Муниципальное казённое учреждение
Управление образования и молодёжной политики
Златоустовского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр эстетического воспитания детей»

ПРИНЯТА
Протокол педагогического совета
№ 1 от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ЦЭВД»
_____ В.А. Фахрутдинов
«31» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности

Психологическое сопровождение обучающихся творческих коллективов ЦЭВД

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 3 года
Год разработки программы: 2020

Составитель:
Мартьянова Марина Спартаковна,
педагог дополнительного образования

Златоуст
2026

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы» 3
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Цель и задачи программы 9
1.3. Содержание программы 10
1.3.1. Учебный план 1 год обучения 10
1.3.2. Учебный план 2 год обучения…….....15
1.3.3. Учебный план 3 год обучения……..….22
1.4. Планируемые результаты 25
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» 28
2.1. Календарный учебный график 28
2.2. Условия реализации программы 28
2.3. Формы аттестации 30
2.4. Оценочные материалы 31
2.5. Методические материалы…….....33
2.6. Воспитательный компонент……..……..40
2.6. Список литературы..... 44
Приложения……46

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Психологическое сопровождение обучающихся творческих коллективов ЦЭВД»» (далее – ДООП «Психологическое сопровождение») осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами**:**

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (в редакции от 25 декабря 2023 г. № 685-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 01 июля 2025 г. №1745-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»» // М.: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023;

Региональный проект «Всё лучшее детям» в составе соответствующего федерального проекта Национального проекта «Молодёжь и дети» (2025 – 2030 гг.);

Программа перспективного развития системы образования Златоустовского городского округа на период 2025-2030 гг.;

Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр эстетического воспитания детей»;

Положение о формах, периодичности и порядке текущего и итогового контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся МАУДО «ЦЭВД».

ДООП «Психологическое сопровождение» относится к программам *социально-гуманитарной* направленности.

Уровень освоения содержания образования – *базовый*.

Актуальность программы

Организация психологического сопровождения творческих коллективов ЦЭВД является необходимым условием эффективного обучения и воспитания детей и подростков. Предлагаемая ДООП «Психологическое сопровождение» актуальна для учреждения. Что чувствует ребёнок, подросток, запутавшийся в своих проблемах? Скорее всего, одиночество, беспомощность… Он словно песчинка в океане. Внутренние и внешние изменения вызывают множество вопросов. К кому он может обратиться? Для решения этих вопросов детям, а также всем остальным участникам образовательного процесса необходима квалифицированная психологическая помощь.

Во-первых, вхождение ребёнка в новый творческий коллектив обостряет не только его адаптационные проблемы, но и проблемы его родителей. Необходимость проявить себя творческой личностью нередко ставит ребёнка в трудную и непривычную для него ситуацию. Он чувствует себя не всегда уверенно, возникают проблемы в общении, развитии.

Во-вторых, деятельность многих коллективов ЦЭВД связана с таким стрессогенным фактором, как выступление на сцене. Сценическое волнение, волнение перед публикой становится часто встречающейся детской проблемой, требующей разрешения. Каждый из нас в моменты стресса в глубине души жаждет сочувствия, однако справиться с подобным состоянием поможет только внутренняя самоорганизация, уверенность в себе и защита от мысли о возможном провале. Справиться со страхом сцены и другими иррациональными невротическими страхами может помочь психолог.

В-третьих, ряд проблем, возникающих у подростков, связан с выбором будущей профессии. Здесь зачастую источником трудностей являются амбиции родителей и их стремление сделать выбор за своего ребёнка, тем самым лишая его самостоятельности, тормозя процесс его естественного развития. Необходимо обеспечить ребёнка инструментарием для самостоятельного и ответственного профессионального и жизненного самоопределения.

Особенности программы

Основным направлением деятельности психолога Центра эстетического воспитания является содействие сохранению психологического здоровья детей посредством осуществления комплексного психолого-педагогического сопровождения определённой группы детей и подростков (обучающихся творческих коллективов).

При таком подходе к организации психологической работы психолог имеет возможность осуществлять сопровождение как конкретного ребёнка, так и целого коллектива: отслеживать процесс развития (с помощью диагностических методов, анкетирования, наблюдения); заниматься глубокой и всесторонней как профилактической, так и развивающей работой в зоне ближайшего развития детей определённого возраста (групповая и индивидуальная профилактическая работа); осуществлять индивидуальную поддержку тех, кто в ней нуждается (индивидуальные консультации). Психолог занимает курирующую позицию по отношению к обучающимся, он тесно сотрудничает с руководителями этих коллективов в решении проблем и задач развития конкретных детей и

коллективов. Отличительная особенность ДООП «Психологическое сопровождение» состоит в том, что её деление на 1, 2, 3 годы обучения условно. Каждый из этапов программы реализуется в определённом порядке независимо от года обучения ребёнка. Содержание коррекционно-профилактического и консультативного этапов планируется в соответствии с возрастом детей, результатами диагностического исследования и круга личностных и межличностных проблем в данном коллективе.

ДООП «Психологическое сопровождение» является *модифицированной* программой, содержание образования которой опирается на основные направления программ Н.П. Слободяник: «Я учусь владеть собой», «Я и лабиринты моей личности», «Я учусь выбирать».

1 год обучения: *«Я учусь владеть собой»* (для обучающихся 7-8 лет) направлен на формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки, на предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе. Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. Используются имитационные и ролевые игры; психогимнастика; рисуночные методы; элементы групповой дискуссии; техники и приёмы саморегуляции; метод направленного воображения, - хорошие средства формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения.

2 год обучения: *«Я и лабиринты моей личности»* (для обучающихся 9-11 лет) направлен на осознание себя (своей личности) и понимание других людей.

3 год обучения: *«Я учусь выбирать»* (для обучающихся 12-15 лет) направлен на выработку самостоятельного и ответственного профессионального и личностного самоопределения. В основу занятий положена известная формула выбора профессии: «Хочу – Могу – Надо». Обучающиеся последовательно выполняют ряд упражнений, приобретая практический опыт использования этой формулы при решении задач профессионального самоопределения в жизни.

Также по запросу руководителя конкретного творческого коллектива возможно проведение с обучающимися *коррекционных занятий* «Коррекция группового взаимодействия» и «Коррекция невротических состояний» с использованием элементов арт-терапии, сказкотерапии, гештальт-терапии, символдрамы, релаксации, психогимнастических комплексов, рефлексии, коммуникативных, ролевых, интеллектуальных игр, дискуссий. На данном этапе эффективен и психологический тренинг.

По запросу руководителя коллектива, обучающихся или родителей осуществляется *психологическое консультирование.* Его содержание определяется запросом. Основное средство воздействия – особым образом построенная беседа с использованием техник психотерапии. Задача психологической консультации – помочь человеку найти такую линию поведения, которая не разрушила бы его личность, но увеличила бы его жизненную продуктивность.

Адресат программы

ДООП «Психологическое сопровождение» рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 15 лет. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Возрастные особенности обучающихся 7 – 8 лет

Физические:

1. Дети этого возраста очень подвижны, энергичны. Ребёнок растёт очень быстро, но его рост неравномерен. Так как сердце не растёт в пропорции с его телом, он не может вынести длительные периоды напряжённой деятельности.

2. Может сосредоточить своё внимание на 15 минут. Но его произвольное внимание непрочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается. Активно реагирует на всё новое, яркое.

3. Любит слушать речь взрослого, но необходимо учитывать, что порог слышимости и острота слуха ещё не достигли своих наибольших величин (это произойдёт в подростковом возрасте).

Интеллектуальные:

1. Ребёнок живёт, в основном, настоящим. У него ограниченное понимание времени, пространства и чисел.

2. Наши слова может понимать буквально. Затруднено понимание абстрактных слов и понятий.

3. Любит задавать вопросы: «Почему?», «А правда ли это?».

4. Хорошо запоминает факты, сведения, стихи. Прекрасный возраст для заучивания наизусть. Более легко запоминает слова, чем мысли.

5. Особенно хорошо запоминает то, что чем-то мотивировано, значимо.

Эмоциональные:

1. Начинает развиваться система оценок, но эмоции часто заслоняют объективность оценки. Авторитет взрослого ещё так велик, что нередко собственную оценку заслоняет оценка взрослого.

2. Достаточно хорошо может оценить и предвидеть предполагаемую реакцию взрослого. Прекрасно знает, когда и с кем что можно позволить.

3. Нуждается в любви и опеке.

Социальные:

1. Дети этого возраста дружелюбны. Им нравится быть вместе и участвовать в групповой деятельности и в играх. Это придаёт каждому ребёнку чувство уверенности в себе, так как его личные неудачи и недостатки навыков не так заметны на общем фоне. Нравится заниматься изготовлением поделок, но чаще трудится лучше в начале, чем при завершении этого труда. Мальчикам больше нравятся энергичные игры, но они могут поиграть и с игрушками вместе с девочками.

2. Гордится своим окружением, желает быть с ним.

Возрастные особенности обучающихся 9 – 10 лет

Физические:

1. Ребёнок этого возраста очень активен. Любит приключения, физические упражнения, игры.

2. Может пренебрегать своим внешним видом.

Интеллектуальные:

1. Нравится исследовать всё, что незнакомо.

2. Понимает законы последовательности и последствия. Имеет хорошее историческое и хронологическое чувство времени, пространства, расстояния.

3. Хорошо мыслит, и его понимание абстрактного растёт.

4. Нравится делать коллекции. Собирает всё, что угодно. Для него главное не качество, а количество.

5. Это «Золотой возраст памяти».

Эмоциональные:

1. Резко выражает свои чувства. Сначала говорит, а потом думает.

2. Свободно выражает свои эмоции. Эмоционально быстро включается в споры.

3. Начинает развиваться чувство юмора. Желает рассказывать смешные истории.

4. Имеет скрытые страхи. Ему хотелось бы выглядеть бесстрашным.

Социальные:

1. Ребёнок начинает быть самостоятельным. Приспосабливается к обществу вне семейного круга. Ищет группу ровесников того же пола, т.к. для девочек мальчики «слишком шумны и буйны», а для мальчиков девочки «слишком глупы».

2. Ищет героев, выбирая тех людей, которых он видит, о которых читает, восхищается теми, кто делает то, что он хотел бы сделать. Желает понравиться выбранным им авторитетам.

3. Нравятся захватывающие рассказы.

Возрастные особенности обучающихся 11 – 15 лет

Физические:

1. Рост в этом возрасте не только быстрый, но и неравномерный. Поэтому часто чувствует себя усталым, неуклюжим. Думает, что привлекает всеобщее внимание, чувствует себя неловко.

2. Начинают появляться признаки полового созревания. Проявляет интерес к противоположному полу. У девочек это проявляется раньше.

3. Девочки обычно выглядят старше мальчиков.

4. Большинство обладает большим аппетитом.

5. Иногда может казаться ленивым (естественный способ защиты его организма от чрезмерного напряжения).

Интеллектуальные:

1. Происходят изменения в мышлении. Требует фактов и доказательств. Он больше не принимает с готовностью всё, что ему говорят, и подвергает всё критике. Особенно критичен к авторитетам. Не любит разделять одинаковые убеждения с другими. Для него трудно принять те соображения, которые идут вразрез с его желаниями.

2. Начинает мыслить абстрактно, но обычно находит всему только крайние «контрастные» объяснения. Видит всё либо в чёрном, либо в белом цвете.

3. Возрастает способность к логическому мышлению.

4. Способен к сложному восприятию времени и пространства.

5. Способен к проявлению творческого воображения и творческой деятельности.

6. Способен прогнозировать последствия своих поступков.

7. Обладает развитым навыком чтения.

Эмоциональные:

1. Резкая смена настроения в соответствии с его физическим состоянием.

2. Часто проявляет вспыльчивость. Способен проявить сдержанность, когда находит это нужным.

3. Постепенно начинает обретать уверенность в себе.

4. Обладает энтузиазмом.

5. Обладает чувством юмора.

6. Склонен упрямо придерживаться своих взглядов, утверждать их повсюду.

Социальные:

1. Разрыв семейных связей. Растёт желание дружить с группой сверстников. Желает быть независимым от своей семьи.

2. Желает поскорее стать взрослым.

3. Чувствителен к мнению родителей и других взрослых, жаждет понимания с их стороны.

4. Начинает обретать навыки общения.

5. Способен крайними средствами добиваться одобрения своих сверстников.

6. Увлекает соревновательная деятельность.

7. Девочки дружат со своими сверстницами, но обычно интересуются более старшими мальчиками. Мальчики в этом возрасте могут не интересоваться девочками, но им всем будет нравиться иметь особых друзей собственного пола и возраста.

8. Может быть подвержен влиянию моды. Легко увлекается модным.

9. Подросток склонен подвергать критике систему ценностей взрослых. У него начинает формироваться своя система взглядов и ценностей.

10. В ровесниках и взрослых прежде всего ценит честность.

11. Начинает оценивать религиозные взгляды и принимает те из них, которые кажутся ему разумными.

12. Знает, что хорошо и что плохо, но ему не хватает воли и способности делать то, что хорошо.

Условия приёма: принимаются обучающиеся творческих коллективов по заявке их руководителей.

Наполняемость групп: для успешной реализации ДООП «Психологическое сопровождение» целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 10 человек.

Объём программы: на полное освоение ДООП «Психологическое сопровождение» отводится 108 часов (36 часов в год).

Срок освоения программы: 3 года.

Режим занятий. На 1 году обучения 1 занятие в неделю – 30 минут, на 2 и 3 годах обучения 1 занятие в неделю – 1 академический час. Однако в большинстве своём дети продолжают образование в том или ином коллективе

дольше трёх лет. Психологическая поддержка и сопровождение таких детей не прекращается, а продолжается по индивидуальному плану в соответствии с занятостью ребёнка. В среднем на 1 коллектив в неделю психологом выделяется 1 час. В зависимости от этапа деятельности выбирается направление.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: вводное занятие, учебное занятие, практическое занятие, итоговое занятие.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование коммуникативных и поведенческих навыков, необходимых для успешного освоения программы творческого коллектива, развития познавательных, личностно-мотивационных и психических процессов, адекватной самооценки.

Цель достигается путём решения следующих основных **задач**:

Предметных:

- формировать положительное эмоциональное состояние и навык овладения собственными переживаниями;
- учить находить выход из трудной ситуации;
- формировать умение рефлексировать;
- формировать эмоциональную стабильность и положительную самооценку;
- научить предупреждать и снижать тревожность и страхи, повышать уверенность в себе;
- научить осознанию себя (своей личности) и пониманию других людей;
- способствовать выработке самостоятельного и ответственного профессионального и личностного самоопределения.

Личностных:

- способствовать повышению учебной мотивации, формировать потребность в новом знании;
- формировать позитивные модели поведения в реальной жизни;
- формировать навыки общения, сотрудничества в группе сверстников и при взаимодействии с другими людьми;
- формировать уважение к мнению собеседника, продуктивное восприятие мнения других людей в обучении, в жизни;
- осуществлять профилактику негативных поведенческих проявлений, вредных привычек, девиантного поведения и агрессивных реакций;
- обеспечить эмоциональную поддержку со стороны взрослых, научить переживать кризисные периоды, чувствовать себя защищённым.

Метапредметных:

- учить определять цели учебной деятельности, анализировать, оценивать её результаты;
- учить основам планирования действий, восприятия и осмысления информации для достижения поставленной цели;
- учить основам освоения и применения учебной информации;

- формировать зрелое самосознание, способствовать осознанию собственных качеств, осмыслению жизненных ценностей;

- развивать самостоятельность, умение брать ответственность за свои поступки.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план 1 года обучения «Я учусь владеть собой»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Такие разные настроения.	2	1	1	*Вводный контроль*: Психологическая диагностика эмоционально-волевой сферы подростков.
2.	Как справиться с плохим настроением?	2	1	1	Наблюдение.
3.	Как стать уверенным в себе?	6	3	3	Проверочная работа на умение управлять своими эмоциями.
4.	Чашка доброты.	2	1	1	Наблюдение.
5.	Как делать выбор?	6	3	3	Опрос. Проверочная работа на умение владеть собой, дифференцировать эмоциональное состояние.
6.	Как добиваться успеха?	4	2	2	Наблюдение. Психологическая игра.
7.	Трудное слово «нет».	4	2	2	Наблюдение. Опрос.
8.	Чем мы отличаемся друг от друга?	6	3	3	Наблюдение. Проверочная работа на умение правильно оценивать себя.
9.	Учимся говорить себе «стоп».	2	1	1	Проверочная работа на умение останавливать себя.
10.	Как победить свой страх?	1	1		Проверочная работа на умение контролировать свои чувства.
11.	Итоговое занятие. Комплексный тренинг	1	-	1	*Промежуточная аттестация*: комплексный тренинг.
	Итого:	**36**	**18**	**18**	

Описание разделов / тем учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие. «Такие разные настроения» (2 ч)

Тема 1.1. Памси грустит (1 час).

Задачи: развивать умение управлять своим настроением; дать представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением; развивать способность к рефлексии.

Теория: детям предлагается научиться вместе с дракончиком Памси справляться с плохим настроением. Вводится понятие о трёх настроениях: тёмном, светлом и блестящем. Вводится правило-секрет: наши настроения зависят от наших мыслей; даётся представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением.

Практика: эксперимент «Три настроения», рассказ «Памси грустит».

Тема 1.2. Три настроения (1 час).

Задачи: учить различать эмоциональные ощущения, определять их характер; познакомить с разными способами выражения эмоций; тренировать способы выражения эмоций в мимике.

Теория: способы различения настроения: как проявляются настроения, как определить настроение у другого человека.

Практика: работа с раскрасками, мимическая психогимнастика.

Вводный контроль: Психологическая диагностика эмоционально-волевой сферы подростков.

Раздел 2. «Как справиться с плохим настроением?» (2 ч)

Тема 2.1. Как справиться с плохим настроением? (2 часа).

Задачи: учить управлять своим настроением; учить находить выход из трудной ситуации.

Теория: вводится правило-секрет: когда улыбаешься, настроение меняется само собой, улыбка может помочь справиться с плохим настроением.

Практика: рассказ «Вот если бы всё было не так…» (начало); опыт «Сломалась игрушка»; поиск решений, как можно изменить ситуации, которые тебя огорчают.

Контроль: Наблюдение.

Раздел 3. «Как стать уверенным в себе?» (6 ч)

Тема 3.1. Изменить отношение к ситуации (2 часа).

Задачи: учить находить выход из трудной ситуации, изменить которую невозможно; познакомить с «позитивным переформулированием» как способом изменения отношения к ситуации.

Теория: вывод о том, что мы не можем изменить ситуацию, но можем сами выбирать, о чём и как думать. Правило: «Мысли нужно выбирать, как цветы на поляне – только красивые».

Практика: рассказ «Вот если бы всё было не так…» (окончание), использование волшебных слов «даже если…» - «в любом случае…».

Тема 3.2. Я справился (2 часа).
Задачи: закрепить умение менять отношение к трудной ситуации с помощью позитивных мыслей; дать представление о связи между мыслями и поведением.
Теория: как справляться с трудными ситуациями и анализировать свои действия; связь полученных знаний с конкретными ситуациями из своей жизни.
Практика: рассказ «Я не могу этого вынести…», использование волшебных слов «даже если…» - «в любом случае…», использование «позитивных мыслей».

Тема 3.3. **Нужно ли себя жалеть?** (2 часа).
Задачи: закрепить навыки работы с «позитивными мыслями»; закрепить представление о том, что мысли могут влиять на наше поведение.
Теория: закрепление представления о том, что мысли могут изменить наше поведение.
Практика: закрепление навыков работы с «позитивными мыслями»: о чём нужно подумать, чтобы не погрузиться в плохие мысли? Всегда ли нам помогает жалость к себе? Игра «Мусорное ведро» как способ избавиться от плохих мыслей.
Контроль: Проверочная работа на умение управлять своими эмоциями.

Раздел 4. «Чашка доброты» (2 ч)

Тема 4. Моя доброта (2 часа).
Задачи: разобраться с понятием «доброта».
Теория: введение понятий «доброта», «добрый человек».
Практика: упражнение «Чашка доброты». Почему чашка доброты никогда не остается пустой? Как узнать о доброте другого человека? Релаксация. Рисунок своей «Чашки доброты».
Контроль: Наблюдение.

Раздел 5. «Как делать выбор?» (6 ч)

Тема 5.1. Памси выбирает (3 часа).
Задачи: познакомить с понятием «выбор»; учить прогнозировать ситуацию.
Теория: знакомство с понятием «выбор», осознание последствий своих действий.
Практика: чтение рассказа «Памси выбирает» (начало). Правило «Выбирая, думай, что будет потом». Часто ли человеку приходится делать выбор и как это происходит?

Тема 5.2. Ответственность за выбор (1 час).
Задачи: познакомить с понятием ответственности за свой выбор.
Теория: осознание ответственности за свой выбор. Надо ли задумываться о том, что будет потом, когда выбор сделан?

Практика: чтение рассказа «Памси выбирает» (окончание). Что получает человек, когда выбирает? Как он это понимает? Ролевая игра «Магазин». Использование «светлых мыслей» для того, чтобы сделать выбор.

Тема 5.3. Как делать выбор (2 часа).
Задачи: закрепить знания о правилах осуществления выбора; учить анализировать свои поступки и поступки других людей.
Теория: закрепление схемы: «ситуация (желание) – выбор – последствия выбора».
Практика: упражнение «Рисуем картинки в уме», рассказ о ситуациях, в которых удавалось делать позитивный выбор.
Контроль: Опрос. Проверочная работа на умение владеть собой, дифференцировать эмоциональное состояние.

Раздел 6. «Как добиваться успеха?» (4 ч)

Тема 6.1. Как добиваться успеха (2 часа).
Задача: дать представление о понятии «успех».
Теория: беседа о том, почему чтобы чего-то добиться, недостаточно только одной уверенности, нужно ещё специально готовиться.
Практика: рассказ «Контрольная работа» (начало), всегда ли достаточно верить в то, что всё будет хорошо? Упражнение «Я смогу!».

Тема 6.2. «Звезда удачи» (2 часа).
Задачи: познакомить с условиями достижения успеха; закрепить представление о составляющих успеха.
Теория: составляющие успеха – мысли и дела. Необходимо знать, что кроме хороших мыслей нужны ещё и хорошие дела, чтобы добиться успеха.
Практика: рассказ «Контрольная работа» (окончание), обсуждение формулы успеха, рисование «звезды удачи».
Контроль: Наблюдение. Психологическая игра.

Раздел 7. «Трудное слово «нет»» (4 ч)

Тема 7.1. Трудное слово «нет» (2 часа).
Задачи: учить говорить «нет»; помочь осознать ответственность за свой выбор.
Теория: почему слово «нет!» становится иногда трудным словом? Обсуждение ситуаций, в которых слово «нет» становится важным.
Практика: рассказ «Когда трудно сказать: «Нет!»», игра «Учимся говорить: «Нет!»». Что мешает твёрдо и решительно сказать слово «нет»?

Тема 7.2. Когда нужно сказать «нет» (2 часа).
Задачи: учить говорить «нет», используя приобретённые знания о выборе и успехе; закрепить знания о том, как говорить «нет», когда это необходимо.
Теория: необходимость слова «нет» в трудных ситуациях.
Практика: рассказ «Когда трудно сказать «нет!»».
Контроль: Наблюдение. Опрос.

Раздел 8. «Чем мы отличаемся друг от друга?» (6 ч)

Тема 8.1. Обобщение и систематизация изученного. Соревнование (2 часа).
Задачи: развивать у детей уверенность в себе; выработать умение самостоятельно помогать себе.
Теория: ожидание поддержки: когда и какую поддержку мы ожидаем? Может ли человек справиться с трудной ситуацией, если его не поддерживают?
Практика: рассказ «Соревнование».

Тема 8.2. **Самооценка** (2 часа).
Задачи: дать представление об индивидуальности и неповторимости каждого.
Теория (1 час): введение понятия «самооценка».
Практика (1 час): рисунок на тему «Радость», рассказ «Разноцветные камешки», диагностика самооценки «Самый-самый».

Тема 8.3. Доброжелательность (2 часа).
Задачи: развивать коммуникативные навыки; вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу, развивать положительную самооценку.
Теория: любят ли нас наши родители даже тогда, когда мы творим шалости? Что делает нас непохожими друг на друга?
Практика: упражнения «Подари камешек», «Мостик дружбы», игра «Если нравится тебе, то делай так!», рисунки необыкновенных мостиков (дружбы, счастья, радости, мечты и т.д.).
Контроль: Наблюдение. Проверочная работа на умение правильно оценивать себя.

Раздел 9. «Учимся говорить себе «стоп»» (2 ч)

Тема 9. Учимся говорить себе «стоп» (2 час).
Задачи: дать представление о саморегуляции в критических ситуациях, тренировка умения останавливаться, регулировать своё агрессивное поведение, то есть брать «тайм-аут».
Теория: из-за чего происходят ссоры? Трудно ли остановиться в момент ссоры, драки? Что такое «тайм-аут»?
Практика: рассказ «Кто хозяин в песочнице?», правило «Тайм-аут нужен для того, чтобы остановиться, подумать и принять правильное решение», игра «Если нравится тебе, то делай так», разыгрывание трудных ситуаций.
Контроль: Проверочная работа на умение останавливать себя.

Раздел 10. «Как победить свой страх?» (1 ч)

Тема 10. **Как победить свой страх** (1 час).
Задачи: научить предупреждать и корректировать страхи.
Теория: что такое страх? Нужен ли он и полезен ли он? Страх – это боязнь неизвестности.
Практика: рассказ «Ночные страхи».
Контроль: Проверочная работа на умение контролировать свои чувства.

Раздел 11. Итоговое занятие. Комплексный тренинг (1 ч)

Тема 20. Итоговое занятие. Комплексный тренинг (1 час).

Задачи: обобщить и систематизировать полученные знания, умения и навыки.

Теория: изменения, которые произошли у ребят благодаря занятиям. Вручение сертификатов «Я учусь владеть собой».

Практика: игра «Подарим Памси улыбку», игра «Поймай свой хвост».

Промежуточная аттестация: комплексный тренинг.

1.3.2. Учебный план 2 года обучения «Я и лабиринты моей личности»

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Лабиринты моего я. Моё имя.	2	1	1	*Вводный контроль*: Психологическая диагностика эмоционально-волевой сферы подростков.
2.	Знакомство с самим собой.	2	1	1	Наблюдение.
3.	Контакт – есть контакт. Парад планет.	2	1	1	Проверочная работа на умение контактировать друг с другом.
4.	Мои цели на ближайшее будущее.	2	1	1	Проверочная работа на умение ставить цели
5.	Мой портрет в лучах солнца.	2	1	1	Выставка работ.
6.	Находим друзей.	2	1	1	Проверочная работа на умение общаться и находить общий язык с другими людьми.
7.	Общение, коммуникации. Вербальное и невербальное общение.	2	1	1	Проверочная работа на вербальное и невербальное общение.
8.	Чего я боюсь? Работа со страхом.	2	-	2	Проверочная работа на умение выявлять свои страхи и бороться с ними.
9.	Работа с негативными переживаниями.	2	1	1	Проверочная работа на умение владеть собой.
10.	Конфликт или взаимодействие?	2	1	1	Проверочная работа на умение взаимодействовать с другими людьми.
11.	Пути выхода из конфликтов	1	1	-	Наблюдение.
12.	Наши чувства. Быть счастливым просто.	2	1	1	Наблюдение.

13.	Ставим цели.	1	1	-	Наблюдение.
14.	Диагностическая игра «Мой внутренний дом».	2	1	1	Наблюдение.
15.	Я умею сотрудничать. Игра «Катастрофа в пустыне».	2	1	1	Наблюдение.
16.	Техника общения	1	-	1	Проверочная работа на умение общаться.
17.	Мир эмоций	2	1	1	Наблюдение за поведением детей в различных ситуациях.
18.	Психология успеха	1	-	1	Проверочная работа на умение настраивать себя на успех.
19.	Основы ораторского мастерства	1	1	-	Публичные выступления обучающихся.
20.	Как поднять самооценку	1	-	1	Наблюдение.
21.	Проективные диагностики	1	-	1	Выполнение диагностических заданий.
22.	Итоговое занятие. Я - личность	1	-	1	*Промежуточная аттестация*: комплексный тренинг.
	Итого:	**36**	**16**	**20**	

Описание разделов / тем учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. Лабиринты моего Я. Моё имя (2 часа).

Задачи: познакомить с правилами группы; мотивировать на работу в группе, на работу над собой; способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; выяснить ожидания детей.

Теория: рассказ педагога о задачах и особенностях предстоящих занятий. Предлагается принять свод правил. Правила должны быть такими, чтобы всем было:

1. Интересно! Для этого необходимо быть активным, правдивым и уметь слушать каждого.
2. Комфортно! Запрещаются оскорбления, упрёки, обвинения. Внимание к положительным сторонам каждого приветствуется и поощряется.
3. Безопасно! Всё, что происходит на занятиях, для всех, кроме нас, - секрет.
4. Полезно! Выполняем задания добросовестно.

Практика: изготовление визиток, изображение «Свода правил», обсуждение трудностей, возникающих у детей с самими собой, игра «Повтори движение», упражнение «Пустой или полный».

Вводный контроль: Психологическая диагностика эмоционально-волевой сферы подростков.

Тема 2. Знакомство с самим собой (2 часа).

Задачи: способствовать формированию групповой сплочённости – дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом.

Теория: беседа о значении имени в жизни человека, рассказ об известных людях и значении их имён.
Практика: рассказ об истории своего имени, его значении, рисунок имени, звук имени, скульптура имени, упражнение «Прошепчи имя», упражнение «Найди того, кто…», подвижные игры с мячом.
Контроль: Наблюдение.

Тема 3. Контакт – есть контакт. Парад планет (2 часа).
Задачи: создать ситуацию для динамики развития групповых отношений, сплочения группы.
Теория: беседа о том, как установить хороший контакт. Расположение собеседника к себе: как это сделать, секреты общения.
Практика: игры «Парад планет», «Автобус», «Найди пару», «Объявление».
Контроль: проверочная работа на умение контактировать друг с другом.

Тема 4. Мои цели на ближайшее будущее (2 часа).
Задачи: создать «Радугу целей»; помочь детям прояснить свои цели на ближайшее будущее.
Теория: постановка целей как способ осуществления своей мечты, заполнение бланка «Мои цели» возможно только с учётом своих возможностей.
Практика: упражнение «Нарисуй своё настроение», заполнение бланков «Мои цели».
Контроль: проверочная работа на умение ставить цели.

Тема 5. Мой портрет в лучах солнца (2 часа).
Задачи: способствовать формированию у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки; способствовать осознанию себя и пониманию других людей.
Теория: понятие о личностных качествах; положительные и отрицательные качества личности. Что человек может ценить в себе? Что в нас ценят другие люди? Трудно ли находить в себе хорошие качества и почему?
Практика: упражнения «Мой портрет в лучах солнца», «Передай ритм по кругу», «Тростинка на ветру», игра «Незнайка».
Контроль: выставка работ.

Тема 6. Находим друзей (2 часа).
Задачи: способствовать формированию навыков взаимодействия в группе, помочь осознать, какие качества важны в дружбе; повысить самооценку.
Теория: дискуссия по вопросам:
1. Что важнее всего в дружбе?
2. Если бы твой лучший друг (подруга) сказал о том, ему (ей) больше всего в тебе нравится, как ты думаешь, что именно он сказал бы?
3. А если бы этот человек захотел сказать о том, что ему не нравится в тебе, как ты думаешь, о чём он сказал бы?
4. Что мешает дружбе?

5. Каким образом дружба может изменяться в зависимости от времени, при различных обстоятельствах?
6. Как можно познакомиться с новыми детьми и улучшить отношения с давними друзьями?
Практика: упражнения «Что я люблю делать?», «Настоящий друг» или «Идеал», игра «Найди меня».
Контроль: проверочная работа на умение общаться и находить общий язык с другими людьми.

Тема 7. Общение, коммуникации. Вербальное и невербальное общение (2 часа).
Задачи: дать понятия вербального и невербального общения. Познакомить с языком мимики и жестов, с правилами хорошего тона. Обсудить качества, которые ценятся в настоящем ораторе.
Теория: понятие вербального и невербального общения, обсуждение языка мимики и жестов, беседа о правилах хорошего тона.
Практика: игры «Три калеки», «Договориться», «Перейти по мостику», «Синхронизация», «Взаимопонимание».
Контроль: проверочная работа на вербальное и невербальное общение.

Тема 8. Чего я боюсь? Работа со страхом (2 часа).
Задачи: познакомить с причинами возникновения страхов, с разновидностями страхов взрослых и детей. Оказывать помощь в снижении личной тревоги. Учить детей распознавать свои «полезные» и «бесполезные» страхи и справляться с ними.
Теория: рассказ о волнении и возникающей в этом случае тревожности, когда начинаешь бояться ситуации, которая ещё не произошла. Понятия «полезной» и «неполезной» тревожности.
Практика: упражнения «Чего я боюсь?», «На ошибках учатся», «Рисуем слово» - магическое превращение «тревожного» слова. Как справляться со страхами – рисунок страха.
Контроль: проверочная работа на умение выявлять свои страхи и бороться с ними.

Тема 9. Работа с негативными переживаниями (2 часа).
Задачи: познакомить с понятием «негативные переживания», с причинами их возникновения. Научить распознавать негативное состояние.
Теория: беседа о негативных переживаниях, о ситуациях, в которых они возникают. Распознавание негативного состояния. Кувшин чувств. Беседа по вопросам:
- Какой из предложенных вариантов ответов характеризует человека как уверенного, неуверенного, агрессивного?
- Что можно сказать о людях, которые обижают других, что они сами чувствуют в этот момент?
- Как относиться к обидчику?

- Как долго сохраняются обиды?
- Бывают ли «справедливые» и «несправедливые» обиды?
- Как выразить обиду?

Практика: упражнения «Как реагировать на негативные переживания?», «Рисуем обиду», «Знакомство с закрытыми глазами»; релаксация «Обида в руках».
Контроль: проверочная работа на умение владеть собой.

Тема 10. Конфликт или взаимодействие? (2 часа).
Задачи: познакомить со стадиями прохождения конфликта, со способами разрешения конфликтных ситуаций.
Теория: обсуждение темы занятия по вопросам:
- В чём причины конфликтов?
- Как можно предотвратить конфликт?
- Что чувствуют в ситуации конфликта обиженный и обидчик?
- Какое поведение помогает с достоинством выйти из конфликта или не допустить его разгорания?
- Как люди договариваются, кто будет решать, а кто - подчиняться решениям?

Всегда существует несколько вариантов поведения в конфликтных ситуациях. Знакомство с некоторыми из них.
Практика: игра «Назови чувство», упражнения «Конфликт или взаимодействие?», «Как разрешать конфликтные ситуации?».
Контроль: проверочная работа на умение взаимодействовать с другими людьми.

Тема 11. Пути выхода из конфликтов (1 час).
Задачи: закрепить знания о стадиях прохождения конфликта, о способах разрешения конфликтных ситуаций.
Практика: игровая ситуация «Ссора», упражнения «Конфликт или взаимодействие?», «Как разрешать конфликтные ситуации?».
Контроль: Наблюдение.

Тема 12. Наши чувства. Быть счастливым просто (2 часа).
Задачи: научить распознавать чувства и эмоции. Познакомить со способами сохранения положительного эмоционального состояния.
Теория: как распознавать чувства. Стресс и саморегуляция, способы сохранения положительного эмоционального состояния. Имеем ли мы право на выражение негативных эмоций?
Практика: игра «Отгадай чувство», чтение сказки «Про Егора-мухомора», выполнение рисунка к сказке, игра «Я рассердился».
Контроль: Наблюдение.

Тема 13. Ставим цели (1 час).
Задачи: познакомить с необходимостью постановки цели, с понятиями «цель жизни» и «цель на ближайшее будущее».

Теория: Ин и Янь - древний китайский символ, обозначающий противоположности: чёрное и белое, плохое и хорошее, опасность и удача. В каждой ситуации, в каждом событии, в каждом человеке есть свои достоинства и недостатки, «плюсы» и «минусы».
Практика: упражнения «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?», «Ин и Янь», «Ставим цели», игра «Доброжелательное послание».
Контроль: Наблюдение.

Тема 14. Диагностическая игра «Мой внутренний дом» (2 часа).
Задачи: познакомить с понятием «внутренний мир», исследовать его особенности, представления и дистанции, уровень доверия к окружению. Способствовать открытию и осознанию некоторые своих страхов, открытию новых качеств и особенностей личности.
Теория: беседа о составляющих состояния внутреннего мира человека.
Практика: упражнение «Ключи в мой внутренний дом», рефлексия; упражнения, дающие возможность осознать свои качества, страхи, опасения, неосознанные стороны личности.
Дидактический материал: инструкция для медитации «Ключи в мой внутренний дом».
Контроль: Наблюдение.

Тема 15. Я умею сотрудничать. Игра «Катастрофа в пустыне» (2 часа).
Задачи: познакомить с понятием «сотрудничество», с правилами эффективного сотрудничества.
Теория: компетентность в общении, умение владеть собой в разговоре с партнёрами по общению, умение слушать друг друга, аргументированно доказывать свою точку зрения, умение идти на компромисс – составляющие сотрудничества.
Практика: создание игровой кризисной ситуации. Игра «Катастрофа в пустыне», обсуждение игры. Диагностика и развитие способности к сотрудничеству в детской группе.
Контроль: Наблюдение.

Тема 16. Техника общения (1 час)
Задачи: научить детей общаться со сверстниками и взрослыми людьми.
Теория: Виды, способы, особенности взаимодействия. Высказывание различных мнений по карточкам-ситуациям.
Практика: Обыгрывание различных ситуаций, поиск путей разрешения создавшихся конфликтов.
Контроль: Проверочная работа на умение общаться.

Тема 17. Мир эмоций (2 часа)
Задачи: закреплять знания об эмоциях человека и важности их в жизни; развивать коммуникативные навыки, руководствуясь принципами доверия, поддержки, творчества и успеха.

Теория: интеллектуальная разминка Игра «Наоборот»; игровое упражнение «Назови эмоцию».
Практика: Положительные и отрицательные эмоции - игра по подгруппам.
Контроль: наблюдение за поведением детей в различных ситуациях.

Тема 18. Психология успеха (1 час)
Задачи: способствовать созданию атмосферы психологического комфорта и поддержанию психоэмоционального здоровья обучающихся, созданию в группе позитивного эмоционального настроя; развивать уверенность обучающихся в собственных силах.
Теория: Беседа о том, кто и как понимает слово «успех». Обсуждение понятия.
Практика: игра «Прошепчи мне имя», упражнения «Успех – это…», «Дорога к успеху», «Ура! Успех»
Контроль: Проверочная работа на умение настраивать себя на успех.

Тема 19. Основы ораторского мастерства (1 час)
Задачи: сформировать начальные навыки публичных выступлений, ораторского искусства.
Теория: Вступительная беседа. Определение понятия «оратор». Просмотр выступления оратора на экране.
Практика: Упражнения «Погода», «Снежки». Выступление обучающихся с микрофоном.
Контроль: публичное выступление.

Тема 20. Как поднять самооценку (2 часа)
Задачи: дать представление о самоценности человеческого «Я», продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.
Теория: Беседа «Самооценка как важнейшая составляющая личности». Групповая дискуссия.
Практика: Тест-игра «Самооценка»**,** упражнения «Комплименты», «Безусловное принятие себя».
Контроль: Наблюдение.

Тема 21. Проективные диагностики (1 час)
Задачи: закрепить понятие «внутренний мир». Исследовать особенности внутреннего мира, представления и дистанции, уровень доверия к окружению. Способствовать открытию и осознанию некоторые своих страхов, открытию новых качеств и особенностей личности
Практика: проективные рисуночные тесты «Четыре рисунка», «Рисунок семьи».
Контроль: Выполнение диагностических заданий.

Тема 22. **Итоговое занятие «Я – личность». Комплексный тренинг** (1 час)

Задачи: подвести итоги работы по программе, обсудить результаты проведённой работы, личностных изменений; наметить дальнейшие перспективы работы по развитию личности.
Теория: подведение итогов: что сделали, каких целей добились в результате проведения занятий; планирование дальнейшей работы по изменению своей личности – личностный рост.
Практика: обсуждение итогов тренинга, раскрашивание радуги целей: какие цели удалось достичь, «сбор чемодана» для каждого участника.
Промежуточная аттестация: комплексный тренинг.

1.3.3. Учебный план 3 года обучения «Я учусь выбирать»

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Цель жизни.	2	1	1	*Вводный контроль*: Психологическая диагностика эмоционально-волевой сферы подростков.
2.	Формула выбора профессии.	6	2	4	Наблюдение.
3.	Цели и ценности.	6	3	3	Проверочная работа на умение ставить конкретную цель и добиваться результата.
4.	«Хочу-могу-надо».	2	1	1	Тестирование.
5.	Личные истории и сказки.	6	2	4	Творческая работа.
6.	Мир профессий.	6	1	5	Творческая работа: создание презентации «Мой выбор».
7.	Карта жизни и образ мира.	6	2	4	Самостоятельная работа «Списки базовых ценностей».
8.	Чего я боюсь?	2	1	1	*Итоговый контроль*: комплексный тренинг.
	Итого	**36**	**16**	**20**	

Описание разделов / тем учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. Цель жизни (2 часа)
Задачи: познакомиться с ожиданиями участников занятий. Помочь участникам найти формулировку цели их жизни.
Занятие 1. «Образ вашего «Я»» и Занятие 2. «Я» и окружающие»
Теория: формулирование и понимание проблем профессионального самоопределения, введение понятия «личные ресурсы (возможности)».

Практика: упражнения на сбор ожиданий участников занятий («Ежедневник», «Пингвины на льдине», «Автобусная остановка»); упражнение «Цель моей жизни».
Вводный контроль: Психологическая диагностика эмоционально-волевой сферы подростков.

Тема 2. Формула выбора профессии (6 часов)
Занятие 1. «В мире труда и творчества». Занятие 2. «В коллективе, через коллектив, для коллектива». Занятие 3. «Вы – личность»
Задачи: способствовать осознанию того, что общение создаёт предпосылки для проявления различных форм активности для самостоятельной работы человека над собой.
Теория: ваши коллективы (официальные, неофициальные), участие в их жизни. Как не стать конформистом. В компании неформалов. Социальные предупреждения: сохранение возможности отступления, знаки опасности, условия уменьшения риска. Самоутверждение в творческом труде.
Практика: упражнения «Мои профессиональные желания», «Если бы… я стал бы», «Контрольные списки».
Контроль: Наблюдение.

Тема 3. **Цели и ценности** (6 часов)
Занятие 1. «Много ли человеку надо». Занятие 2. «Ваше место в обществе». Занятие 3. «Многоликий лидер»
Задачи: формировать эмоциональный интеллект, навык превращения мечты в цель, навык ответственности. Отрабатывать навыки целеполагания и осознания своих ценностей. Повышать уровень ориентации в мире профессионального труда.
Теория: понятия «мечта» и «цель». Сложный процесс формулирования цели. Мечта как полуфабрикат, из которого можно приготовить цель. Введение правила «цель обречена на достижение». Что действительно необходимо для достижения поставленной цели? Беседа по вопросам:
- Что такое жизненный успех? Способы достижения успеха.
- Что считают главным в воспитании детей?
- Какое значение в жизни имеет поддержка?
- Какую поддержку вам приходилось получать и как оказывать поддержку другим?
Практика: изучение технологии превращения мечты в цель, упражнения «Тест предельных смыслов», «Что такое жизненный успех?», «Самая-самая», «Группа взаимной поддержки», «Прогулка в горы».
Контроль: Проверочная работа на умение ставить конкретную цель и добиваться результата.

Тема 4. Хочу-могу-надо (2 часа)
Занятие 1. «Воля к победе». Занятие 2. «Нравственная закалка»

Задачи: способствовать осознанию профессиональных желаний, информированности об избираемых профессиях; научить пользоваться инструментами самосознания и самодиагностики, способствовать освоению навыка «хочу-могу-надо».

Теория: «Хочу» как пространство желаний, «Могу» как пространство способностей, талантов, состояния здоровья, «Надо» как пространство запросов от рынка труда, социально-экономической проблемы региона. Оптимальный выбор профессии лежит на пересечении трёх пространств. Условия, влияющие на выбор профессии.

Практика: Ситуации пробы «Кто виноват». Тест «Ваш творческий потенциал».

Контроль: Тестирование.

Тема 5. Личные истории и сказки (6 часов)

Занятие 1. «Мячик забыл, что он волшебный». Занятие 2. «Ручейки». Занятие 3. «Маленькая волна». Занятие 4. «Драгоценность». Занятие 5. «Сказка о деньгах». Занятие 6. «Ненужные вещи»

Задачи: формировать навык самоанализа и рефлексии, формировать новые образы поведения; помочь в осознании связи (отношения) событий с окружающими людьми и определении характера этих связей; формировать эмоциональное и ценностное отношение к прошедшим событиям своей жизни.

Теория: выяснение ценности «личных историй» для анализа и осознания своего опыта, определение и исследование понятий «профессиональная роль», «чужая профессиональная роль».

Практика: упражнения «События моей жизни», «Прогулка в горы», «Продолжение сказки про зайца», «Продолжение сказки «Хочу-Могу-Надо»».

Контроль: Творческая работа.

Тема 6. Мир профессий (6 часов)

Занятие 1. «Как мы воспринимаем окружающий мир». Занятие 2. «Программа самоутверждения». Занятие 3. «Самоутверждение»

Задачи: формировать навыки сбора и анализа информации, алгоритма выбора профессии. Расширять видение детей мира профессий, повышать уровень эрудиции. Учить анализировать конкретные ситуации выбора профессии.

Теория: в мире существует более 40 тысяч профессий, классификация профессий по Климову. Секреты и ошибки в выборе профессии. Профессиональные цели и возможные препятствия на пути к достижению этих целей.

Практика: упражнения «Заборы и овраги», «Алгоритм принятия решения», «Силовое поле выбора профессии», «Профессия на букву», «Звёздный час», работа над презентацией «Мой выбор».

Контроль: создание презентации «Мой выбор».

Тема 7. Карта жизни и образ мира (6 часов)

Занятие 1. «Мир эмоций». Занятие 2. «Логика мысли». Занятие 3. «Решение проблем»

Задачи: формировать целостную картину окружающего мира и своей жизни; тренировать рефлексию (взгляд на себя со стороны).
Теория: понятие «целостное видение будущего»: мир людей, мир вещей, мир идей, события жизни, образ успеха. Ценность создания субъективных (индивидуальных) моделей, которые возможно использовать во многих ситуациях жизненного и профессионального самоопределения.
Практика: упражнения «Индивидуальный образ мира», «Карта жизни».
Контроль: Самостоятельная работа «Списки базовых ценностей».

Тема 8. Итоговое занятие «Чего я боюсь?» (2 часа)
Занятие 1. «Воля, самостоятельность». Задача 2. «Темперамент, характер».
Задача: проанализировать результаты освоения программы.
Теория: обсуждение проблемы необходимости профессионального самоопределения как этапа самоопределения жизненного.
Практика: заполнение оценочных анкет, показ презентаций «Мой выбор», обсуждение.
Итоговый контроль: комплексный тренинг.

1.4. Планируемые результаты

По окончании освоения ДООП «Психолого-педагогическое сопровождение» обучающиеся покажут следующие результаты обучения:

Предметные:

- положительное эмоциональное состояние и навык овладения собственными переживаниями;
- умение находить выход из трудной ситуации;
- умение рефлексировать;
- эмоциональную стабильность и положительную самооценку;
- умение предупреждать и снижать тревожность и страхи, повышать уверенность в себе;
- осознание себя (своей личности) и понимание других людей;
- склонность к самостоятельному и ответственному профессиональному и личностному самоопределению.

Личностных:

- наличие учебной мотивации, потребность в новом знании;
- наличие позитивной модели поведения в реальной жизни;
- навыки общения, сотрудничества в группе сверстников и при взаимодействии с другими людьми;
- уважение к мнению собеседника, продуктивное восприятие мнения других людей в обучении, в жизни;
- отсутствие негативных поведенческих проявлений, вредных привычек, девиантного поведения и агрессивных реакций;
- умение переживать кризисные периоды, чувствовать себя защищённым.

Метапредметных:

- умение определять цели учебной деятельности, анализировать, оценивать её результаты;
- знание основ планирования действий, восприятия и осмысления информации для достижения поставленной цели;
- знание основ освоения и применения учебной информации;
- зрелое самосознание, осознание собственных качеств, жизненных ценностей;
- самостоятельность, умение брать ответственность за свои поступки.

Кроме того, после **1 года обучения** *будут знать*

- какими бывают настроения;
- о влиянии мыслей на настроение человека;
- о составляющих успеха – мысли и дела.

Будут уметь:

- справляться с плохим настроением с помощью светлых мыслей и других технологий;
- владеть технологией правильного выбора;
- говорить «нет» в трудных для себя ситуациях;
- говорить себе «стоп», брать «тайм-аут».

Будут иметь

- коммуникативные навыки, навыки коллективизма;
- наличие ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, внимания, терпения, усидчивости;
- познавательный интерес, инициативность;
- умение понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- умение понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.

По окончании 2 года обучения *будут знать*:

- способы эффективного общения с собеседником с помощью вербальных и невербальных средств общения;
- ценность собственного Я и ценность Я другого человека;
- о важности дружбы в жизни человека;
- о способах саморегуляции в трудных жизненных ситуациях;
- стадии прохождения конфликта;
- способы поведения в конфликтных ситуациях.

Будут уметь:

- формулировать цели на ближайшее будущее;
- принимать своё имя и уважительно относиться к имени другого человека;
- справляться с трудными жизненными ситуациями;
- владеть способами рефлексии;
- владеть элементами сотрудничества.

Будут иметь:

- коммуникативные навыки, навыки коллективизма;
- наличие ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, внимания, терпения, усидчивости;
- познавательный интерес, инициативность;
- умение понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- умение понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.

По окончании **3 года обучения** *будут знать*

- о необходимости личностного и профессионального самоопределения;
- основные факторы профессионального выбора;
- о целостной картине окружающего мира;
- классификацию профессий по Климову.

Будут уметь:

- рефлексивно относиться к выбору;
- разбираться в мире профессий;
- владеть алгоритмом выбора профессии;
- владеть технологией превращения мечты в цель;
- владеть приёмами поддержки состояния психического благополучия;
- владеть приёмами гибкого и адекватного поведения при взаимодействии с внешним миром.

Будут иметь:

- коммуникативные навыки, коллективизма;
- ответственность, самостоятельность, дисциплинированность, внимание, терпение, усидчивость;
- познавательный интерес, инициативность.
- адекватную самооценку и уверенность в себе;
- психологическую компетентность и эмоциональную грамотность;
- эмоциональную стабильность и навыки регуляции в стрессовых ситуациях;
- способность преодолевать невротические страхи.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

Начало учебных занятий: 01.09.2026 г.
Конец учебного года: 31.05.2027 г.
Продолжительность учебного года: 36 недель

1 полугодие	Новогодние праздники	2 полугодие	Всего учебных недель в год
01.09.2026 - 30.12.2026	31.12 2026 - 10.01.2027	11.01.2027 - 31.05.2027	36

Нерабочими праздничными днями в течение учебного года являются:
4 ноября 2026 г. – День народного единства
31 декабря 2026 г. - 10 января 2027 г. – Новогодние праздники
22-23 февраля 2027 г. – выходные в честь Дня защитника Отечества
8 марта 2027 г. – Международный женский день
3 мая 2027 г. – выходной в честь Праздника Весны и Труда
10 мая 2027 г. – выходной в честь Дня Победы.

Количество часов в год: 36 часов
Продолжительность и периодичность занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу
Промежуточная аттестация: май 2027 г.
Итоговый контроль: май 2027 г.
Объём программы: 108 часов
Срок освоения программы: 3 года.

2.2. Условия реализации программы

При реализации ДООП «Психологическое сопровождение» необходимо соблюдение определённых организационно-педагогических условий. При определении содержания программы необходимо учитывать следующие **принципы работы:**

- *индивидуального подхода* к ребёнку любого возраста;
- *гуманистичности*, предполагающего отбор и использование гуманных, личностно-ориентированных, основанных на общечеловеческих ценностях методов психологического взаимодействия;
- *превентивности*, обеспечивающего переход от принципа «скорой помощи» (реагирование на уже возникшие проблемы) к предупреждению возникновения проблемных ситуаций;
- *научности*, отражающего выбор современных научных методов диагностики, коррекции, развития личности ребёнка;
- *комплексности,* подразумевающий соорганизацию всех участников учебно-воспитательного процесса в решении задач сопровождения;

- *активной позиции ребёнка*, при котором главным становится не решить проблемы за ребёнка, но научить его решать проблемы самостоятельно, создать условия для становления способности ребёнка к саморазвитию;

- *коллегиальности и диалогового взаимодействия*, обусловливающий совместную деятельность субъектов психологического сопровождения в рамках единой системы ценностей на основе взаимного уважения и коллегиального обсуждения проблем, возникающих в ходе реализации программы;

- *системности*, предполагающий, что психологическое сопровождение носит непрерывный характер и выстраивается как системная деятельность;

- *рациональности,* лежащий в основе использования форм и методов психологического взаимодействия и обусловливающий необходимость их отбора с учётом оптимальной сложности, информативности и пользы для ребёнка.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
1. Технические средства обучения		
2.	Ноутбук	1
3.	Цифровой фотоаппарат	1
4.	Принтер, сканер, ксерокс	1
2. Мебель		
1.	Стул учительский	1
2.	Индивидуальная ученическая парта	10
3.	Стул ученический	10
4.	Шкаф для дидактических материалов	2
5.	Доска магнитная	2
3. Учебный комплект на каждого обучающегося		
	Простой карандаш	в комплекте
	Цветные карандаши	
	Фломастеры	
	Восковые мелки	
	Краски акварельные	
	Зубные щетки для разбрызгивания красок	
	Пластилин	
	Тетради	
	Листы белой бумаги формата А4	
	Цветная бумага	
	Ножницы	
4. Дидактические материалы		
6	Метафорические ассоциативные карты	2 комплекта
7	Карточки-настроения: с изображением эмоций (грусть, радость, удивление), настроений (весёлое, грустное, сердитое, спокойное), карточки с изображением лиц людей в различных эмоциональных состояниях; пиктограммы эмоциональных состояний удивления, страха, испуга, хвастовства, злости, доброты, радости, мечтательности, обиды.	1 комплект

8	Карточки с сюжетами негативного и позитивного поведения.	1 комплект
11	Раздаточный материал: бумажные шаблоны, недорисованные пиктограммы; ребусы; наборы открыток; комплекты из бумажных кругов; бланки с контурами домиков; «градусник настроения», бланки для упражнения «Пляшущие человечки», бланки со схематическим изображением леса, бланки с нарисованными фигурами человека, бланки кораблей, бланки для тестовых заданий; письменные практические задания на логику	на группу
12	**Карты путешествий**: несколько вариантов заданий для упражнения «Таинственные дорожки».	комплект

2.3. Формы аттестации/контроля

В соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего и итогового контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся МАУДО «ЦЭВД»» для отслеживания динамики освоения ДООП «Психологическое сопровождение» и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг, который осуществляется в течение всего учебного года и включает

вводный контроль (первичная диагностика) - проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – *психологическая игра, наблюдения, проверочная работа на умение ставить цели*;

текущий контроль осуществляется на каждом занятии для закрепления теоретического материала по изучаемой теме и формирования практических умений. Форма проведения – *опросы, наблюдения, творческие, самостоятельные и проверочные работы, психологическая игра, выполнение диагностических заданий, тестирование, публичное выступление, выставка работ;*

промежуточная аттестация проводится один раз в год (май) в форме *комплексного тренинга*;

итоговый контроль проводится в конце обучения по программе (май) в форме *комплексного тренинга*.

Критериями оценки уровня освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний обучающихся программным требованиям;
- свобода восприятия теоретической информации;
- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- уровень творческой активности обучающегося;
- качество освоенных знаний.

2.4. Оценочные материалы

Цветовой тест Люшера

Цель: выявление уровня эмоционального благополучия подростка.
Критерии оценивания:
Благополучный уровень - 0 – 8 баллов
Средний уровень – 9 – 18 баллов
Неблагоприятный уровень - более 20 баллов.

Тест фрустрационных реакций Розенцвейга

Цель: выявление способов реагирования на стрессовую ситуацию, способствование ухода от конфликта.
Оценка ответа:
Оценка теста позволяет свести каждый ответ к некоторому числу символов, которые соответствуют теоретической концепции. Каждый ответ оценивается с двух точек зрения.

1. На выраженную им направленность реакции:
   - экстрапунитивный (E),
   - интрапунитивный (I),
   - импунитивный (M).
2. Тип реакции:

- *препятственно-доминантный* (O-D) (в ответе подчеркивается препятствие, вызвавшее фрустрацию субъекта в форме комментария о его жестокости, в форме, представляющей его как благоприятное или же незначительное);
- *эго-защитный* (E-D) («Я» субъекта играет наибольшую роль в ответе, и субъект или порицает кого-нибудь, или же согласен отвечать, или отрицает ответственность вообще);
- *необходимостно-упорствующий* (N-P) (ответ направлен на разрешение фрустрирующей ситуации, и реакция принимает форму требования помощи каких-либо других лиц для разрешения ситуации, форму принятия на себя обязанности сделать необходимые исправления или же в расчете на время, что нормальный ход вещей принесет с собой исправления).

Из комбинации этих 6 категорий получают 9 возможных счетных факторов оценки. Каждый ответ может быть оценен одним, двумя, реже тремя счётными факторами.чВо всех случаях общая сумма всех счётных факторов при полностью заполненном протоколе составляет 24 балла - по одному баллу на каждый пункт. Все ответы испытуемого, закодированные в виде счётных факторов, записывают на протокольном бланке в соответствующих типу колонках, напротив пунктов подсчёта.

Счётные факторы классификации ответов

Типы реакций			
Направленность	***O-D препятствен-***	***E-D эго-защитный***	***N-P потребност-***

реакций	*но-доминантный*		*но-неустойчивый*
Е - экстрапунитивная	Е' - определённо выделяется, подчёркивается наличие фрустрирующего обстоятельства, препятствия.	Е - обвинение. Враждебность и т. п. проявляется в отношении внешнего окружения (иногда - сарказм). Субъект активно отрицает свою вину, проявляя враждебность к обвинителю.	е - содержится требование к другому конкретному лицу исправить фрустрирующую ситуацию.
I - интропунитивная	I' - фрустрирующая ситуация истолковывается как благоприятная или как заслуженное наказание, или же подчёркивается смущённость беспокойством других.	I - обвинение, осуждение объект предъявляет самому себе. Субъект признаёт свою вину, но отрицает ответственность, ссылаясь на смягчающие обстоятельства.	i - субъект, признавая свою ответственность, берётся самостоятельно исправить положение, компенсировать потери другому лицу.
М - импунитивная	М' - отрицает значимость или неблагоприятность препятствия, обстоятельств фрустрации.	М - осуждение кого-либо явно избегается, объективный виновник фрустрации оправдывается субъектом.	m - субъект надеется на благополучное разрешение проблем со временем, характерны уступчивость и конформность.

Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора

Цель: Определение уровня тревожности подростка: ситуационная, личностная.

Интерпретация результата

40 – 50 баллов – рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;
25 – 40 баллов – свидетельствует о высоком уровне тревоги;
15 – 25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровню;
5 – 15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровню;
0 – 5 баллов – о низком уровне тревоги.

Методика диагностики межличностных отношений Лири

Цель: исследование представлений субъекта о себе и идеальном «Я», а также изучение взаимоотношений в малых группах.

Максимальная оценка уровня – 16 баллов, но она разделена на четыре степени выраженности отношения:

0-4 балла – низкая	адаптивное поведение
5-8 баллов – умеренная	
9-12 баллов – высокая	экстремальное до патологии поведение
13-16 баллов - экстремальная	

2.5. Методические материалы

Методика мониторинга освоения ДООП «Психолого-педагогическое сопровождение»

Результатом обучения в МАУДО «Центр эстетического воспитания детей» является сформированность знаний и умений ребёнка в избранном виде деятельности, его развитие, нравственное и профессиональное самоопределение. В ЦЭВД традиционно выделяются три уровня обученности, обучаемости (способности к усвоению программного материала и творческие способности) и нравственного развития обучающихся: высокий, средний, низкий.

Определение уровня обученности

1 год обучения

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Теоретические знания: Какими бывают настроения. О влиянии мыслей на настроение человека. О составляющих успеха – и дела.	Хорошее владение теоретическими знаниями	Достаточное владение теоретическими знаниями	Слабое владение теоретическими знаниями
Практические умения и навыки: Справляться с плохим настроением с помощью светлых мыслей и других технологий. Владеть технологией правильного выбора. Говорить «нет» в трудных для себя ситуациях. Говорить себе «стоп», брать «тайм-аут».	Умеет хорошо	Умеет	Не умеет

2 год обучения

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Теоретические знания: Способы эффективного общения с собеседником с помощью вербальных	Хорошее владение теоретическими знаниями	Достаточное владение теоретическими	Слабое владение теоретическими знания-

и невербальных средств общения. Ценность собственного Я и ценность Я другого человека. О важности дружбы в жизни человека. О способах саморегуляции в трудных жизненных ситуациях. Стадии прохождения конфликта. Способы поведения в конфликтных ситуациях.		знаниями	ми
Практические умения и навыки: Формулировать цели на ближайшее будущее. Принимать своё имя и имя другого человека. Справляться с трудными жизненными ситуациями. Владеть способами рефлексии. Владеть элементами сотрудничества.	Умеет хорошо	Умеет	Не умеет

3 год обучения

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Теоретические знания: Знать о необходимости личностного и профессионального самоопределения. Знать основные факторы профессионального выбора. Иметь представление о целостной картине окружающего мира. Знать и ориентироваться по классификации профессий.	Хорошее владение теоретическими знаниями	Достаточное владение теоретическими знаниями	Слабое владение теоретическими знаниями
Практические умения и навыки: Рефлексивно относиться к выбору. Разбираться в мире профессий. Владеть алгоритмом выбора профессии. Владеть технологией превращения мечты в цель.	Умеет хорошо	Умеет	Не умеет

Определение уровня обучаемости

1 год обучения

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Способности к усвоению программного материала	Успешное усвоение программного материала с применением полученных знаний на практике, способность работать самостоятельно	Усвоение программного материала в норме, применение полученных знаний на практике	Слабое усвоение программного материала, неумение применить полученные знания на практике
Творческие способности: Передача в рисунке знакомых предметов. В доступной степени выразительное использование в рисунке характера и ритма линий и объемов. Умение передавать в рисунке своё настроение.	Самостоятельная разработка оригинальной идеи, её воплощение	Наличие стандартизованной идеи с элементами творчества, её воплощение	Отсутствие собственных идей, работа по шаблону

2 год обучения

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Способности к усвоению программного материала	Успешное усвоение программного материала с применением полученных знаний на практике, способность работать самостоятельно	Усвоение программного материала в норме, применение полученных знаний на практике	Слабое усвоение программного материала, неумение применить полученные знания на практике
Творческие способности: Передача в рисунке своих чувств и эмоций. Выразительное использование в рисунке характера и ритма линий и объёмов. Умение передавать в рисунке свое отношение к окружающему.	Самостоятельная разработка оригинальной идеи, её воплощение	Наличие стандартизованной идеи с элементами творчества, её воплощение	Отсутствие собственных идей, работа по шаблону

3 год обучения

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Способности к усвоению программного материала	Успешное усвоение программного материала с	Усвоение программного материала в норме,	Слабое усвоение программного материа-

	применением полученных знаний на практике, способность работать самостоятельно	применение полученных знаний на практике	ла, неумение применить полученные знания на практике
Творческие способности: Умение передать своё отношение к разным жизненным позициям. Способность применять гибкость мышления. Способность доработки деталей с целью совершенствования первоначального замысла.	Самостоятельная разработка оригинальной идеи, её воплощение	Наличие стандартизованной идеи с элементами творчества, её воплощение	Отсутствие собственных идей, работа по шаблону

Результативность обучения определяется по схеме:

1. Определяется уровень обученности и обучаемости по всем вышеперечисленным критериям.

Высокий уровень соответствует 3 баллам;

средний уровень – 2 баллам;

низкий уровень – 1 баллу.

2. Определяется средний балл уровня обученности и обучаемости путём сложения баллов по всем критериям и деления на количество критериев.

3. Соответствие среднего балла уровням:

Низкий – от 1 до 1,66;

Средний – от 1,67 до 2,33;

Высокий – от 2,33 до 3.

Методы обучения

Основными методами обучения при реализации ДООП «Психолого-педагогическое сопровождение» являются

по характеру познавательной деятельности *с точки зрения источника получения знаний*:

- *словесные* (рассказ, объяснение педагога, беседа);
- *наглядные* (показ, демонстрация);
- *практические* (упражнения, самостоятельная работа, практическая работа);

по внутренней характеристике мыслительной деятельности *с точки зрения* возможностей исследовательского подхода и *наличия проблемных ситуаций*:

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- частично-поисковый;
- проблемного изложения;

по требованиям *формальной логики*:

- *дедуктивный* (переход от общего к частному);

- *индуктивный* (от единичных и конкретных фактов – к общим положениям).

Поставленные в ДООП «Психологическое сопровождение» задачи решаются с помощью различных **техник** и **методик**, позволяющих создавать для каждого ребёнка как проблемные ситуации, так и ситуации успеха: *арт-терапии, динамических пауз, пальчиковых игр, релаксации, проблемно-игровых ситуаций, фонетической ритмики, игр с элементами ТРИЗ, психогимнастики*.

Педагогические технологии

Для реализации ДООП «Психологическое сопровождение» применяются следующие образовательные технологии:

I. По подходу к ребенку:

Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е., имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);

Гуманно-личностные технологии (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребёнку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъект-субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

Технологии свободного воспитания (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности. Осуществляя выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

II. По преобладающему (доминирующему) методу:

Побуждающие репродуктивные

Деятельность педагога: организует и побуждает работу обучающихся в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приёмов работы, алгоритмизация, инструктаж).

Деятельность обучающихся: неоднократное воспроизведение сообщённых знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

Технологии проблемного обучения (обучающиеся добывают субъективно новые знания в процессе творческой деятельности): **методы** продуктивной группы:

- *исследовательский* **–** предполагает творческую, самостоятельную деятельность обучающихся по добыванию новых знаний.

Деятельность педагога: направляет и контролирует работу обучающихся, проверяет итоги работы и организует их обсуждение.

Деятельность обучающихся: самостоятельно добывают новые знания согласно запланированным этапам исследования.

Игровые технологии **-** обучающиеся воссоздают и усваивают общественный опыт, знания, овладевают умениями и навыками в соответствии с поставленной целью посредством игровой деятельности (педагогические игры, игровые приёмы и ситуации).

III. По организационным формам:

1. *Индивидуальная технология обучения* **–** предполагает создание индивидуальной образовательной траектории.

2. *Групповые технологии* – предполагают

- фронтальную работу,
- групповую (одно задание на разные группы),
- межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели)

3. *Технология КСО* (коллективный способ обучения) **–** предполагает работу в динамических парах (сменного состава). Обучающийся осваивает две роли: ученика и учителя, т.е., обучение осуществляется самими обучающимися.

IV. По категории обучающихся:

Массовая технология **–** рассчитана на усредненного обучающегося.

Технологии компенсирующего обучения (педагогической коррекции, поддержки).

Технологии работы с отклоняющимися: с трудными обучающимися, с одарёнными обучающимися.

Наиболее эффективными являются используемые в работе такие образовательные технологии, как информационно-коммуникационные, личностно ориентированные, игровые, а также коррекционная технология сказкотерапии.

Алгоритм учебного занятия

Главная методическая цель учебного занятия при системном обучении – создание условий для проявления творческой, познавательной активности обучающихся. На занятиях решается одновременно несколько задач: повторение пройденного материала, объяснение нового материала, закрепление полученных знаний и умений. Решение этих задач направлено на развитие творческих способностей обучающихся.

Требования к современному учебному занятию:

1. Чёткая формулировка темы, цели, задачи занятия.
2. Занятие должно быть проблемным и развивающим.
3. Вывод делают сами обучающиеся.
4. Учёт уровня и возможностей обучающихся, настроения детей.
5. Планирование обратной связи.
6. Доброжелательный настрой всего учебного занятия.

Структура учебного занятия

Структура учебного занятия в рамках ДООП «Психологическое сопровождение» включает в себя:

1. Объявление цели и задачи занятия.

2. Приветствие всех участников перед началом занятия.

3. Повторение пройденного материала. Краткий обзор предыдущего занятия: вспомнить тему, основную мысль предыдущей встречи; вывод, сделанный в результате проведенного занятия.

4. Введение в предлагаемый образовательный материал или информацию. Введение начинается с вопросов, которые способствуют наращиванию интереса у детей к новому материалу. Стимулирование интереса обучающихся через введение аналогий, способствующих концентрации внимания и сохранению интереса.

5. Предлагаемый образовательный материал или информация. Изложение нового материала или информации предлагается обучающимся в форме игры, сказки, рассказа. Педагог готовит наглядные пособия и материалы, вопросы аналитического содержания.

6.1. Обобщение. Детям предлагается самим дать оценку информации. Подвести итог общему рассуждению. Выделить основную главную мысль, заложенную в материале, информации.

6.2. Вывод. Советы и рекомендации по практическому применению материала, информации.

7. Контрольный опрос детей по всему ходу занятия

Структура занятия обеспечивает:

- сочетание и успешную реализацию задач из разных разделов ДООП (изучение разных тем),
- активность как отдельных детей, так и всей группы в целом,
- использование разнообразных методов и дидактических средств,
- усвоение и закрепление нового материала, повторение пройденного.

Новый материал даётся в первой или первых частях занятия, по мере усвоения он перемещается в другие части. Последние части занятия обычно проводятся в форме дидактической игры, одной из функций которой является закрепление и применение знаний детей в новых условиях.

В процессе занятий, обычно после первой или второй части, проводятся физкультминутки - кратковременные физические упражнения для снятия утомления и восстановления работоспособности у ребят. Показателем необходимости физкультминутки является так называемое двигательное беспокойство, ослабление внимания, отвлечение.

2.6. Воспитательный компонент

Основная цель воспитательной системы МАУДО «ЦЭВД» – *создание максимально благоприятных условий для художественно-эстетической и творческой деятельности, направленной на самовыражение, самореализацию и социальную адаптацию личности ребёнка, приобщение к здоровому и духовно богатому образу жизни*.

Воспитание в Центре – это процесс совместной выработки ценностей, норм, задач социальной деятельности через сотрудничество и сотворчество поколений.

Поэтому **главная воспитательная задача** – *поддержка обучающихся в определении интересов, помощь в осознании своих возможностей, в раскрытии и обогащении творческого потенциала, в самореализации*.

Кроме того, достижение цели подразумевает реализацию следующих **задач**:

- развитие интеллектуальных задатков и познавательных возможностей обучающихся; расширение кругозора и повышение общего культурного уровня детей (интеллектуальное воспитание);
- привитие любви к различным видам искусства, воспитание лучших качеств личности через приобщение к миру прекрасного (художественно-эстетическое, духовное воспитание);
- повышение уровня воспитанности детей путём реализации новых программ воспитательной направленности, нацеленных на формирование нравственно-этических норм, патриотических чувств, пропаганду здорового образа жизни (нравственное, патриотическое, этнокультурное, физическое воспитание);
- укрепление взаимодействия Центра с семьями обучающихся; оказание помощи семье в решении воспитательных проблем (интеграция семейного и внешкольного воспитания); вовлечение всех субъектов (педагоги, дети, родители) образовательного процесса в процесс воспитательный;
- расширение и укрепление взаимодействия с социальными партнёрами Центра по поиску новых и закреплению оправдавших себя форм воспитательной деятельности.

Основные формы воспитания, применяемые при реализации ДООП «Психологическое сопровождение»: беседа, учебные занятия, практические занятия, участие в проектах, коллективные мероприятия и другие формы взаимодействия обучающихся.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются **методы воспитания**:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение),
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей;
- педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего школьного возраста);
- стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

- метод переключения в деятельности;

- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;

- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания:

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности творческих коллективов на базе реализации программы в МАУДО «ЦЭВД» в соответствии с нормами и правилами работы учреждения.

Анализ результатов воспитания осуществляется в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогу, к выполнению своих заданий по программе.

Основными направлениями анализа воспитательного процесса являются

1. Результаты развития личностных качеств обучающихся. Рассматривается динамика личностного развития обучающихся в каждом конкретно взятом объединении (коллективе). Анализ осуществляется на основе критериев, обозначенных в ДООП «Психологическое сопровождение». Проводится в конце учебного года.

2. Анализ включённости детских объединений в план воспитательной работы учреждения осуществляется в формате публикаций фотоотчёта в социальной сети «ВКонтакте» по итогам проведенных мероприятий.

3. Изучение уровня удовлетворённости образовательным и воспитательным процессом родителей (законных представителей) обучающихся, которое проводится на сайте учреждения в течение учебного года.

Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания являются

- педагогическое наблюдение,

- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования,

- опросы.

Календарный план воспитательной работы представлен перечнем запланированных воспитательно значимых событий, утверждённых в программе воспитания МАУДО «ЦЭВД» (таблица).

Таблица.

Календарный план воспитательной работы МАУДО «ЦЭВД» на 2026-2027 учебный год

№	Наименование мероприятия по программе воспитания МАУДО «ЦЭВД»	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат
1	Праздник открытия творческого сезона Центра «На златом крыльце сидели…»	сентябрь	праздник	привлечение новых обучающихся в коллективы Центра
2	Интерактивная игра по правилам дорожного движения	сентябрь	игра	закрепление правил дорожного движения
3	Игра по правилам пожарной	сентябрь	игра	закрепление знаний по

	безопасности			пожарной безопасности
4	Беседа психолога на тему «Внимание! Ракетная, авиационная и беспилотная опасность»	сентябрь	беседа	закрепление знаний о действиях при объявлении ракетной, авиационной и беспилотной опасности
5	Проведение в коллективах профилактических бесед по противодействию экстремизму: - «Мир без конфронтаций. Учимся разрешать конфликты», - «Учимся жить в многоликом мире»	сентябрь	беседа	закрепление знаний по противодействию экстремизму
6	Спортивно-игровой праздник, посвящённый Всемирному дню туризма	сентябрь	спортивно-игровой праздник	приобщение к здоровому образу жизни, обретение полезных навыков
7	Квест-игра ко Дню астрономии	октябрь	квест	приобретение новых знаний
8	Акция в рамках Праздника Белых Журавлей (в память павших на полях сражений во всех войнах)	октябрь	акция	развитие исторической памяти
9	Беседа «Этот удивительный мульти-мир», посвящённая Международному дню анимации	октябрь	беседа	приобретение новых знаний
10	Игра–викторина «Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях»	ноябрь	игра-викторина	закрепление умения действовать в опасных и чрезвычайных ситуациях
11	Открытие выставки «Дружба и братство – лучшее богатство»	ноябрь	выставка	воспитание патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценно-
12	Познавательно-игровая программа «Народов много – страна одна», посвящённая Году единства народов России	ноябрь	игра	
13	«Широка страна моя родная!»: цикл этнографических онлайн-путешествий, посвящённых Году единства народов России (страница ЦЭВД в ВК)	ноябрь	онлайн-путешествие	
14	Фольклорный праздник	ноябрь	фольклорный	

	«Капустник»		праздник	стей
15	Концерт, посвященный Дню матери	ноябрь	концерт	
16	Единый урок по безопасности в сети «Интернет»	декабрь	урок	закрепление знаний по безопасному пользованию интернетом
17	Новогодний праздник для обучающихся ЦЭВД	декабрь	праздник	воспитание патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей
18	Народный праздник «Раз в крещенский вечерок…»	январь	народный праздник	
19	Народный праздник «Масленица»	февраль	народный праздник	
20	Спортивный праздник «Молодецкие забавы»	февраль	спортивный праздник	приобщение к здоровому образу жизни
21	Праздничное развлекательное шоу «А ну-ка девчонки, а ну-ка мальчишки!», посвящённое 23 февраля и 8 марта	февраль	развлекательное шоу	сплочение обучающихся
22	Беседа с подростками о вредных привычках	март	беседа	приобретение правильных жизненных установок
23	Игра-викторина по правилам поведения в весенний период	март	игра-викторина	закрепление полезных навыков
24	Игра-викторина «Я – гражданин России» (в рамках акции «Я – гражданин России»)		игра-викторина	воспитание патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей
25	Акция «Научи своё сердце добру», в рамках Всероссийской недели добра	апрель	акция	
26	Квест игра ко Дню космонавтики	апрель	квест	
27	Районная акция «Подпиши открытку ветерану»	май	акция	
28	Акции «Окна Победы», «Стена памяти»	май	акция	
29	Выставка рисунков, посвящённая Дню Победы	май	выставка	
30	Акция «Под звуки горна», посвящённая Дню детских общественных объединений и Дню пионерии	май	акция	
31	«Академия творчества»:	май	праздник	воспитание чувства

	праздник закрытия творческого сезона			гордости за достигнутые успехи
32	«Островок творчества»: участие творческих коллективов Центра в летней оздоровительной кампании	июнь-август	выступления, мастер-классы	закрепление полученных навыков
33	Участие в мероприятиях конкурса первичных отделений «Движения Первых»	в течение учебного года	конкурсные мероприятия	формирование гармонично развитой и социально ответственной личности
34	Посещение выставочной площадки ЦЭВД	в течение года	экскурсия	воспитание умения видеть и ценить красивое

2.7. Список литературы

Литература для обучающихся и родителей

1. Аргументы и факты. Как справиться со школьными проблемами: советы детского психолога [Электронный ресурс]. URL: http://www.aif.ru/health/children/46869

2. Домашний очаг. Советы детского психолога [Электронный ресурс]. URL:http://www.goodhouse.ru/family_and_children/childs_health_and_psychology/350823/

(Некоторые темы: Учимся общению. Сын хулиганит, как быть? Адаптация к школе).

3. Институт гармоничного развития и адаптации. Статьи и советы психологов [Электронный ресурс]. URL: http://www.igra-msk.ru/forparents.htm

(Некоторые темы: Зачем человеку семья? Брать или не брать ребёнка к себе в постель? Чувство юмора. Откуда берутся дети? Сложные детские вопросы о жизни, любви и смерти. Как подготовить ребёнка к рождению брата или сестры?)

4. Православный сайт «Фома». Советы детского психолога [Электронный ресурс]. URL: http://foma.ru/stati/pravoslavnaya-psihologiya/roditeli-i-deti/sovetyi-detskogo-psihologa

(Некоторые темы: Ребёнок и гаджеты: техника безопасности. Границы дозволенного. Навязчивые движения. Как побороть упрямство ребёнка? Застенчивый ребёнок: что делать?)

5. Растишка. Психология [Электронный ресурс]. URL: http://www.rastishka.ru/parent/enciklopediya/psikhologiya?utm_source=google.adwords&utm_medium=text&utm_campaign=rastishka_sem_2015_parents

(Некоторые темы: Какой лидер ваш ребёнок? Этапы развития эмоций у детей. Как научить ребёнка общаться со сверстниками? Если ребёнок боится спать без света)

6. Твой ребёнок: сайт для умных родителей. Советы психолога для родителей [Электронный ресурс]. URL: http://www.tvoyrebenok.ru/councils_psychologist.shtml

(Некоторые темы: Правильно ли Вы воспитываете ребёнка? (тест для родителей). Послеразводный стресс у ребёнка. Детские страхи. Кризисные периоды развития личности ребёнка).

7. Философия красоты и здоровья. Советы психолога родителям по обеспечению психической устойчивости детей [Электронный ресурс]: http://nsp-zdorovje.narod.ru/deti/bh_rukovodstvo13.html

Литература для педагога

1. Авидон, И. Ю. Идти по жизни легко [Текст]: методическое пособие. Набор психологических открыток / И. Ю. Авидон. – С.-Пб.: Речь, 2018.
2. Орда, И. Метафорические ассоциативные карты [Карты]: исцеление внутреннего ребёнка / И. Орда. – Челябинск: студия психологических решений, 2017.
3. Сакович, Н. А. Психологический тренинг [Текст]: практика сказкотерапии / Н.А. Сакович. - М.: Речь, 2004. - 224 с.
4. Семина, И. К. Семь сказок о счастье [Текст] / И. К. Семина. – С.-Пб.: Речь, 2015. – 96 с.
5. Ткач, Р. М. Сказкотерапия детских проблем [Текст] / Р. М. Ткач. - М.: Сфера, 2008. - 18 с.
6. Хей, Луиза, Холдей, Роберт. Жизнь любит тебя [Текст] / Луиза Хей, Роберт Холдей. - М.: «Э», 2018. – 416 с.
7. Хухлаев, О. Е., Хухлаева, О. В. Гараж [Текст] / О.Е. Хухлаев, О.В. Хухлаева. – М.: Проспект, 2018. - 16 с.
8. Хухлаев, О. Е., Хухлаева О. В. Розовый карандаш [Текст] / О. Е. Хухлаев, О. В. Хухлаева. – М.: Проспект, 2018. – 32 с.
9. Хухлаев, О. Е., Хухлаева О. В. Светофор [Текст] / О. Е. Хухлаев, О. В. Хухлаева. – М.: Проспект, 2018. – 32 с.
10. Хухлаев, О. Е., Хухлаева О. В. Снежинка [Текст] / О. Е. Хухлаев, О. В. Хухлаева. – М.: Проспект, 2018. – 16 с.
11. Шевченко, М. А. Психологические тесты в рисунках [Текст] / М. А. Шевченко. – М.: АСТ, 2018. - 144 с.

Приложения

Приложение 1.

Проективная методика «Карта сказочной страны» Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева и Д.Б. Кудзилова

Авторы разработали методику, позволяющую определить образ цели клиента, — «Карта сказочной страны».

Создание индивидуального образа цели (осознанного и неосознанного стремления человека) является актуальнейшей задачей каждого человека. Без собственного образа цели человек не может построить программу конструктивной самореализации. Потребность в самоактуализации, личностном совершенствовании и система ценностей являются системообразующими факторами процесса формирования образа цели. При этом возможности, таланты, способности человека становятся инструментами для достижения цели; а ценности — нравственными ориентирами, позволяющими «не сбиться с пути».

Авторы методики предлагают различные варианты образов цели, формируемых различными группами потребностей (см. таблицу).

Образы цели, формируемые различными группами потребностей

Группа потребностей	Образ цели
Психофизиологические потребности	Приобретение чувства сытости, ощущений телесного комфорта и сексуального удовлетворения
Потребность в безопасности и защите	Достижение чувства комфорта и защищенности. Отдых, спокойствие
Потребность в принадлежности и любви	Достижение ситуаций, в которых можно испытать ощущения, что ты принят, понят, любим, почитаем
Потребность в самоуважении	Приобретение ощущений собственной силы, уверенности, ума, способностей, возможностей. Переживание чувства нужности, востребованности
Потребность в знаниях	Переживание ощущения постижения нового, важного; приобретение чувства ясности, понятности, объяснимости явлений; проживание ощущения соприкосновения с Истиной
Эстетические потребности	Переживание ощущения красоты и гармонии
Потребность в самоактуализации, личностном совершенствовании	Переживание чувства внутренней гармонии, выполненного долга, реализованности собственных талантов и возможностей

Итак, все потребности продуцируют образ цели, связанный с переживанием определенного состояния — состояния удовлетворенности. Именно оно явля-

ется показателем того, что цель достигнута. Для каждой группы потребностей — свое состояние удовлетворенности.

Понятно, для того чтобы прийти к цели, необходимо построить программу ее достижения. При этом, чем ниже стоит определенная потребность в иерархии, тем легче построить программу. Поэтому многие люди ограничивают себя реализацией образов цели, сформированных первыми тремя группами потребностей.

Образ цели авторы методики сравнивают с айсбергом. Его видимая часть — это осознаваемый образ цели. Невидимая часть айсберга — неосознаваемый образ цели и связанный с ним способ ее достижения.

Методика исследования

В возрастном промежутке от 10 до 15 лет с помощью данной методики можно решить следующие задачи.

Накопить данные об индивидуальной динамике процесса формирования образа цели. Обследуя подростка многократно, можно увидеть, изменяется у него образ цели или является устойчивым. На основании этих данных можно составить прогноз относительно перспектив его психологической коррекции, сформулировать задачи психологической работы с ним.

Оценить эффективность психологической и воспитательной работы в учебном или коррекционном учреждении. Например, при «первом срезе», до проведения планируемых воспитательных или психологических мероприятий, было установлено, что у большинства подростков образ цели относился к первым трем группам потребностей (психофизиологические потребности, потребность в безопасности, потребности в принадлежности и любви). При «втором срезе», после проведения психологических или воспитательных мероприятий (спустя год-два), оказалось, что у большинства подростков образ цели связан с более высокими потребностями (например, потребностью в знаниях). Это является важным показателем эффективности используемых воспитательных или психологических программ.

В выпускных классах использование данной методики эффективно для сбора текущей информации о состоянии образа цели. Эта информация необходима для того, чтобы составить прогноз относительно социальной адаптации по окончании школы и при необходимости, в случае неблагоприятного прогноза, составить программу психологической коррекции образа цели.

Процедура тестирования

Материалы: лист белой бумаги А4, цветные карандаши.

Инструкция

Сегодня нам предстоит отправиться в путешествие в собственный внутренний мир — в сказочную, фантастическую страну.

Вы можете спросить: «Как мы отправимся туда, куда невозможно прийти, где нельзя все рассмотреть, потрогать руками?» И будете правы: этой страны нет на карте мира. Правда, в сказках есть указание на то, что некоторые герои там побывали и в дальнейшем добились успеха. Помните задание: «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю, что»? Вот сейчас нам как раз и предстоит подготовиться к подобному путешествию. Итак...

Без чего опытный путешественник не отправится в путь? Конечно, без карты. Но, скажите, видели вы в продаже «Карту сказочной страны»? Действительно, такие карты не продаются. Что же делать? Придется рисовать карту самостоятельно.

Сначала положите перед собой лист бумаги. Теперь подумайте о контуре, который определяет границы страны. Контур образует как бы силуэт страны.

Одни путешественники считают, что контур внутренней страны должен напоминать силуэт человека, другие рисуют символ сердца, третьи обводят свою ладонь, четвертые изображают фантастический контур... Разум здесь не поможет, только сердце и рука путешественника знают силуэт его внутренней страны. Пожалуйста, возьмите карандаш и дайте возможность своей руке нарисовать замкнутый контур страны.

Каков её ландшафт? Чтобы это увидеть, необходимо раскрасить внутреннее пространство страны, ограниченное контуром. Главное — не думать долго, а просто дать своей руке возможность легко выбирать карандаши и раскрашивать карту. Вероятно, там появятся горы и долины, низменности и возвышенности, реки, моря, озёра, леса, пустыни, болота...

Итак, карта внутренней страны готова. Это прекрасно. Но скажите, можно ли пользоваться этой картой? Похоже, пока это трудно. Почему? Возможно, чего-то не хватает? Для того чтобы «прочитать карту», нужны условные обозначения! Обычно условные обозначения помещаются внизу страницы. Или, если ваша карта заняла весь лист, вы можете поместить их на обороте листа.

Пожалуйста, сделайте надпись «Условные обозначения». Теперь нам предстоит составить список использованных вами условных обозначений. Для этого каждый цвет, который вы использовали при раскрашивании карты, внесите в условные обозначения в виде небольшого цветного прямоугольника. Если вы использовали красный цвет, в списке обозначений появится красный прямоугольник; если при раскрашивании карты вы использовали зеленый цвет, появится зеленый прямоугольник, и так далее.

Расположите цветные прямоугольники друг под другом, как это обычно делают картографы. Если вы использовали специальные значки для обозначения рек, водоемов, болот, лесов, полей, гор, их также необходимо представить в списке условных обозначений.

Теперь необходимо дать свое название каждому цветному прямоугольнику, каждому значку. Поскольку это карта внутренней страны, то и ее ландшафт будет связан с вашими внутренними процессами: мыслями, чувствами, желаниями, состояниями. Могут появиться поляны раздумий, леса желаний, пещеры страхов, моря любви, реки мудрости, болота непонимания, пики достижений и прочее. Какой внутренний процесс, чувство, мысль, желание будет обозначать каждый цветной прямоугольник, — решать только вам. Это ваша страна, это ваша карта. Не стоит долго думать, первое, что приходит в голову, может оказаться самым правильным...

Итак, карта готова. Теперь по ней легко ориентироваться, особенно если знать направление.

Что делают путешественники, собираясь в путь? Изучают карту и прокладывают маршрут своего путешествия. В первую очередь они намечают цель. Иначе зачем отправляться в путь?

Пожалуйста, возьмите яркий карандаш или ручку, внимательно рассмотрите карту и отметьте флажком цель предполагаемого путешествия. То есть место на карте, в котором вы хотите оказаться. Этот значок назовем «флажок цели».

Теперь рассмотрите границы страны и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете войти в эту страну. Этот значок назовем «флажок входа».

Итак, у вас есть два флажка: «флажок цели», обозначающий место, являющееся целью вашего пути, и «флажок входа», обозначающий место, с которого начнется ваш путь.

Теперь нужно проложить маршрут до цели. Посмотрите, где находится «флажок цели» и как к нему лучше добраться. Как вы пойдете от «флажка входа» до «флажка цели»? Пожалуйста, обозначьте свой маршрут пунктиром или небольшими стрелочками.

Путешествие всегда предполагает возвращение домой. Проложив маршрут к цели своего пути, опытный путешественник рассматривает варианты возвращения домой, выхода из страны. Пожалуйста, рассмотрите внимательно свою карту и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете выйти из страны. Этот значок назовем «флажок выхода». Иногда он совпадает с «флажком входа», иногда — нет. Проложите маршрут от «флажка цели» до «флажка выхода».

Итак, у вас есть карта, есть цель пути и маршрут. А значит, есть готовность к путешествию по собственной внутренней стране.

Но, говорят, если подробно рассмотришь маршрут своего путешествия, то как будто бы совершишь его. Представьте себе, что вы возвратились из путешествия, положили перед собой лист бумаги и написали: «Это путешествие научило меня...» Пожалуйста, закончите фразу.

А теперь взгляните на весь свой маршрут и отметьте каким-либо значком ту точку, в которой, как вам кажется, вы находитесь сейчас. Спасибо!

Психологический анализ
Семь ключей от карты сказочной страны

1. Энергия рисунка

Энергия рисунка — это особое ощущение от рисунка; чувства, которые вызывает карта.

2. Местоположение «флажка цели»

Название территории, на которой расположен «флажок цели», — это метафора неосознанного, интуитивного стремления автора карты. В данном случае неосознанной цели. Допустим, «флажок цели» находится на Возвышенности достижений. Это означает, что автор рисунка активно стремится к определенным социальным достижениям, так как горы, возвышенности символизируют социальный рост, развитие.

Другой пример — «флажок цели» находится на Поляне раздумий. Это означает, что в данный момент для автора актуален процесс размышлений, но, вероятно, он пока не может посвятить этому столько времени, сколько необходимо. Может, он колеблется с принятием решения, или занят некоторой задачей, или ощущает, что нужно остановиться и подумать, все взвесить и сделать важный выбор, который может стать судьбоносным.

Ещё пример — «флажок цели» находится в Море желаний на Острове любви. Это означает, что в данный момент для автора наиболее важными являются романтические взаимоотношения, поиск партнера или совершенствование отношений с ним. Вода (озера, моря, реки) символизирует чувственность, эмоциональность, чувствительность, женственность, эротизм. Поэтому, если «флажки целей» попадают на водную территорию, это часто свидетельствует о том, что создатель карты чувствителен, интуитивен, эмоциональная жизнь для него имеет большое значение.

«Флажок цели» может находиться на пересечении двух или трех территорий. Это означает, что образ цели объединяет несколько процессов. Каких — об этом расскажут названия территорий. Для того чтобы автор чувствовал себя удовлетворенным, ему необходимо гармоничное сочетание, объединение этих процессов.

Итак, местоположение «флажка цели» расскажет о том, к какому состоянию неосознанно стремится автор карты (гармонии, отдыха, ясности, удовлетворенности, успеха и пр.). Это состояние будет относиться к определенной группе потребностей (таблицу потребностей и соответствующий образ цели можно еще раз посмотреть в начале этой статьи).

3. Расположение «флажка цели» относительно центра карты

Если «флажок цели» расположен в центре карты, это означает, что образ цели является интегрирующим для личности автора. То есть достижение данной цели позволит гармонизировать его состояние, мироощущение, обрести покой и стабильность. С другой стороны, центральное положение «флажка цели» указывает на способность автора находить общее в различных точках зрения, координировать, балансировать, уравновешивать разнообразные процессы в команде.

Всю карту можно условно разделить на три равные части по вертикали и три равные части по горизонтали. Каждая вертикаль и горизонталь имеют определенное символическое значение.

По горизонтали

Левая, «женская» часть — символизирует прошлое, то, что человек уже имеет, на что может опираться. Левая часть также может символизировать внутренний мир человека; отражать его глубинные личностные процессы. Интроверсия.

Центральная часть — символизирует настоящее, актуальные для человека процессы, то, о чем он думает, к чему стремится, что является для него значимым. Правая, «мужская» часть — символизирует будущее, социальные процессы, взаимоотношения в социуме, устремленность в будущее. Экстраверсия.

По вертикали

Верхняя часть символизирует ментальные процессы: мысли, идеи, фантазии, планы, воспоминания.

Центральная часть символизирует эмоциональные процессы.

Нижняя часть символизирует сферу реальных действий. Реализацию планов. Землю, почву под ногами.

Если «флажок цели» находится в верхней части карты, можно говорить о склонности автора рисунка к ментальным построениям. Если «флажок цели» расположен в правой верхней части, — перед нами «генератор идей», человек, устремленный в будущее. Ему нетрудно искать и находить новые, нестандартные решения.

Смещение «флажка цели» в правую часть свойственно людям, ориентированным в будущее, стремящимся к социальным достижениям, инновациям.

4. Характер маршрута

Теперь область наших исследований — маршрут от «флажка входа» до «флажка цели». Линия маршрута и его характер расскажут о том, каким образом и по какому сценарию человек склонен добиваться желаемого, идти к своей цели.

Вопросы для анализа пути к цели:

- Через какие территории пролегает маршрут к цели?

Например, маршрут к цели пролегает сначала через Горы препятствий, потом через Долину разочарований, затем через Пустыню поиска, к Озеру надежды на Вершину успеха. Это означает, что в начале пути автор склонен рисовать себе препятствия, ограничения (Горы препятствий). Это приводит его к разочарованию, он может потерять веру в свои силы (Долина разочарований). Но потом он берет себя в руки и начинает искать выход из создавшегося положения (Пустыня поиска). Благодаря этому у него появляется надежда и энергия для достижения цели (Озеро надежды). И при условии, что он будет верить в победу, он достигнет цели (Вершина успеха).

Анализ маршрута позволит понять, склонен ли автор неосознанно придумывать препятствия на пути к достижению цели? Чаще всего человек сам себе изобретает ограничения и ловушки. Как говорил известный сатирик: «Мы сами себе придумываем трудности, а потом мужественно их преодолеваем».

- Маршрут проложен по прямой или петляет по всей стране?

Это наблюдение позволит определить стратегию движения к цели. Есть люди, которые идут прямо, не сворачивая, не отвлекаясь. Помните, в фильме «Чародеи» Ивана учили проходить сквозь стену? Для этого было необходимо видеть цель и верить в себя. Оба этих условия есть у тех, чей путь проложен по прямой. Правда, у таких людей есть одна особенность: они могут быть одержимы целью. С одной стороны, это прекрасно. Но с другой - это может мешать им видеть маленькие чудеса повседневности.

Если путь петляет по стране, это означает, что автор карты - человек творческий, увлекающийся, любознательный. Ему хочется везде побывать, все посмотреть. Это прекрасно.

- Есть ли на маршруте территории, где происходит «хождение по кругу»?

Территория, на которой приходится ходить по кругу, либо является камнем преткновения, нерешенной проблемой, либо значимым для человека ресурсным состоянием.

5. Расположение «флажка входа» и «флажка выхода»

«Флажок входа» и «флажок выхода» задают начало и конец пути. Они могут быть расположены в пяти основных комбинациях.

1. «Флажок входа» и «флажок выхода» совпадают (или находятся в одной части карты). Человек приходит к тому, с чего начал, но на новом уровне, с новыми знаниями. Символизирует завершение цикла «спирали жизни» и переход на следующий уровень. Человек умеет учиться на собственном опыте, гармонично доводить дело до конца.

2. «Флажок входа» находится в нижней части, «флажок выхода» — в верхней. Человек склонен идти от практики — к теории. Сначала действует, пробует, потом осмысляет. Исследователь, идущий эмпирическим путем. Человек дела.

3. «Флажок входа» находится в верхней части, «флажок выхода» — в нижней. Человек склонен идти от теории — к практике. Он умеет сначала все обдумать, взвесить, потом перейти к делу.

4. «Флажок входа» находится в левой части, «флажок выхода» — в правой. Прежде чем принять решение, начать какое-либо дело, человек может переживать, обдумывать стратегию, тревожиться. Но, начав движение, обретает чувство перспективы. Умеет использовать прежние наработки команды в новых делах.

5. «Флажок входа» находится в правой части, «флажок выхода» — в левой. Человек умеет тонко чувствовать различные новые веяния, имеет нюх, чутье на нечто выгодное и перспективное. Умеет «встраивать» инновационное в традиционное.

6. Урок путешествия

Здесь центром внимания становится продолжение фразы: «Это путешествие научило меня, прежде всего...» Высказывание, которым автор продолжил эту фразу, расскажет о том, над чем в данный момент «работает» его внутренний мир, над чем он размышляет, какие вопросы неосознанно решает, в каком направлении развивается.

Фактически, продолжая заданную фразу, автор находит смысл текущего жизненного момента, урока.

1. *Точка актуального состояния*

Это самое последнее задание «Карты внутренней страны». Точка актуального состояния покажет, на какой территории автор находится сейчас. Точка актуального состояния располагается до или после «флажка цели».

«Ключи» помогут провести психологической анализ карты и сформулировать перспективные задачи психологической работы с автором.

Безусловно, для определения таких задач требуются опыт и навыки психологического анализа рисунков.

Приложение 4.

Методика «Диагностика межличностных отношений с помощью сказки»

Для психодиагностики межличностных отношений чаще всего используются опросники и проективные методики. Существенная особенность опросниковых методов и в том, что они адресуются к осознанной информации клиента. Сказка же по своим свойствам являет противоположность опросникам. Одна из отличительных черт сказки как диагностического инструмента состоит в том, что у клиентов меньше возможности искажать или утаивать информацию, так как она извлекается из бессознательного и выражается на языке метафор, а не открытым текстом. При этом психолог не навязывает проблему для обсуждения, люди выбирают ее сами, этим указывая на то, что для них наиболее значимо в данное время.

Проведение диагностики с помощью сказки возможно без стимульного материала. Для проведения методики необходимы два человека, которые будут вместе сочинять сказку, и психолог — слушающий или ведущий протокол. Время и место не существенны. Сказка выгодно отличается тем, что это почти экспресс-диагностика, позволяющая за короткое время выявить характер межличностных отношений в диаде. Кроме того, сказка помогает наладить контакт между клиентами и психологом, что особенно важно для дальнейшей работы.

Цель методики - показать возможности сказки как инструмента психодиагностики межличностных (диадных) отношений, стратегий поведения диады в трудных ситуациях.

О методике

Особенность данного метода заключается в том, что он позволяет обследовать одновременно *пару людей*, сделать выводы о динамике их отношений и личности каждого. Используемая *процедура* предельно проста: испытуемым дается стандартная проективная инструкция: «Сочините вместе сказку», — никаких наводящих комментариев. Сочиняемый текст и особенности процесса взаимодействия партнеров заносятся в протокол. Соответственно, диагностическую информацию можно получать из двух источников:

1. Непосредственно из содержания сказки (сочиненный текст).

2. Из характера межличностного взаимодействия испытуемых в процессе сочинения.

В обоснование можно сказать следующее. В ходе сочинения сказки двумя людьми возникают индивидуальные проекции рассказчиков (в сказке находят отражение смысловые образования клиентов), но в большей степени актуализируется именно межличностная проекция (совместное семантическое пространство), так как люди, оказавшись вместе и занимаясь общим делом, невольно взаимодействуют так же, как это они делают в большинстве других ситуаций. Характер их отношений переводится на метафорический язык сказки — в сюжет вводятся типичные формы поведения и те затруднения, которые свойственны для данной диады в обыденной жизни. Сказка выступает как своеобразный экран, на который рассказчики проецируют свои отношения. Но экраном служит не только текст, но и сама ситуация совместной работы: то, как они общаются друг с другом в повседневной жизни, отражается на процедуре совместного сочинения сказки.

Если люди находятся в противоречиях, часто конфликтуют, то, вероятно, во время сочинения сказки они будут вводить конфликтующих персонажей (например, герой — антагонист). При этом каждый партнер будет пытаться положить
в основу сказки именно свой сюжет, они могут начать спорить о том, что должно последовать дальше. Например, один говорит, что царь, овдовев, жил в одиночестве до конца дней своих и тосковал по умершей супруге; другой может в противовес выдвинуть то, что ему кажется наиболее подходящим, предположим, что царь погоревал-погоревал и женился на другой. Это может свидетельствовать
не только о различии в целях между партнерами, но и о борьбе за право постановки общих целей. В жизни партнеры могут наивно полагать, что у них общие цели. Например, супруги живут вместе, как им кажется, потому что хотят иметь много детей и внуков, крепкую, счастливую семью до конца жизни. На самом деле, один из них может действительно преследовать эти цели, а другой — прямо противоположные: жить дома в спокойствии («Мой дом — моя крепость»), которому дети являются настоящей помехой. Причем нельзя упрекнуть пару в лицемерии, поскольку они могут не осознавать своих жизненных целей. И наоборот, если люди в повседневной жизни находят взаимопонимание, согласие, то, вероятно, сочиняя сказку, партнеры будут легче и быстрее строить сюжет, дополняя и подтверждая сказанное друг другом. Кроме того, чем более близки отношения в диаде, тем более эмоционально и событийно насыщенной будет сочиненная сказка, и тем больше информации о диаде можно извлечь из нее.

Анализ текста производится по следующей схеме:

1. Тема — то, о чем сказка. Это могут быть: дружба, любовь, испытание и т. д. По выбранной теме можно судить, что для данной диады является наиболее значимым.

2. Роли — то, с какими персонажами из сказки идентифицируются рассказчики. Какие еще персонажи введены в сказку и кому из реальной жизни они соответствуют.

3. Инициатива — начальный момент в осуществлении управления процессом взаимодействия со стороны одного из партнеров, обозначение его ведущей или направляющей роли.

4. Дистанция — межличностное расстояние, определяющееся количеством преград, стоящих на пути сближения людей. Преграды бывают внешние и внутренние. На наличие межличностной дистанции указывают различные признаки. Например, паузы в речи, ничем не обоснованный перевод разговора на другую тему, обилие физических преград и т. д.

5. Пристройка — обозначает вертикальную составляющую психологического пространства взаимодействия. Пристройка может быть сверху, снизу и на равных. Пристройка *сверху* — это стремление доминировать. Может выражаться в поучениях, осуждениях, высокомерных и покровительственных интонациях, взглядах сверху вниз и т. д. Пристройка *снизу* может выражаться в просьбах, извинениях, оправданиях, наклонах корпуса в сторону партнера и т. д. Пристройка *на равных* — это отсутствие пристроек сверху и снизу. Выражается в стремлении к сотрудничеству, повествовательных интонациях, вопросах и т. д.

6. Преобладающие эмоции указывают на то, что чувствует каждый из диады по отношению друг к другу.

7. Цели, которые преследуют персонажи, информируют о том, к чему тот или иной человек стремится, чего добивается.

8. Типичные формы поведения дают информацию о том, как преимущественно ведут себя партнеры в проблемной ситуации или при достижении целей.

9. Затруднения — состояние, вызванное наличием препятствия в достижении цели.

10. Стратегии — способы достижения целей и совладания с трудностями.

Предложенный план иногда оказывается избыточным так же, как в других случаях, его составляющих явно недостаточно для полноценного анализа. Поэтому план необходимо корректировать для каждого случая, либо добавляя какие-то компоненты, либо удаляя их.

Диагностика межличностных отношений с помощью сказки может широко применяться в семейных консультациях, на производстве для диагностики

межличностных отношений, для выявления причин межличностных конфликтов. Кроме того, надо отметить особое удобство методики в работе с детьми, в частности, в паре ребенок — родитель.

Приложение 5.

Проективная методика «Дождь в сказочной стране»

Авторы данной методики Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева и Д.Б. Кудзилов разработали процедуру, выявляющую эмоциональное реагирование человека на действие символического стрессогенного фактора, в этом случае — дождя. Методика исследует способность человека противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды, стрессовым факторам.

В каких ситуациях психологу необходима информация о способности человека к противостоянию негативным влияниям?

Во-первых, в ситуациях, когда необходимо составить прогноз социальной адаптации ребенка или подростка (например, для выпускников школ, учебно-воспитательных учреждений); оценить, имеет ли подросток ресурсы для того, чтобы самостоятельно преодолеть трудности.

Во-вторых, в ситуациях, когда психологу необходимо составить индивидуальную программу социальной адаптации ребенка или подростка. В этом случае оценка способности к противостоянию «трудным ситуациям» позволит сформировать перспективные задачи психологической коррекции.

В-третьих, в ситуациях, когда перед психологом стоит задача профессионального отбора сотрудников на работу, предполагающую повышенную степень риска. В этом случае психологическая устойчивость и способность сопротивляться негативным воздействиям явится показателем профессиональной пригодности.

Применение этой процедуры совместно с другими тестами позволяет психологу ответить на следующие вопросы:

1. Каким образом изучаемый отреагирует на ситуацию стресса?

2. Какими личными ресурсами он располагает, чтобы функционировать в среде, вызывающей беспокойство?

3. Может ли тестируемый успешно планировать свое поведение в ситуациях, вызывающих беспокойство?

4. Какие виды защиты (например, отрицание, отступление) он использует в трудных для него ситуациях?

Авторы методики утверждают, что до 8—9 лет рисунки на эту тему являются малоинформативными.

Организация процедуры тестирования

Материалы: лист белой бумаги формата А4;
Инструкция: «Нарисуйте дождь в сказочной стране».
Время рисования: обычно 20—25 минут.
После рисования психолог организует обсуждение.
Примеры вопросов психолога:
1. Расскажите об этой сказочной стране. Что там произойдет после того, как дождь закончится?
2. Как относятся к дождю жители сказочной страны?
3. Что дает дождь жителям сказочной страны?
4. Давайте попробуем придумать сказку, которая начинается словами: «Однажды в одной сказочной стране пошел дождь…».

Психологический анализ рисунка «Дождь в сказочной стране»

Цель психологического анализа рисунков «дождливой серии» — понять характер поведения человека в неблагоприятных условиях и найти ресурсы противостояния неблагоприятным воздействиям.

Таблица психологического анализа рисунка

Признаки ресурса в рисунке «Дождь в сказочной стране»	Информативность признаков
Эстетика рисунка	Рисунки преимущественно эстетичны, выполнены с любовью, аккуратно, старательно
Сюжет рисунка	Сюжет рисунка часто отражает благоприятную для автора ситуацию, в которой он чувствует себя комфортно и защищено; в которой восстанавливает свои силы
Образы рисунка	Образы рисунка символизируют либо наиболее гармоничные способы защиты, либо представление о том, что несет комфорт и безопасность
Цвет	При раскрашивании преимущественно используются предпочитаемые цвета. Даже капли дождя могут становиться разноцветными, приятными, безопасными

Если автор согласиться сочинить историю или сказку, у психолога появится дополнительная информация о том, какие ресурсы можно задействовать для противостояния неблагоприятным воздействиям.

Рисунок «Дождь в сказочной стране» является символическим выходом из стресса и отражает благоприятную, идеальную перспективу разрешения трудной ситуации на бессознательно-символическом уровне.

Методика позволяет собрать информацию в основном о состоянии потребности безопасности и защиты, а также потребности самоуважения, самоактуализации и личностного совершенствования.

Одной из важных психологических задач в данном аспекте будет работа над стилем реагирования и поведения в условиях неблагоприятной ситуации. Таким образом, будет идти работа над совершенствованием потребности безопасности и защиты, а также потребности самоуважения.

Другой важной задачей является формирование философского отношения к стрессовым ситуациям, понимание их причин и перспектив. Через это будет осуществляться работа с потребностью самоактуализации и личностного совершенствования.