

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
«СПУТНИК»  
(МБУ Центр «Спутник»)  
662153, г. Ачинск, Красноярский край, ул. Калинина, 22, тел. 7-52-83  
E-mail: [sputnik104@yandex.ru](mailto:sputnik104@yandex.ru)

Принята <i>Педагогическим советом</i> Протокол № <u>1</u> « <u>29</u> » <u>августа</u> 20 <u>24</u> года	Утверждаю: Директор МБУ Центр «Спутник» <i>Е.В. Стрельцова</i> « <u>28</u> » <u>августа</u> 20 <u>24</u> года
---	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА,  
*направленная на гармонизацию межличностных  
отношений, развитие компетенций  
эмоционально-волевой сферы*  
8-13 лет  
Программа рассчитана на 24 часа

Разработчик:  
Педагог-психолог  
Боркина О.В.

2024

## Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Направленность программы.....	3
3. Новизна.....	3
4. Актуальность.....	3
5. Педагогическая целесообразность.....	3
6. Цель программы, задачи.....	3
7. Возраст детей.....	3
8. Сроки реализации.....	3
9. Формы занятий.....	3
10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.....	4
11. Календарно-тематический план .....	4-5
12. Список литературы.....	5-6

## Пояснительная записка.

Проблема развития эмоционально – личностной сферы в подростковом возрасте актуальна, так как подростковый возраст - это переходный, сложный, критический период и имеет важнейшее значение в становлении личности человека. Именно в этот период расширяется объем деятельности, качественно меняется характер, закладываются основы сознательного поведения, формируются нравственные представления. В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, сниженная (завышенная) самооценка.

Подросток начинает всматриваться в самого себя, как бы открывает для себя свое «Я», стремится познать сильные и слабые стороны своей личности. У него возникает интерес к себе, к качествам собственной личности, потребность сопоставления себя с другими людьми, потребность в самооценке. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности – самопознания. Основной формой самопознания подростков является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками.

**Направленность программы:** психолого-педагогическая - поддержка и развитие подростков, коррекция тех или иных качеств личности подростка, умения вступать во взаимоотношения с социумом.

**Новизна:** дополнительной образовательной программы состоит в работе по развитию коммуникативных способностей подростков, которые во время проведения занятий должны овладеть умением строить разнообразные варианты межличностного взаимодействия, а также приемами и средствами построения бесконфликтного и приносящего радость им процесса общения.

### **Актуальность:**

У подростков по разным причинам наблюдаются резкие перепады настроения, и они либо замыкаются в себе, либо позволяют себе проявлять ничем не обоснованную агрессию, злобную и напрасную критику в адрес взрослых людей или дикие нападки на своих одноклассников, приятелей, товарищей и даже друзей. Такое поведение подростков случается и встречается не редко, и прежде всего потому, что подросток не научен владеть своими эмоциями и чувствами, а про общепринятые нормы и ценности он напрочь забывает и даже не стремится соблюдать правила доброжелательного общения.

**Педагогическая целесообразность:** дополнительная образовательная программа предназначена для подростков, которые желают над собой работать, меняться в лучшую сторону, получать удовлетворение от общения с окружающими их людьми и быть в мире с самим собой и со всеми. Это те подростки, которым совсем не безразлично своё внутреннее состояние души, они стремятся к совершенству, а значит, к самовоспитанию. Им интересны межличностные отношения.

**Цель программы** – развитие эмоционально-личностной сферы подростка.

### **Программа направлена на решение следующих задач:**

- формирование у подростка положительного «образа – Я»;
- формирование адекватной самооценки подростка;
- сформировать понимания и опознавания своего эмоционального состояния;
- обучение навыкам самоконтроля;
- развитие эмпатии, ответственности, толерантности.

**Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы:** несовершеннолетние 8-13 лет.

**Сроки реализации программы:** 24 часа (1-2 часа в неделю).

**Формы занятий:** групповая (диагностика, тренинг, сюжетно-ролевая игра).

## Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Развитие коммуникативных навыков и умений.
3. Повышение уровня эмпатии.
4. Приобретение навыков телесного и эмоционального расслабления.
5. Сформировано позитивное и бесконфликтное отношение друг к другу.

### Первичная диагностика

Цель: Определение особенностей эмоционально-личностной сферы подростков с использованием методик:

- «Диагностика принятия других» В. Фей;
- тест Люшера;
- диагностика самооценки;
- измерение уровня тревожности Тейлора, адаптация

### Итоговая диагностика:

Цель: Определение результативности проведенной работы и наличие изменений эмоционально-личностной сферы подростка с использованием методик:

- «Диагностика принятия других» В. Фей;
- тест Люшера;
- диагностика самооценки;
- измерение уровня тревожности Тейлора, адаптация.

Диагностические методики, используемые в работе:

Проективная методика «Дерево с человечками», Д.Лампен в адаптации; «Диагностика принятия других» В. Фей; «Тест Люшера»; Проективная методика «Рисуночный тест Вартегга»; Проективная методика «Рисунок семьи»; Диагностика самооценки; Измерение уровня тревожности Тейлора. Адаптация.

## Календарно тематический план

№ занятия	Кол-во часов	Занятие	Игры, упражнения
1.	2	Установление с подростками доверительных отношений. Создание благоприятного настроения на дальнейшую работу. Проведение диагностики для выявления уровня тревожности и самооценки.	Приветствие; первичное тестирование; упражнение «Знакомство»; упражнение «Маска»; обратная связь.
2.	3	Снятие напряжения и разрешение внутренних конфликтов у подростка. Познакомить с понятием гнев, его проявлениями и последствиями. Научить контролировать свои вспышки гнева.	Приветствие; упражнение «Нарисуй свое настроение»; беседа «Образ агрессии»; упражнение «Рубка дров»; обратная связь.
3.	3	Снятие эмоционального	Приветствие; упражнение

		напряжения у подростка, внутреннего дискомфорта. Активизация работы обоих полушарий мозга.	«Левша»; упражнение «Развитие»; обратная связь
4.	2	Создание эмоционально-положительной атмосферы на занятии, повышение уровня доверия. Развития чувства эмпатии.	Приветствие; упражнение «Зеркало»; аутотренинг; обратная связь.
5.	3	Создание эмоционально-положительной атмосферы на занятии, повышение уровня доверия. Создание «Образа Я»	Приветствие; упражнение «Первое впечатление»; коллажирование «Образ Я»; обратная связь.
6.	2	Создание эмоционально-положительной атмосферы на занятиях. Познакомить подростка со способами взаимодействия со страхами. Поиск ресурсов подростка, с помощью которых он мог бы избавиться от своих страхов.	Приветствие; беседа о страхах; упражнение «Взаимодействие со страхом»; упражнение «Рисунок страха»; обратная связь.
7.	2	Знакомство с чувством обиды. Поиск ресурсов подростка, с помощью которых он мог бы избавиться от обиды.	Приветствие; беседа об обиде, «Сказка про обиду»; упражнение «Обида»; обратная связь.
8.	3	Отработка навыков коммуникативного поведения. Коррекция эмоциональной сферы подростка на основе навыков адекватного эмоционального реагирования.	Приветствие; упражнение « Наши чувства»; упражнение «Учимся говорить НЕТ»; релаксация «Полет к звезде»; обратная связь
9.	2	Формирование эмоционально-положительной атмосферы на занятии. Поиск личностных ресурсов подростка.	Приветствие; упражнение «Сокровищница жизненных сил»; упражнение «Реконструкция жизненного пути»; обратная связь.
10.	2	Формирование эмоционально-положительной атмосферы на занятии. Поиск личностных ресурсов ребенка. Итоговая диагностика по окончанию индивидуальной программы.	Приветствие; упражнение «Все грани гармонии»; упражнение «Мое настроение»; итоговая диагностика; обратная связь.
<b>Итого</b>	<b>24</b>		

Используемая литература:

1. «Практикум по психологическим играм с детьми и подростками». – СПб.: Питер, 2006. И. Васильева, П. Борозенец.

2. Набор психологических открыток с притчами «Все грани гармонии». Издательство «Речь», 2012
3. Возрастные и индивидуальные особенности подростков, под ред. / – М. просвещение 1967 г.
4. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту/ под ред. М. 2007г Т. Зинкевич-Евстегнеева, Грабенко на песке.
5. Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 2010. - 340 с. Т. Зинкевич-Евстегнеева
6. Набор психологических карт «Сокровищница жизненных сил». Издательство «Речь», 2012. М. Шевченко.
7. Я рисую успех и здоровье. Арт – терапия для всех. Серия «Сам себе психолог», СПб.: Питер, 2007.-96с.
8. Ped-kopilka.ru