

Темур Любовь
Владимировна

Подписан: Темур Любовь Владимировна
DN: C=RU, S=Челябинская область, L=Миасс,
T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ""ЮНОСТЬ"" ИМЕНИ
АКАДЕМИКА В.П. МАКЕЕВА""", СНИЛС=01193260211,
ИНН=741507682734, E=ddt_ostrov@mail.ru, G=Любовь
Владимировна, SN=Темур, CN=Темур Любовь
Владимировна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.06.17 09:49:34+05'00'
Создатель: Вероника ДА 1.0

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества «Юность» имени академика В.П. Макеева»
(МАУ ДО «ДДТ "Юность» им. В.П.Макеева»)

Принята на заседании
Методического совета
«17» июня 2026 г.
Протокол № 7

Утверждаю:
Директор
_____/Темур Л.В./
«17» июня 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социальногуманитарной направленности

«Я Лидер!»»
Базовый уровень

Возраст обучающихся: 10 – 17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Способ оплаты: на бюджетной основе

Автор-составитель:
Лесина Светлана Адамовна
педагог дополнительного образования

г. Миасс

	Социально- гуманитарная направленность	
	Психология	
	Дополнительная общеобразовательная программа «Я Лидер!» (базовый уровень)	
Программа разработана: Редакция программы	2025 г. 2026 г.	
 Цель программы	формирование коммуникативных умений и навыков, обучающихся средствами изучения основ психологии личности.	
 Для детей 10-17 лет	 1 год	
 Занятия - 1 раз в неделю по 3 часа	108 часов	
ТРЕБОВАНИЯ К ЗДОРОВЬЮ: нет		
 КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ Программа разработана для подростков, которые хотят лучше понимать себя и окружающих, эффективно общаться и уверенно чувствовать себя в любой ситуации. Содержание направлено на формирование интереса к активным видам деятельности, насыщенным сенсорными и коммуникативными впечатлениями, развитие позитивных коммуникативных компетенций и лидерских качеств. Это помогает сохранять психологическое здоровье и успешно социализироваться в будущем в учебе, дружбе, а затем и в профессии. В программе используется комплекс упражнений, направленных на развитие эмоционального интеллекта, лидерских качеств, навыков самоорганизации и коммуникативных умений. Системные командообразующие занятия позволяют подросткам научиться работать в группе, слышать других, аргументированно выражать свою позицию и брать на себя ответственность. Программа помогает раскрыть внутренний потенциал каждого участника и стать увереннее в общении.		
 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
БУДЕТ УМЕТЬ:		БУДЕТ ЗНАТЬ:
Применять навыки и приемы общения; Использовать навыки эмоциональной саморегуляции.		Психологические особенности личности; Основы коммуникативного общения; Приемы самоорганизации.
КОНКУРСНАЯ СРЕДА: Институциональный конкурс- викторина «Юный психолог»		

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	4
1.1. Пояснительная записка	4
Актуальность программы	4
Новизна	4
Педагогическая целесообразность	4
1.2. Цель и задачи программы	5
Особенности организации образовательного процесса	5
Адресат программы (целевая аудитория)	5
1.3. Планируемые результаты	5
Учебный план	6
Содержание учебного плана	6
Раздел II. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	8
2.1. Календарный учебный план	8
2.2. Методическое обеспечение программы.	8
2.3. Формы аттестации и контроля	8
2.4. Зачетные требования	8
2.5. Условия реализации общеразвивающей программы	9
Материально-техническое обеспечени	9
2.6. Список литературы	11
Приложения	12
НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ	12
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	14
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	18
АДАПТИРОВАННЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ	19
ДИСТАНЦИОННЫЙ МОДУЛЬ	22
ЛЕТНИЙ МОДУЛЬ	23
ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	25
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОГРАММЕ	27

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я Лидер» базового уровня имеет социально - гуманитарную направленность и составлена на основании нормативных документов федерального и регионального уровней, нормативных локальных актов МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева» (Приложение 1).

Актуальность программы

В настоящее время поколение подростков растет и воспитывается в условиях виртуального общения в сети интернета. Проводя время в виртуальной реальности, молодые люди наполняют свою жизнь суррогатам информационного поля, оторванного от реальности.

Программа направлена на создание воспитательно - образовательной среды по формированию у подростков интереса к активным видам деятельности, насыщенными сенсорными и коммуникативными впечатлениями, позитивных коммуникативных компетенций, лидерских качеств, обучающихся для сохранения здоровья и успешной социализации обучающихся в будущем.

Новизна

Программа базового уровня разработана для обучающихся 10-12 лет с учетом возрастных особенностей, потребностей подростков лучше понимать себя и окружающих, эффективно общаться и уверенно чувствовать себя в любой ситуации. Содержание направлено на формирование интереса к активным видам деятельности, насыщенным сенсорными и коммуникативными впечатлениями, развитие позитивных коммуникативных компетенций и лидерских качеств. Это помогает сохранять психологическое здоровье и успешно социализироваться в будущем в учебе, дружбе, а затем и в профессии. В программе используется комплекс упражнений, направленных на развитие эмоционального интеллекта, лидерских качеств, навыков самоорганизации и коммуникативных умений. Системные командообразующие занятия позволяют подросткам научиться работать в группе, слышать других, аргументированно выражать свою позицию и брать на себя ответственность. Программа помогает раскрыть внутренний потенциал каждого участника и стать увереннее в общении. Программа включает адаптированный учебный модуль для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху.

Педагогическая целесообразность

Программа включает использование комплекса упражнений, направленных на развитие эмоционального интеллекта, лидерских качеств, навыков самоорганизации и коммуникативных умений обучающихся. Программа состоит из системных, командообразующих занятий по формированию коммуникативных умений и навыков, развитию эмоционального интеллекта и лидерских качеств обучающихся.

Использование диагностических методик, адаптированных тестов направлено на самоисследование особенностей личности обучающихся, их темперамента, уровня активности и эмоционального самочувствия.

Изучение теоретических материалов психологии личности, стилей общения, способах эмоционального саморегулирования и приемах самоорганизации основано на применении проектно- исследовательской деятельности и проблемно – поисковой технологии.

Применение на занятиях тренинговых упражнений направлено на возможности моделировать поведение в рамках безопасной психологической среды.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование коммуникативных умений и навыков, обучающихся средствами изучения основ психологии личности.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать знания основ психологии личности;
- обучить коммуникативным приемам и навыкам.

Развивающие:

- развивать память, внимание, мышление, воображение;
- развивать эмоциональный интеллект.

Воспитывающие:

- воспитать толерантное отношение окружающим;
- воспитывать навыки самоорганизации.

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения: очная.

Особое требование: нет

Объем программы: 108 часов,

Срок реализации программы: 1 год.

Уровень освоения программы: базовый уровень.

Язык освоения программы: русский.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 3 часа.

Программа реализуется в рамках муниципального задания.

По окончании обучения, обучающиеся получают свидетельство об освоении программы.

Адресат программы (целевая аудитория)

Программа адресована обучающимся 14 - 17 лет.

Возрастные особенности

В период 14- 17 лет формируется «Я-концепция» - система представлений о себе, своей внешности, особенностях характера, способностях. проявляется потребность в признании и общении со сверстниками.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- сформируют знания основ психологии личности;
- обучатся коммуникативным приемам и навыкам.

Метапредметные результаты:

- разовьют память, внимание, мышление, воображение;

- разовьют эмоциональный интеллект.

Личностные результаты:

-сформируют толерантное отношение окружающим;

-сформируют навыки самоорганизации.

Учебный план

№	Разделы	Кол-во часов	теория	практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	3	1	2	опрос
2.	Я и другие	24	8	16	тестирование
3.	Я - лидер	27	9	18	тестирование
4.	Круг доверия	24	8	16	упражнение
5.	Управление собой	27	9	18	тестирование
6.	Итоговое занятие	3		3	тестирование
	ИТОГО	108	35	73	

Содержание учебного плана

Раздел. 1 Вводное занятие.

Теория: Знакомство с целями программы, правилами учреждения. Техника безопасности на занятии. Ознакомления с правилами работы в группе, обсуждение.

Раздел №2. Я и другие.

Тема 1. Самооценка.

Теория: Понятие-самооценка, из чего она складывается

Практика: Тест на самооценку. Игра «Я – идеальный, реальный». Метафорические карты. Арт-терапия.

Тема 2. Мои привычки и навыки.

Теория: Какие бывают привычки, хорошие и плохие. Понятие способности и навыки.

Практика: Опросник: Как развить навыки. Упражнение «Мои цели»

Игра «Необитаемый остров». Упражнение: «Настоящее – есть будущее». Ролевая игра.

Тема 3. Здоровый образ жизни.

Теория: Мозговой штурм на тему: «Здоровый образ жизни –это что?». Основы проектной деятельности.

Практика: Создание коллажа на тему «Я выбираю здоровье» – проектная работа.

Тема 4. Саморазвитие.

Теория: понятие саморазвитие, «хочу, могу, должен». Основы публичного выступления.

Практика: каким я хочу быть. Проектная работа «Моя жизнь - мой выбор».

Тема 5. Саморегуляция.

Теория: Саморегуляция – что это, зачем она нужна. Приемы преодоления страха публичного выступления.

Практика: Упражнения на развитие саморегуляции. Тестирование. Работа над проектом.

Раздел №3. Я-лидер

Тема 1. Лидерство.

Теория: Понятие лидера. Типология лидерства. Виды лидеров. Лидерские качества, наиболее часто, встречающиеся у успешных лидеров. Особенности лидерства.

Практика: Диагностика лидерских качеств.

Тема 2. Портфолио.

Теория: Портфолио лидера Понятие термина «портфолио». Основной смысл. Цель составления. Содержание, структура документа. Разновидности. Папка достижений. Приемы расположения к себе. Особенности самопрезентации.

Практика: Игры на взаимодействие и сплочение. Подготовка своего портфолио. Отработка навыков активного и пассивного слушания. Упражнение «Визитная карточка».

Тема 3. Мероприятия для лидера.

Теория: Основы организаторской работы. Слагаемые организаторской работы. Качества организатора. Правила организатора. Планирование работы.

Практика: Игры на взаимодействие и сплочение. Комплекс упражнений. Тестирование, анкетирование, тренинг «Организация времени».

Раздел 4. Круг доверия.

Тема 1. Секреты общения

Теория: Стили общения. Вербальное и невербальное общение.

Практика: Игры на развитие коммуникативных навыков. Ролевые игры.

Тема 2. Командообразование.

Теория: Конструктивные командные роли. Деструктивные командные роли. Понятие толерантности.

Практика: Игры и упражнения на командообразование, взаимодействие и доверие. Определение командных ролей на примерах. Упражнения. Игры «Пойми меня», Арт-терапия.

Тема 3. Конфликтология.

Теория: Что такое конфликт. Виды конфликтов.

Практика: Упражнения в парах. Мозговой штурм, ролевая игра. Отработка навыков бесконфликтного общения. Метафорические карты.

Раздел 5. Управление собой.

Тема 1. Эмоции и чувства.

Теория: понятия эмоции, чувства, о пользе и вреде эмоций, положительные и отрицательные эмоции, влияние эмоций на поведение.

Практика: Упражнения на определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация), «Угадай эмоцию». Метафорические карты. Домашнее задание: день в эмоциях (коллаж). Эмоциональный словарь, упражнение: «Словарь чувств» эмоционально мира.

Сказка «Страна чувств» Т. Зинкевич – Евстигнеева.

Тема 2. Чувства и я.

Теория: эмоции радости и грусти, понятие гнев, обида, агрессия, раздражение, способы безопасной разрядки агрессии.

Практика: упражнение- способы управления своими эмоциями; прием «Эмоциональный дневник», упражнение «Я люблю», коллаж желаний. Метафорические карты.

Тема 3. Страхи и тревога.

Теория: Дать понятие: страхи, тревога, тревожность ситуативная и личностная.

Практика: арт- терапия, упражнение «Люди боятся...». Метафорические карты.

Тема 4. Эмоции и тело.

Теория: понятие гнев, обида, агрессия, раздражение, способы безопасной разрядки агрессии, взаимосвязь эмоций и болезней.

Практика: Арт- терапия, игра «Толкалки», «Кошки-собаки». Метафорические карты

Практика: упражнение «Фантом», тест «7 Я», психогимнастика, релаксация, игра «Крокодил».

Релаксационные упражнения.

Раздел № 6. Итоговое занятие: Подведение итогов реализации программы. Опрос.

Практика: тренинг, тестирование

2.1. Календарный учебный план

Этап образовательного процесса	1 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность освоения программы	36 недель (108 часов)
Продолжительность освоения летнего модуля	4 недели (24 часов)
Текущий контроль	В течении года, по разделам программы
Аттестация по итогам освоения программы	В период с 15 апреля - 15 мая

2.2. Методическое обеспечение программы.

В реализации программы используются следующие педагогические технологии: технология группового обучения; лично- ориентированная технология; технология игровой деятельности; технология здоровье -сбережения; технология коллективной творческой деятельности.

Методы, применяемые в процессе обучения: словесный – беседа, рассказ; практический – выполнение учащимися заданий педагога; наглядный – работа по образцу; репродуктивный – воспроизведение учащимися уже освоенных способов деятельности; объяснительно-иллюстративный – подача информации в форме беседы, сопровождающейся демонстрацией готовых работ; проектно- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

2.3. Формы аттестации и контроля

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Текущий	Упражнение, тестирование	В течение года
Итоговый	тренинг	Май

Текущий контроль - проводится для определения уровня освоения обучающимися разделов программы с фиксацией результатов в диагностическую карту.

Аттестация (итоговый контроль) – проводится для определения уровня освоения образовательной программы, с занесением результатов в протоколы.

2.4. Зачетные требования

Оценочный материал промежуточного и итогового контроля.

Критерии оценки текущего и итогового контроля: знание психологических понятий, активная работа в упражнениях.

Высокий –(В)- отлично знает психологические понятия, активно участвует в работе тренинга.

Средний -(С)- знает психологические понятия с небольшими ошибками, участвует в работе тренинга.

Низкий –(Н)- недостаточно знает психологические понятия, нуждается в помощи педагога.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

№	Теория	Практика
Ф.И.	Психологические термины	Выполнение упражнений в тренингах

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Показатель	Оценка усвоения программы	Зачетные требования текущего контроля и аттестации
предметные результаты		
1. Психологические термины 2. Участие в упражнениях тренинга	Высокий уровень (3 балла)	Отлично знает и понимает термины, активно участвует в тренингах.
	Средний уровень (2 балла)	Знает и понимает термины с незначительными ошибками, участвует в тренингах.
	Низкий уровень (1 балл)	Термины понимает с ошибками, нуждается в помощи педагога.
метапредметные результаты		
1. Уровень развития памяти, внимания, воображения. мышления.	Высокий уровень (3 балла)	Проявляет высокий уровень развития памяти, внимания, мышления, воображения.
	Средний уровень (2 балла)	Проявляет уровень развития памяти, внимания, мышления, воображения с незначительными замечаниями.
	Низкий уровень (1 балл)	Выполняет упражнения, нуждается в коррекции педагога.
личностные результаты		
1. Навыки коммуникации. 2. Уровень самоорганизации	Высокий уровень (3 балла)	Проявляет уважительное отношение к сверстникам в коллективе, высокий уровень самоорганизации.
	Средний уровень (2 балла)	Проявляет уважительное отношение к сверстникам в коллективе, недостаточный уровень самоорганизации.

2.5. Условия реализации общеразвивающей программы

Материально-техническое обеспечение

Перечень оборудования: учебный кабинет, столы, стулья.

Информационное обеспечение:

<https://ndo.edu-74.ru/additional-education>

<https://ddt-miass.ru/>

Перечень методических и дидактических материалов:

- Папка «Педагогический контроль»
- Папка «Инструктажи по технике безопасности»
- Комплекс практических дидактических пособий
- Календарный учебный график
- Карта входной диагностики

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, реализующий программу «Я-лидер».

2.6. Список литературы

Список используемой литературы для педагогов.

1. Богословская, В.С., Программа САН (самочувствие, активность, настроение): пособие для психологов, социальных педагогов, воспитателей. / В.С. Богословская, А.И. Янчий / Мн. УП «ИВЦ Минфина», 2004.
2. Козлов, Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД. 2007. 144с.
3. Коротаева, Е.В. Хочу, могу, умею! Обучение, погруженное в общение. – М.: «КСП», институт психологии РАН, 2007. 224с.
4. Ключева, А.В. Программы социально-психологического тренинга. Ярославль. НПУ «Психодиагностика», 2002 г.
5. Кле, М. Психология подростка. М Педагогика
6. Шмаков, С.А. Игры- шутки, игры- минутки. М.: Новая школа ,1997
7. Шепелева, Л.Н Программы социально-психологических тренингов –СПб: Питер,2011.
8. Юстицкий, Э.Г. В. Психология и психотерапия семьи. СПб: Питер,199.

Список литературы для родителей.

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.:
2. Пархомчук, Галина Общаться с подростком. Как? Книга для умных родителей (+ CD-ROM) / Галина Пархомчук. - М.: Вектор, 2009. - 208 с.3. Скурат, Галина Подростки. Как помочь им стать настоящими людьми / Галина Скурат. - М.: Речь, 2008. - 128 с.
3. Суркова, Лариса «Как здорово быть с родителями» / Лариса Суркова. - М.: АСТ, 2015. - 128 с.
4. Роберт, Т. Байярд Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Роберт Т. Байярд, Джин Байярд. - М.: Академический проект, 2015. - 224 с.

Список литературы для обучающихся.

1. Ди Снайдер «Курс выживания для подростков».
2. Владислав Яровицкий «Мой первый учебник по психологии: Книга для подростка».
3. Светлана Ермакова, Леонид Жаров «Как жить, когда тебе двенадцать?».
4. Ирина Чеснова «Как стать взрослым?».
5. Ирина Млодик «Если они смогут встретиться, или твой навигатор по дружбе».
6. Ирина Млодик «Как строить мосты, а не стены. Книга для детей неидеальных родителей»
7. Леви В. Искусство быть собой. – М., 1991 г.
8. Леви В. Искусство быть другим. – М., 1980 г.
9. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день. – М., 1993 г.
10. Соловьев Э. Современный этикет и деловой протокол. – М., 1993 г.

Интернет – ресурсы

Портал психологических изданий <https://psyjournals.ru/>

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Я Лидер» базового уровня
Приложение №1

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Нормативно-правовые документы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст.2, ст.15, ст.16, ст.17, ст.75, ст.79);
- Федеральным Законом "О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере" от 13.07.2020 №189-ФЗ (с изм. и доп.);
- Указом Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указом Президента РФ от 07.05.2024 N 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р) (с изм. и доп.);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 13.12.2024 г. N 883 «Об утверждении методик расчёта государственной программы РФ «Развитие образования» и федерального проекта «Всё лучшее детям» национального проекта «Молодёжь и дети»;
- Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования» (с изм. и доп.);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановлением Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р)
- Приказом Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным

общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Законом Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» от 29.08.2013 года № 515-ЗО (с изменениями от 02.11.2021 года);
- Уставом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Юность» имени академика В.П. Макеева»;
- Локальными актами МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева».

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
2. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06).
3. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также в организациях отдыха детей и их оздоровления» (письмо Министерства просвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06».
4. «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения РФ в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны» (Письмо Министерства просвещения РФ от 29.09.2023 г. N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»).
5. Методических рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы», ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»

<https://институтвоспитания.рф/upload/iblock/da2/jnpgff0oer1hvl28kk500zy2z9kv6c.p>

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		вводное	3	Теория: Знакомство с целями программы, правилами учреждения. Техника безопасности на занятии. Ознакомления с правилами работы в группе, обсуждение.	опрос
2		Учебное	3	Самооценка. Понятие-самооценка, из чего она складывается. Тест на самооценку. Игра «Я – идеальный, реальный». Метафорические карты. Арт- терапия.	
3		Учебно- практическое	3	Мои привычки и навыки. Какие бывают привычки, хорошие и плохие. Понятие способности и навыки.	
4		Учебно-практическое	3	Опросник: Как развить навыки. Упражнение «Мои цели» Игра «Необитаемый остров». Упражнение: «Настоящее – есть будущее». Ролевая игра.	тестирование
5		Учебно-практическое	3	Здоровый образ жизни. Мозговой штурм на тему: «Здоровый образ жизни –это что?». Основы проектной деятельности. Создание коллажа на тему «Я выбираю здоровье» – проектная работа.	
6		Учебно-практическое	3	Саморазвитие. Понятие саморазвитие, «хочу, могу, должен». Основы публичного выступления.	
7		Учебно-практическое	3	Основы публичного выступления.	
8		Учебно-практическое	3	Саморазвитие. Понятие саморазвитие, «хочу, могу, должен». Основы публичного выступления. Каким я хочу быть. Проектная работа «Моя жизнь - мой выбор».	

9		Учебно-практическое	3	Саморегуляция. Саморегуляция – что это, зачем она нужна. Приемы преодоления страха публичного выступления. Упражнения на развитие саморегуляции. Тестирование.	
10		Учебно-практическое	3	Лидерство. Понятие лидера. Типология лидерства. Виды лидеров. Лидерские качества, наиболее часто, встречающиеся у успешных лидеров.	тестирование
11		Учебно-практическое	3	Разновидности коллективов Особенности лидерства. Диагностика лидерских качеств.	
12		Учебно-практическое	3	Папка достижений. Приемы расположения к себе. Особенности самопрезентации. Игры на взаимодействие и сплочение.	
13		Учебно-практическое	3	Отработка навыков активного и пассивного слушания. Упражнение «Визитная карточка».	
14		Учебно-практическое	3	Мероприятия для лидера. Основы организаторской работы. Слагаемые организаторской работы	
15		Учебно-практическое	3	Качества организатора. Правила организатора. Планирование работы.	
16		Учебно-практическое	3	Игры на взаимодействие и сплочение. Комплекс упражнений. Тестирование.	тестирование
17		Учебно-практическое	3	Анкетирование, тренинг «Организация времени».	
18		Учебно-практическое	3	Игры на взаимодействие и сплочение.	
19		Учебно-практическое	3	Секреты общения Стили общения. Вербальное и невербальное общение.	
20		Учебно-практическое	3	Игры на развитие коммуникативных навыков. Ролевые игры.	
21		Учебно-практическое	3	Старший. Младший. Равный. Особенности общения.	
22		Практическое	3	Приемы расположения к себе. Особенности самопрезентации.	

23		Учебно-практическое	3	Игры на взаимодействие и сплочение.	
24		Учебно-практическое	3	Конфликтология. Что такое конфликт. Виды конфликтов.	
25		Учебно-практическое	3	Упражнения в парах. Мозговой штурм, ролевая игра. Отработка навыков бесконфликтного общения. Метафорические карты.	тестирование
26		Учебно-практическое	3	Отработка навыков бесконфликтного общения. Метафорические карты.	
27		Учебно-практическое	3	Эмоции и чувства. <u>П</u> онятия эмоции, чувства, о пользе и вреде эмоций, положительные и отрицательные эмоции, влияние эмоций на поведение.	
28		Учебно-практическое	3	Упражнения на определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация), «Угадай эмоцию». Метафорические карты. Домашнее задание: день в эмоциях (коллаж). Эмоциональный словарь, упражнение: «Словарь чувств» эмоционально мира. Сказка «Страна чувств» Т. Зинкевич – Евстигнеева.	
29		Учебно-практическое	3	Упражнения на определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация), «Угадай эмоцию». Метафорические карты.	
30		Учебно-практическое	3	Чувства и я. Эмоции радости и грусти, понятие гнев, обида, агрессия, раздражение, способы безопасной разрядки агрессии.	
31		Учебно-практическое	3	Упражнение - способы управления своими эмоциями; прием «Эмоциональный дневник», упражнение «Я люблю», коллаж желаний. Метафорические карты.	
32		Учебно-практическое	3	Страхи и тревога. Дать понятие: страхи, тревога, тревожность ситуативная и личностная. <u>А</u> рт- терапия, упражнение «Люди боятся...». Метафорические карты.	
33		Учебно-практическое	3	Эмоции и тело. <u>П</u> онятие гнев, обида, агрессия, раздражение, способы безопасной разрядки агрессии, взаимосвязь эмоций и болезней.	

34		Учебно-практическое	3	Арт- терапия, игра « Толкалки», «Кошки-собаки». Метафорические карты.	
35		Учебно-практическое	3	Упражнение «Фантом», тест «7Я», психогимнастика, релаксация. Игра «крокодил». Релаксационные упражнения. Метафорические карты.	
36		Итоговое	3	Итоги реализации программы.	тренинг
		Всего	108		

ЛЕТНИЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п\п	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		вводное	3	Вводное занятие. Знакомство с целями программы, правилами учреждения. Техника безопасности на занятии. Ознакомления с правилами	
2		Учебное	3	Я и другие. Самооценка. Понятие-самооценка.	
3		Учебно-практическое	3	Я-лидер. Лидерство. Портфолио лидера.	
4		Учебно-практическое	3	Круг доверия. Секреты общения Стили общения. Вербальное и невербальное общение.	
5		Учебно-практическое	3	Игры на развитие коммуникативных навыков. Ролевые игры.	тренинг
6		Учебно-практическое	3	Управление собой. Эмоции и чувства.	
7		Практическое	3	Саморазвитие. Понятие саморазвитие, «хочу, могу, должен».	
8		Итоговое	3	Подведение итогов обучения.	тренинг
		Всего	24		

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**Карты диагностики текущего контроля**

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Критерии	
		Знание терминов	Выполнение упражнений
1			

Критерии оценки аттестации обучающихся (высокий, средний, низкий уровень)

Предметные результаты					Метапредметные результаты				Личностные результаты			Ито говый балл
И	Знание терминов	Выполнение упражнений	Средний балл		Уровень развития памяти	Уровень развития внимания	Уровень развития воображения	Средний балл	Навыки коммуникации	Навыки самоорганизации	Средний балл	

АДАПТИРОВАННЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Категория обучающихся обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья по слуху.

Зрительное восприятие для обучающихся с нарушением слуха является главным источником получения представлений об окружающем мире.

Компенсация отсутствующего слухового контроля обучающихся с нарушениями слуха, может совершаться за счет увеличения роли зрительного восприятия: невербальная речь: мимика, жесты доминирует в процессе обучения слабослышащих обучающихся.

Обращение к кинестетическому каналу восприятия обеспечивает развитие кинестетического контроля за качеством движений у обучающихся с нарушениями слуха.

Развитие тактильно-вибрационного и двигательного восприятия обучающихся с нарушениями слуха помогает развитию устойчивости процессов восприятия, внимания, памяти.

Цель: создание условий для формирования коммуникативных навыков детей с ОВЗ через включение их в тренинги - упражнения.

Способствовать формированию комфортной обстановки в группах тренингов через коммуникативные упражнения.

Включить детей в творческую деятельность.

Способствовать приобретению положительного социального опыта в процессе коммуникативных занятий и творческой деятельности детей.

Адаптированный учебный план

№	Разделы	Кол-во часов	теория	практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	опрос
2.	Разгадай себя	20	5	15	упражнение
3.	Лаборатория чувств и эмоций	40	5	35	упражнение
4.	Мастерская общения	40	5	35	упражнение
5.	Итоговое занятие	2	-	2	тренинг
	ИТОГО	108	16	96	

Содержание учебного плана программы для обучающихся

Раздел. 1 Вводное занятие.

Теория: Знакомство с целями программы, правилами учреждения. Техника безопасности на занятии. Ознакомления с правилами работы в группе, обсуждение.

Раздел №2. Я и другие.

Тема 1. Самооценка.

Теория: Понятие-самооценка, из чего она складывается

Практика: Тест на самооценку. Игра «Я – идеальный, реальный». Метафорические карты. Арт-терапия.

Тема 2. Мои привычки и навыки.

Теория: Какие бывают привычки, хорошие и плохие. Понятие способности и навыки.

Практика: Опросник: Как развить навыки. Упражнение «Мои цели»

Игра «Необитаемый остров». Упражнение: «Настоящее – есть будущее». Ролевая игра.

Тема 3. Здоровый образ жизни.

Теория: Мозговой штурм на тему: «Здоровый образ жизни – это что?». Основы проектной деятельности.

Практика: Создание коллажа на тему «Я выбираю здоровье» – проектная работа.

Тема 4. Саморазвитие.

Теория: понятие саморазвитие, «хочу, могу, должен». Основы публичного выступления.

Практика: каким я хочу быть. Проектная работа «Моя жизнь - мой выбор».

Тема 5. Саморегуляция.

Теория: Саморегуляция – что это, зачем она нужна. Приемы преодоления страха публичного выступления.

Практика: Упражнения на развитие саморегуляции. Тестирование. Работа над проектом.

Раздел №3. Я-лидер

Тема 1. Лидерство.

Теория: Понятие лидера. Типология лидерства. Виды лидеров. Лидерские качества, наиболее часто, встречающиеся у успешных лидеров. Особенности лидерства.

Практика: Диагностика лидерских качеств.

Тема 2. Портфолио.

Теория: Портфолио лидера Понятие термина «портфолио». Основной смысл. Цель составления. Содержание, структура документа. Разновидности. Папка достижений. Приемы расположения к себе. Особенности самопрезентации.

Практика: Игры на взаимодействие и сплочение. Подготовка своего портфолио. Отработка навыков активного и пассивного слушания. Упражнение «Визитная карточка».

Тема 3. Мероприятия для лидера.

Теория: Основы организаторской работы. Слагаемые организаторской работы. Качества организатора. Правила организатора. Планирование работы.

Практика: Игры на взаимодействие и сплочение. Комплекс упражнений. Тестирование, анкетирование, тренинг «Организация времени».

Раздел 4. Круг доверия.

Тема 1. Секреты общения

Теория: Стили общения. Вербальное и невербальное общение.

Практика: Игры на развитие коммуникативных навыков. Ролевые игры.

Тема 2. Командообразование.

Теория: Конструктивные командные роли. Деструктивные командные роли. Понятие толерантности.

Практика: Игры и упражнения на командообразование, взаимодействие и доверие. Определение командных ролей на примерах. Упражнения. Игры «Пойми меня», Арт-терапия.

Тема 3. Конфликтология.

Теория: Что такое конфликт. Виды конфликтов.

Практика: Упражнения в парах. Мозговой штурм, ролевая игра. Отработка навыков бесконфликтного общения. Метафорические карты.

Раздел 5. Управление собой.

Тема 1. Эмоции и чувства.

Теория: понятия эмоции, чувства, о пользе и вреде эмоций, положительные и отрицательные эмоции, влияние эмоций на поведение.

Практика: Упражнения на определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация), «Угадай эмоцию». Метафорические карты. Домашнее задание: день в эмоциях (коллаж). Эмоциональный словарь, упражнение: «Словарь чувств» эмоционально мира. Сказка «Страна чувств» Т. Зинкевич – Евстигнеева.

Тема 2. Чувства и я.

Теория: эмоции радости и грусти, понятие гнев, обида, агрессия, раздражение, способы безопасной разрядки агрессии.

Практика: упражнение- способы управления своими эмоциями; прием «Эмоциональный дневник», упражнение «Я люблю», коллаж желаний. Метафорические карты.

Тема 3. Страхи и тревога.

Теория: Дать понятие: страхи, тревога, тревожность ситуативная и личностная.

Практика: арт- терапия, упражнение «Люди боятся...». Метафорические карты.

Тема 4. Эмоции и тело.

Теория: понятие гнев, обида, агрессия, раздражение, способы безопасной разрядки агрессии, взаимосвязь эмоций и болезней.

Практика: Арт- терапия, игра «Толкалки», «Кошки-собаки». Метафорические карты

Практика: упражнение «Фантом», тест «7 Я», психогимнастика, релаксация, игра « крокодил».

Релаксационные упражнения.

Раздел № 6. Итоговое занятие: Подведение итогов реализации программы. Опрос.

Практика: тренинг, тестирование

ДИСТАНЦИОННЫЙ МОДУЛЬ

Цель: поддержание интереса обучающегося к занятиям, его познавательной активности посредством использования дистанционных образовательных технологий

Задачи:

- укреплять мотивацию обучающихся к освоению программы;
- способствовать развитию самостоятельной работы;
- развивать коммуникативные навыки;
- приобщать к взаимодействию в группе с помощью мессенджеров.

Режим занятия:

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия 45 минут с перерывами 10 минут;

15 минут - работа в онлайн режиме;

30 минут – в офлайн режиме (индивидуальная работа и консультирование).

Форма организации занятий:

Проведение теоретической части занятия, консультации (индивидуальные и групповые),

онлайн-ресурсы: [«Российская электронная школа»](#), телеканал [Мособртв](#), [Яндекс.Учебник](#) «Учи.ру», [НАУЧИМ.РФ](#) (банк методических практик)

Сервисы для организации занятий:

Яндекс, Майл.ру, onlinetestpad.com (тесты, опросы, кроссворды, диалоги, занятия)

learningapps.org (шаблон для разработки упражнений и игр)

Wordwall <https://wordwall.net/ru> (создание интерактивных и печатных материалов)

Взнания <https://vznaniya.ru/> (конструктор для создания интерактивных материалов к урокам)

Формы контроля: Тестирование. Выполнение практического задания. Работа в чатах VK.

Яндекс -формы – контроль и диагностика освоения образовательной программы (онлайн-тест).

ДИСТАНЦИОННЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Фп/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Платформа проведения	Форма контроля	Ссылки
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8	Всего часов. - диск используется для организации групповой / проектной работы с помощью облачных папок. Обучающимся передается видео, видеопроинструкция, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий.					

ЛЕТНИЙ МОДУЛЬ

№	Раздел	Общее кол-во учебных часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Знакомство с целями программы, правилами учреждения. Техника безопасности на занятии. Ознакомления с правилами	3	1	2	упражнение
2.	Я и другие. Самооценка. Понятие-самооценка.	3	1	2	упражнение
3.	Я-лидер. Лидерство. Портфолио лидера.	3	1	2	упражнение
4.	Круг доверия. Секреты общения Стили общения. Вербальное и невербальное общение.	3	1	2	упражнение
5.	Игры на развитие коммуникативных навыков. Ролевые игры.	3	1	2	тренинг
6	Управление собой. Эмоции и чувства.	3	1	2	тестирование
7	Саморазвитие. Понятие саморазвитие, «хочу, могу, должен».	3	1	2	упражнение
8	Подведение итогов обучения.	3	1	2	тренинг
	ИТОГО	16	4	12	

Содержание учебного плана

Раздел №1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с целями программы, правилами учреждения. Техника безопасности на занятии. Ознакомления с правилами работы в группе, обсуждение.

Раздел №2. Разгадай себя

Тема 1. Мы особенные!

Теория: Общение в жизни человека.

Практика: Игры на знакомство и сплочение группы. Создание климата психологической безопасности. Упражнения на формирование .

Раздел № 3. Лаборатория чувств и эмоций.

Тема 1. Что такое эмоции и чувства?

Теория: понятия эмоции, чувства.

Практика: Упражнения: как узнать эмоцию? на определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация), «Угадай эмоцию». Метафорические карты.

Домашнее задание: день в эмоциях (коллаж)

Раздел № 4. Мастерская общения.

Тема 1. Ищу друга.

Теория: барьеры общения, навыки общения.

Практика: Игра Друг – это... Арт-терапевтическое занятие «Откровенность». Игра Объявление «Ищу друга».

Раздел № 5. Итоговое

Практика: подведение итогов реализации программы. Тренинг.

Планируемые результаты

В результате освоения модуля обучающиеся будут

Знать: термины психологии личности

Уметь: использовать коммуникативные навыки.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

План воспитательной работы составлен в соответствии с:

Особенностями дополнительной общеобразовательной программы «Внутренний компас»

Целевыми установками Учреждения

Социокультурными условиями региона

Особенностями коллектива обучающихся и взаимодействия с родителями

Цель:

Организация совместной жизнедеятельности взрослых и детей

Организация ценностно-смыслового развития обучающихся

Формирование мотивации обучающихся на общечеловеческие ценности с учетом потребностей современного общества

**Направленность
воспитательной работы**

Целевое назначение

I	Объединение обучающихся	-сплочение и создание дружественной атмосферы объединения
II	Работа с родителями	-выстраивание взаимодействия с родителями;
III	Воспитательная среда	-приобщение к культурным и духовным ценностям;
IV	Профессиональное самоопределение обучающихся	- формирование интереса к занятиям дополнительным образованием;
V	Профилактическая работа	- воспитание потребности в выполнении правил и норм поведения в обществе, правил здорового и безопасного образа жизни.

План воспитательной работы

Направленность воспитательной работы		Название и форма мероприятия	Срок реализации
	Объединение обучающихся	Праздник, посвященный встрече нового года Поход на озеро Тургояк	Декабрь Апрель
I	Работа с родителями	Родительское собрание «Организация образовательного процесса» Поход выходного дня «Озеро Тургояк»	Ноябрь Апрель
II	Воспитательная среда	Праздник «Масленица» Международный день родного языка Акция «День победы»	Март Февраль Май
V	Профессиональное самоопределение обучающихся	Викторина «Атлас новых профессий»	Февраль
	Профилактическая работа	Тематическая беседа: «Как справляться с моббингом в социальных сетях»	Февраль В течении года

		Техника безопасности (Т/Б на воде, ПДД, осторожно гололед, пожарная безопасность и т.д.)	
--	--	--	--

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОГРАММЕ

Тренинговое занятие

«Саморегуляция как источник эмоционального выживания»

Цель: формирование способности саморегуляции эмоционального состояния.

Задачи:

Сформировать представления о рациональных и нерациональных приемах и способах саморегуляции эмоционального состояния;

Выработать умения применять приемы саморегуляции эмоционального состояния;

Развить рефлексивные качества личности.

Оборудование: листы бумаги, ватман, ручки, карточки в виде снежинок, музыкальное оборудование.

Возраст участников: 8 – 11 класс

Длительность занятия: 40-45 минут

Ход занятия:

Вводный этап

Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами проведем занятие, направленное на эмоциональную саморегуляцию, в ходе которого вы узнаете приемы и способы эмоциональной разгрузки.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Приветствие в образе»

Каждому участнику необходимо придумать роль, образ, с помощью которого ему нужно поздороваться со всеми участниками тренинга.

В случае возникновения затруднений с созданием своего образа, ребятам предлагаются готовые роли: Винни-Пух, человек-паук, капитан Америка, женщина-кошка, россомаха, фиксика, Маша и медведь, капитан Джек-Воробей и т.д. Роли написаны на карточках.

Обсуждение.

Сейчас в процессе проведения упражнения мы рассмотрим один из способов эмоциональной саморегуляции.

Упражнение «Снежки»

Материалы: старые газеты или чистая бумага; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

Цель: снятие физического и эмоционального напряжения, активизация участников, заряд положительными эмоциями.

Инструкция: «Возьмите каждый по большому листу газеты (бумаги), как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный комок. Теперь разделимся на 2 команды. Для этого вам нужно вытянуть с закрытыми глазами по одной полосочке. Ребята, у которых цвет на полосочке синий – одна команда, у кого зеленый – другая. Теперь каждой команде необходимо выстроиться в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать снежки на сторону противника.

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить снежки, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться снежками. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше снежков. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию». Время выполнения упражнения 2 минуты.

Основной этап.

Существуют разные способы саморегуляции. Давайте поделимся друг с другом тем, как вы расслабляетесь, отдыхаете, что делаете для того, чтобы ушло напряжение.

Упражнение «А я еду...»

Цель: расслабление, знакомство с приемами и способами эмоциональной саморегуляции участников.

Инструкция: участники садятся в круг. В кругу на один стул больше. Один из участников по часовой стрелке садится на пустой стул и говорит: «А я еду». Следующий участник, по цепочке, передвигается на пустой стул и говорит: «А я рядом». Следующий за ним, садится на освободившийся стул и говорит «А я зайцем». Следующий, пересаживается и говорит: «А я с ...» (имя любого участника). Названный человек пересаживается рядом и называет свой способ эмоциональной саморегуляции. Таким образом, круг разрывается, и вся цепочка начинается заново. С каждым разом участники пересаживаются по часовой стрелке все быстрее и быстрее. Вот мы и познакомились с вашими способами эмоциональной разгрузки. Какие приемы, кроме перечисленных, вы еще используете? С какими приемами знакомы?

Способы эмоциональной саморегуляции:

длительный сон

вкусная еда

общение с природой и животными

баня, душ, ванна

массаж

движение

танцы, смех

дыхательные упражнения

зарядка, зарядка глаз

ароматерапия

йога

слушание музыки

Обсуждение. Выскажите свое мнение о том, какие из услышанных вами сейчас способов саморегуляции вы считаете эффективными, а какие нет? Какие вы открыли для себя новые способы?

Один из эффективных способов эмоциональной регуляции – массаж. Для этого необязательно быть специалистом. В следующем упражнении мы познакомимся получше с данным способом.

Упражнение «Погода»

Цель: снятие физического и эмоционального напряжения, знакомство с массажем, как способом эмоциональной разгрузки.

Инструкция: участники разбиваются по парам. Одни отворачиваются к партнеру спиной, первый – «бумага», второй «художник». Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер;

- затем усиливающийся ветер

- затем дождь

- сильный ливень, переходящий в град

- снова ветер, переходящий в теплое солнышко, согревающее всю землю

- в конце ласковое теплое солнышко, согревающее всю землю.

По окончании упражнения, участники меняются местами.

Обсуждение. Что вы чувствовали? Какие ощущения испытали в процессе проведения данного упражнения.

Очень часто хочется поделиться каким-то своим секретом, чтобы узнать как к этому относятся другие, вместе посмеяться. Но нам страшно, мы боимся. Не бойтесь быть смешными. Смех продлевает жизнь и снимает усталость.

Упражнение «Ужасный секрет»

Цель: эмоциональная разрядка и раскрепощение участников.

Инструкция: игра выполняется в кругу. Один из участников сообщает на ухо своему соседу «ужасную» тайну о себе, например: «Иногда я люблю ковыряться в носу!» Сосед передает это сообщение таким же образом дальше по кругу, изменив фразу так: «Один из нас иногда любит ковыряться в носу!». В такой форме фраза идет по кругу, а второй игрок, дав отойти первой фразе на двух-трех участников, посылает вслед секрет о себе.

Все фразы передаются по кругу в варианте: «Один из нас...». Каждый секрет проходит круг и возвращается владельцу. После того как передача секретов завершилась, участники обсуждают, какие секреты они узнали: «Оказывается, мы храпим, мы ковыряемся в носу, мы грызем ногти, мы любим поспать»...

Какой ужас!!!

Затем все участники хором произносят:

— И мы об этом никому ничего не скажем!

Еще один способ эмоциональной разгрузки – это расслабление под приятную музыку, представление приятных для глаз цветовых оттенков.

Заключительный этап.

Релаксация «Необычная радуга»

Материалы: текст, музыкальное сопровождение – В.А. Моцарт.

Цель: снятие эмоционального напряжения.

«Сядьте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза, представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода.

Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день»

- Кому из вас удалось представить «необыкновенную радугу»?

- Кто хотел бы поделиться своими впечатлениями?

- Какие чувства и ощущения вы испытали?

- Какие у вас любимые цвета? Почему?

Рефлексия.

Ребята, давайте вспомним все способы и приемы эмоциональной саморегуляции, с которыми мы познакомились сегодня и отобразим их на нашем снежном поле.

Обсуждение. Эмоционального аспекта (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и смыслового (почему это важно, зачем мы это делали).

Вопросы рефлексии:

Что понравилось на занятии? Какие упражнения понравились больше всего и почему?

Что не понравилось, было сложно? Почему?

Для чего нам надо владеть приемами эмоциональной разгрузки? Почему это важно для человека?

Ритуал прощания.