog.ru/zhemchuga-mudrosti/>
8. [https://marcasite.ru/post/?article\\_id=92](https://marcasite.ru/post/?article_id=92)
9. А. Г. Грецов. «Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание».
10. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2007. —271 с: ил. — (Серия «Эффективный тренинг»).
11. <http://psychology-klarissan.ru/art-therapy/skazka-pro-zhemchuzhinu>
12. Ковалевская, А.В. Чувствуй! Говори! Доверяй!: арт-альбом / А.В. Ковалевская. - Минск: В.И.З.А. ГРУПП, 2011.- 142 с.
13. Тренинг «Знакомство с собой» / А. Колендо-Смирнова —«ЛитРес: Самиздат», 2018.
14. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для сплочения команды/Учебно-методическое пособие. - Спб., СпбНИ физической культуры, 2006. - 44 с.
15. <https://urok.1sept.ru/articles/680111>
16. Грачева Л. В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. — СПб.: Издательство «Речь», 2005. — 60 с.
17. Рабочая тетрадь «Тренинг личностного роста для подростков». Составитель: Директор МБУ «ЦСППДиМ «Форпост» Дерягина Ю.Ю.
18. Путь к мечте. Как проложить маршрут. - Сбербанк для детей и родителей.
19. Тайм-менеджмент для школьника. Как Федя Забывакин учился времени управлять / М. А. Лукашенко — «Альпина Диджитал», 2015.
20. <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200001108>
21. <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200303718>
22. <https://www.coloring-book.biz/raskraski/rybki-morskie-obitateli-akvarium/morskie-obitateli>
23. Хухлаева О. В., Хухлаев О. Е. Лабиринт души : терапевтические сказки.
24. Тренинг по сказкотерапии / Под ред. Т. Д. Зинке-вич-Евстигнеевой. — СПб.: Речь, 2006. — 176 с.
25. Я чувствую... Что? 100+ техник по работе эмоциями. - М: Smart Reading, 2021. - 150 с.
26. <https://лазуркин.бел/obshchestvovedenie/koleso-ehmocij-roberta-plutchika/>
27. Стишенок И. В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. — СПб.: Речь, 2006. — 144 с.
28. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004. — 248 с, ил. ISBN 5-9268-0300-4
29. [https://vk.com/@online\\_marafon\\_macard-mak-uprazhneniya-po-rabote-s-detmi](https://vk.com/@online_marafon_macard-mak-uprazhneniya-po-rabote-s-detmi)

30. А. Лопатина, М. Скребцова НАЧАЛА МУДРОСТИ. 50 уроков о добрых качествах: для занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / А. Лопатина, М. Скребцова. – 3-е изд., исп. и доп. – М.: Амрита-Русь, 2007. – 304 с. – (Серия «Образование и творчество»).
31. Ковалевская, А.В. Чувствуй! Говори! Доверяй!: арт-альбом / А.В. Ковалевская. - Минск: В.И.З.А. ГРУПП, 2011.- 142 с.
32. [https://pritchi.ru/id\\_820?cookie\\_control=1](https://pritchi.ru/id_820?cookie_control=1)
33. <https://apruo.ru/stranichka-shkolnogo-psichologa/trening-dlya-uchashichsya/158-trening-dlya-shkolnikov-kak-sebya-kontrolirovat.html>
34. Катеева, Марина Ивановна. Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Третий год обучения : методическое пособие / М. И. Катеева, Н. Е. Рычка, И. А. Дворецкая. — 110, [2] с.
35. Киктенко М. В. Развитие личностного потенциала подростков. 5—7 классы. Модуль «Я и мой выбор» : методическое пособие / М. В. Киктенко.
36. Зарецкий, Ю. В. Развитие личностного потенциала подростков. 5—7 классы. Модуль «Управление собой» : методическое пособие / Ю. В. Зарецкий, А. В. Тихомирова.
37. <https://psy.su/psyche/projects/807/> - Посполита В.С., Купцова А.М. Цветной мир (программа студии арт-терапии)
38. Я не позволю себя обижать! Рабочая тетрадь для учащихся младших и средних классов. — Пермь, 2016. — 24 с.
39. Практика сказкотерапии / Под ред. Н. А. Сакович.— СПб.: Речь, 2004.— 224 с.
40. Микляева А. "Я - подросток. Программа уроков психологии". – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
41. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб.: Речь, 2006. — 160 с.
42. РАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРЕКЦИОННЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ РАБОТЫ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ И ПОДРОСТКАМИ / Под ред. И.В. Дубровиной. – М. - Тула, 1993.
43. <https://nadejdaarh.ru/poleznaya-informatsiya/informatsiya-dlya-roditelej/409-sposoby-preodoleniya-strakhov-u-detej-i-podrostkov>
44. <https://garkavets.com/art-stress-children/>
45. <http://art-psychology.ru/about/mood.html>
46. Помощь подростку при тревоге — Рабочая тетрадь
47. Деннисон П. Гимнастика мозга.
48. <https://растимдетей.рф/articles/tehnika-smart-dlya-detej>
49. <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2015/01/28/trening-uspeshnaya-samoprezentatsiya>
50. [https://pritchi.ru/id\\_8308](https://pritchi.ru/id_8308)
51. <http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2429>
52. <https://урок.рф/library/treninga-dlya-starsheklassnikov-tema-samoprezentatsiya-171007.html>
53. <https://skillbox.ru/media/management/kto-takoy-lider-i-chto-takoe-liderstvo-rasskazyvaem-glavnoe-i-razrushaem-mify/>
54. <https://videouroki.net/video/25-lidery.html>
55. <https://psyfactor.org/lib/lpl3.htm>
56. <https://www.cfin.ru/press/zhuk/2006-10/19.shtml>
57. <http://cvr.obrnan.ru/konspekt-zanyatiya-otkroj-v-sebe-lidera>
58. <https://asana.com/ru/resources/team-building-games>

59. Копилка психолога. Сборник игр и упражнений для проведения Школы приемных родителей. - Сыктывкар: ГБУ РК «РЦСТ», 2014. – 56 с.
60. [https://urok.pf/library/konflikti\\_i\\_kak\\_ih\\_izbehat\\_124509.html](https://urok.pf/library/konflikti_i_kak_ih_izbehat_124509.html)
61. <https://urok.1sept.ru/articles/312959>
62. <https://ws.studylib.ru/doc/6245022/%C2%ABkonstruktivnoe-razreshenie-konflikta%C2%BB>
63. <https://urok.1sept.ru/articles/610290>
64. КОМПЛЕКТ РАБОЧИХ ПРОГРАММ «МЕДИАЦИЯ ШКОЛЬНЫХ КОНФЛИКТОВ» А.В. Микляева.
65. Микляева А.В., Румянцева П.В., Туманова Е.Н. Школьная медиация: теоретические и методические основы. – М.: СВИВТ, 2016. – 144 с.
66. Сапогов, В. М. Диагностика и развитие правовых представлений несовершеннолетних осужденных: учебное пособие для вузов / В. М. Сапогов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 292 с. — (Высшее образование).
67. [https://urok.pf/library/krossvord\\_na\\_temu\\_konflikt\\_132036.html](https://urok.pf/library/krossvord_na_temu_konflikt_132036.html)
68. <https://biouroki.ru/workshop/crossgen.html>
69. [https://ryb79dom.edu.yar.ru/dokumenty\\_sluzhbi\\_mediatsii/test\\_otsenka\\_sobstvennogo\\_povedeniya\\_v\\_konfliktnoj\\_situatsii.pdf](https://ryb79dom.edu.yar.ru/dokumenty_sluzhbi_mediatsii/test_otsenka_sobstvennogo_povedeniya_v_konfliktnoj_situatsii.pdf)
70. [https://sch170uz.mskobr.ru/files/trening\\_mir\\_bez\\_konfliktov.pdf](https://sch170uz.mskobr.ru/files/trening_mir_bez_konfliktov.pdf)
71. Беседа-практикум «Как поступить в конфликтной ситуации?»
72. Использование ассоциативных карт в работе с детьми и подростками Автор Н.В. Буравцова, 2017 г., 200 с.
73. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2007. — 271 с: ил. — (Серия «Эффективный тренинг»).
74. [https://ido.tsu.ru/other\\_res/school/lucky/Resource/zanatie2.html](https://ido.tsu.ru/other_res/school/lucky/Resource/zanatie2.html)
75. Колендо-Смирнова А. Тренинг «Знакомство с собой» / А. Колендо-Смирнова — «ЛитРес: Самиздат», 2018.
76. И.В.Вачков ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИИ ГРУППОВОГО ТРЕНИНГА М: Издательство "Ось-89", 1999
77. <https://asana.com/ru/resources/team-building-games>
78. [https://psv.su/mod\\_files/additions\\_1/file\\_file\\_additions\\_1\\_3750.pdf](https://psv.su/mod_files/additions_1/file_file_additions_1_3750.pdf)
79. <https://www.akademiki.biz/biblioteka-jivoi-informacii/case/2170-karty-ekspres-znakomstvo>
80. Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации / авт. – сост.: И.А. Боброва, О.В. Чурсинова О.В.. – Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2014. – 74 с.
81. Прихожан А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе.
82. <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-dostizheniya-uspeha-i-izbeganiya-neudach-v-rabotah-otchestvennyh-i-zarubezhnyh-uchenyh>
83. <https://ped-aksioma.ru/index.php/publikatsiya-statej-dlya-pedagogov-s-vydachej-sertifikata/1147-psikhologicheskij-trening-dlya-starsheklassnikov-maski-i-lyudi>
84. <http://crisiscenter74.ru/art-terapevticheskaya-tehnika-maski-dlya-prorabotki-i-korreksii-negativnyh-emotsij>
85. <http://social-profi.ru/wp-content/uploads/2020/02/Koloshina-1-T.YU.-ART-TERAPIYA.-Metodicheskie-rekomendatsii.pdf>
86. «Общая психология: Ответы на экзаменационные билеты» Анатолий Маклаков.
87. Ментори — РТ «Эмоции».
88. Буравцова Н.В. Метафорические карты — работа с эмоциональными состояниями.



89. РТ «Работа с эмоциями».