



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО  
ТВОРЧЕСТВА «ПАТРИОТ»**

---

**«ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
МАУДО г. Нижневартовска  
«ЦДиЮТТ «Патриот»  
Протокол № 3 от 15.05 2023г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**

директор МАУДО г. Нижневартовска  
«ЦДиЮТТ «Патриот»  
\_\_\_\_\_ Ф.М. Кадров  
Приказ № 306 от 15.05 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально – гуманитарной направленности  
**«Человек среди людей»**

Возраст обучающихся *7 – 17 лет*

Срок реализации: *4 месяца*

Разработчик, должность: *Моисеева Татьяна Викторовна, педагог – психолог*

Методическое сопровождение: *Филиппова Юлия Ахтарьяновна, методист*

г. Нижневартовск, 2023г

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Человек среди людей.» (далее – программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №28 от 08.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

**Уровень освоения:** стартовый

**Форма получения образования:** в организации, осуществляющей образовательную деятельность (МАУДО г. Нижневартовска «ЦДиЮТТ «Патриот»)

**Актуальность программы**

Проблема становления межличностных отношений, коммуникативных связей становится особенно актуальной в наши дни, так как резко возросла напряженность в человеческих отношениях. Изначально в человеке заложены как добрые, так и злые начала и их проявление зависит от условий жизни человека, от среды, в которой он живет и развивается, от менталитета, которые непосредственным образом влияют на индивидуальность, на мировоззрение, стереотипы поведения.

Однако сегодня всё большее распространение в детской, особенно подростковой среде, получают недоброжелательность, озлобленность, агрессивность, раздражительность, то есть проявлению в большей степени негативных эмоций и трудности их контроля. В младшем возрасте в силу еще слабого контроля над своим эмоциональным состоянием, а в подростковом неспособности справиться с ярким проявлением эмоций и силы их воздействия.

Таким образом, можно говорить о еще одной проблеме – это проблема эмоционального развития ребенка, что в последние годы все чаще оказывается объектом исследовательского интереса психологов. Это не случайно, так как к

концу двадцатого века стало совершенно очевидно, что именно эмоциональность является ядром практически всех психологических новообразований.

Психологические знания нужны, чтобы компенсировать ограниченность жизненного опыта. Освоение знаний о психологии общения и обретение коммуникативных умений расширяет возможности для эффективного решения проблем, возникающих в его повседневной жизни.

В этом и заключается **актуальность** данной программы. Одной из главных целей данной программы является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка.

### **Адресат программы**

Программа ориентирована на детей от 7 до 17 лет.

Программа разработана с учетом всех норм и особенностей детей указанного возраста. Эмоциональный мир младшего школьника (7-11 лет) достаточно разнообразен и трудно поддается самоконтролю - тут и волнения, обида или радость, возникающие в общении со сверстниками, моральные переживания, вызванные добротой окружающих лиц или, напротив, несправедливостью. На них достаточно глубокое впечатление могут производить стихи и рассказы, особенно если они выразительно прочтены, фильмы и театральные спектакли, песни и музыкальные пьесы. Чувства жалости, сочувствия, негодования, гнева, волнения за благополучие любимого героя достигают большой выразительности.

В подростковом возрасте (11-17 лет) появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе, излишнего проявления агрессии как фактора самозащиты.

Исследования показали, что подростки переживают по поводу самых разных жизненных событий более ярко и интенсивно по сравнению не только со взрослыми, но и с младшим школьным возрастом. Это касается, как и положительных, так и отрицательных эмоций. Если подросток счастлив, так «на все сто», но если его что-то расстроило, то он чувствует себя несчастным. Эти состояния радости и отчаяния быстро сменяют друг друга. В данной возрастной категории необходим контроль над интенсивностью проявления эмоций через самопознание и самоконтроль на пути к становлению своему «Я-идеальному».

### **Объем и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 68 часов. Общее количество учебных часов на весь период обучения – 68.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – формирование эффективного межличностного отношения, навыков конструктивной коммуникации и эмпатии, развитие чувства внутреннего контроля.

### **Задачи программы:**

1. сформировать навыки психической саморегуляции и способности к конструктивному выражению эмоций, способствующих их более успешной адаптации в социуме;
2. развивать навыки коммуникации, сопереживания, сочувствия, навыки межличностного отношения;
3. развивать и усиливать внимание к своим чувствам, умение управлять ими, предоставлять возможность для самовыражения и самопознания.

### **Планируемые результаты**

1. формируется духовно–нравственное становление (сопереживание, сочувствие);
2. развиваются коммуникативные навыки;
3. формируются актуальные личностные качества (доброжелательность, саморегуляция, адаптивность).

### **Организация образовательного процесса:**

#### **Организация образовательного процесса:**

Количество детей в группе: от 10 до 15 человек.

Форма организации образовательного процесса: групповая

Используемые образовательные технологии:

-игровые – в подборе к каждой теме определенной сюжетно-ролевой игры, обыгрывание учебной ситуации и т.п.

-технология группового и коллективного взаимодействия – позволяют отрабатывать технику и тактику в группах от двух и более человек; способствует формированию у детей способности работать и решать учебные задачи;

-здоровьесберегающие – (подбор разминок, упражнений для гимнастики пальцев, глаз, осанки и т.п.)

-социально - воспитательные технологии- приобщение обучающихся к общечеловеческим культурным ценностям путем целеполагания и управление межличностными отношениями.

-технологии дистанционного обучения – применяется при проведении учебных занятий с использованием облачного хранилища Mail.ru, Сферум.

Форма обучения – очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий действует во время ограничительных мер, связанных с необходимостью проведения учебных занятий с применением дистанционных образовательных технологий (ухудшение эпидемиологической ситуации, климатической обстановки, в период длительной болезни обучающегося, во время командировки педагогического работника, связанной с реализацией дополнительной общеобразовательной программы, отпуск, болезнь (лист нетрудоспособности) педагогического работника или в иные случаи в порядке, установленные Правительством Российской Федерации);

### **материально-техническое оснащение программы:**

№	Наименование	Количество	Степень
---	--------------	------------	---------

п/п			использования (в % от продолжительности программы)
1	Учебный класс на 15 посадочных мест	1	100%
2	Ноутбук, проектор	1	80%
3	Клей ПВА, клей-карандаш	5 штук	20%
4	Ножницы канцелярские	5 штук	20%
5	Карандаши, фломастера (набор)	4	70%
6	Краска акварель (набор)	3	20%
7	Бумага А4 офисная (белая) упаковка	1	100%
8	Кисти (набор)	4	20%
9	Бумага цветная (набор)	2	30%

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Контроль
		Теория	Практика	Всего	
1.	«Знакомство с миром эмоций» Регуляция своего поведения и эмоционального состояния.	4	18	22	индивидуальная или групповая вербализация, рефлексия
2.	Я умею понимать и принимать	-	26	26	индивидуальная или групповая вербализация; рефлексия
3.	Самопознание и самопринятие	-	18	18	индивидуальная или групповая вербализация; рефлексия
	Промежуточная (годовая) аттестация	-	2	2	итоговая рефлексия обучающихся
ИТОГО		4	62	62	

#### Содержание программы

##### Занятие №1. Знакомство с миром эмоций - 2 ч.

Первичная диагностика с использованием проективных методик «Дерево», «Настроение как радуга»

Теоретическая часть

- Знакомство с группой, обсуждение правил группы.
- Ритуал приветствия. Необходимо совместно с группой разработать ритуал приветствия.
- Информационный блок: «Что такое эмоции. Виды эмоций?».

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Эхо», Упражнение №2 «Круг с карандашами», упражнение №3 «Гербы и символы» (Арт терапия). Релаксация. Снятие напряжения.

#### **Занятие №2. Знакомство с миром эмоций - 2 ч.**

Информационный блок: «Что такое эмоции. Виды эмоций?».

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Лицедеи», упражнение №2 «Ассоциации», упражнение №3 «Я – эмоция – чувство»

#### **Занятие №3. Знакомство с миром эмоций - 2 ч.**

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Рефлексия», Упражнение №2 «каракули», Упражнение №3 «Изображение животного».

#### **Занятие №4. Знакомство с миром эмоций - 2 ч.**

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Коллаж», Упражнение №2 «Дракон», Упражнение №3 «Размываю обиду».

#### **Занятие №5. Знакомство с миром эмоций – 2 ч.**

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Каракули», Упражнение №2 «Хлопки по коленям», Упражнение №3 «Замороженные».

#### **Занятие №6. Знакомство с миром эмоций – 2 ч.**

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Имя-движение», Упражнение №2 Презентация «За что ценят других людей», Упражнение №3 «Пожелания».

#### **Занятие №7. Знакомство с миром эмоций - 2 ч.**

Практическая часть

Упражнение №1 «Приветствие без слов», Упражнение №2 «Путаница», Упражнение №3 «Запаздывающая гимнастика»

#### **Занятие №8. Знакомство с миром эмоций - 2 ч.**

Практическая часть.

Упражнение №1 «Коллаж», Упражнение №2 «Говорим друг другу комплименты», Упражнение №3 Релаксация. «Слушай тишину».

#### **Занятие №9. Знакомство с миром эмоций - 2 ч.**

Практическая часть

Упражнение №1 «Узнать через прикосновения», Упражнение №2 «Я и другие», Упражнение №3 «Эстафета с шариками». Упражнение №4 «Рисование по инструкции», Упражнение №5 «Похвала», Упражнение №6 «Бездомный кролик»  
Рефлексия.

#### **Занятие №10. Знакомство с миром эмоций - 2 ч.**

Практическая часть.

Упражнение №1 «Рисование по инструкции», Упражнение №2 «Похвала»,  
Упражнение №3 «Бездомный кролик» Рефлексия.

**Занятие №11. Знакомство с миром эмоций - 2 ч.**

Практическая часть.

Упражнение №1 «Давайте поздороваемся», Упражнение №2 «Веселый счет»,  
Упражнение №3 «Странные отгадки», Упражнение №4 «Путешествие на голубую  
звезду» Рефлексия.

**Занятие №12. Я умею понимать и принимать - 2 ч.**

Теоретическая часть

- Информационный блок «Это сложное слово толерантность»

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Автографы», Упражнение №2  
«Эмблема толерантности», Упражнение №3 «Мозговой штурм», Упражнение №4  
«Дискуссия».

**Занятие №13. Я умею понимать и принимать - 2 ч.**

Практическая часть. Упражнение №1 «Рисунок по кругу», упражнение №2  
«Каким я вижу себя/каким меня видят другие», упражнение №3 «Пожелания на  
завтрашний день».

**Занятие №14. Я умею понимать и принимать - 2 ч.**

Практическая часть. Упражнение №1 «Интервью», упражнение №2 «Обзывалки»,  
упражнение №3 «Пожелания на завтрашний день».

**Занятие №15. Я умею понимать и принимать - 2 ч.**

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Абракадабра», Упражнение №2  
«Говорим друг другу комплименты», Упражнение №3 «Жонглеры».

**Занятие №16. Я умею понимать и принимать - 2 ч.**

Практическая часть. Упражнение №1 «Рисуем по подсказке», упражнение №2  
«Аукцион», упражнение №3 «Пожелания»

**Занятие №17. Я умею понимать и принимать - 2 ч.**

Теоретическая часть

Информационный блок: Что такое эмпатия, сочувствие, сопереживание.

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Создание эмоционального словаря»,  
Упражнение №2 «Распознавание эмоций и мыслей», Упражнение №3  
«Перестановка ролей», Упражнение №4 «Эмпатийное слушание».

**Занятие №18. Я умею понимать и принимать - 2 ч.**

Практическая часть. Упражнение №1 «Интервью», упражнение №2 «Обзывалки»,  
упражнение №3 «Пожелания на завтрашний день».

**Занятие №19. Я умею понимать и принимать - 2 ч.**

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Чем мы похожи», Упражнение №2  
«Поиск в слепую», Упражнение №3 просмотр фрагментов фильма В.  
Железнякова «Чучело», Дискуссия.

**Занятие №20. Я умею понимать и принимать - 2 ч.**

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 Видеоролик «Толерантность. Мы разные но мы вместе», Упражнение №2 «Новые имена», Упражнение №3 «Помехи в общении», Упражнение №4 Просмотр фильма «За имя мое»,

**Занятие №21. Я умею понимать и принимать - 2 ч.**

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 Разминка, Упражнение №2 «Обратная связь», Упражнение №3 «Копирование движения».

**Занятие №22. Я умею понимать и принимать - 2 ч.**

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Изображение состояние», упражнение №2 «Общение в рисунках», упражнение №7 «Ящерица»

**Занятие №23. Я умею понимать и принимать - 2 ч.**

Теоретическая часть. Эффективность коммуникации.

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 Разминка «добрый день, Шалом, Салют!» Упражнение №2, «Вслепую через лабиринт», Упражнение №3 «Отгадай предмет», Упражнение №4 Релаксация «Думай о дыхании».

**Занятие №24. Я умею понимать и принимать- 2 ч.**

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 Разминка «Рукопожатие или поклон» Упражнение №2, «Шарики в воздухе», Упражнение №3 «Фигурное построение», Упражнение №4 «Маятник», Упражнение №5 «Волшебный цветок».

**Занятие №25. Самопознание и самореализация - 2 ч.**

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Мое настроение», Упражнение №2 «Кто это», Упражнение №3 «Я и другие».

**Занятие №26. Самопознание и самореализация - 2 ч.**

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Горячий стул», Упражнение №2 «Зато...», Упражнение №3 «Изобрази состояние».

**Занятие №27. Самопознание и самореализация - 2 ч.**

Практическая часть.

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Слон, пальма, желе», Упражнение №2 «Рекламный ролик», Упражнение №3 Просмотр фильма «За имя мое», Упражнение №4 Притча «Будь собой», Упражнение № 5 «Солнышко».

**Занятие №28. Самопознание и самореализация - 2 ч.**

Практическая часть.

Психологический тренинг: упражнение №1 «Поменяйтесь местами те кто», упражнение №2 «Я глазами группы», упражнение №3 «Я хороший – Я плохой».

**Занятие №29. Самопознание и самореализация - 2 ч.**

Практическая часть.

Психологический тренинг: упражнение №1 «Какие качества важнее?», упражнение №2 «Нарисуйте музыку», упражнение №3 «Рисование в паре».



**Занятие №30. Самопознание и самореализация - 2 ч.**

Практическая часть.

Психологический тренинг: упражнение №1 «Кто поздоровался?», упражнение №2 «Кто я?», упражнение №3 «Каким бы я хотел быть».

**Занятие №31. Самопознание и самореализация - 2 ч.**

Практическая часть.

Психологический тренинг: упражнение №1 «Мои недостатки», упражнение №2 «Рецепт приготовления меня», упражнение №3 «Посмотри на себя глазами полными любви».

**Занятие №32. Самопознание и самореализация - 2 ч.**

Практическая часть.

Психологический тренинг: упражнение №1 «Мои сильные стороны», упражнение №2 «Контраргументы», упражнение №3 «Тряпичная кукла и солдат».

**Занятие № 33. Самопознание и самореализация -ч.**

Практическая часть

Психологический тренинг

**Занятие № 34. Промежуточная (годовая) аттестация.**

Практическая часть

Диагностика эмоционального состояния обучающихся, степень адаптации обучающихся в коллективе.

**Рабочая программа**

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Человек среди людей»

Сроки обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки промежуточной (годовой) аттестации
01.09.2023-31.12.2023	17	34	68	2 раза в неделю по 2 часа	25.12.2023-30.12.2023

МАУДО г. Нижневартовска «ЦДиЮТТ «Патриот» реализует дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

**Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма обучения (очная, очная, с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения,	Дата
-------	--------------	--------------	--	------

			самостоятельное)	
1	Знакомство с миром эмоций	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
2	Знакомство с миром эмоций	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
3	Знакомство с миром эмоций	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
4	Знакомство с миром эмоций	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
5	Знакомство с миром эмоций»	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
6	Знакомство с миром эмоций	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
7	Знакомство с миром эмоций	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
8	Знакомство с миром эмоций	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
9	Знакомство с миром эмоций	2	Презентация. Психологический тренинг, игра	

			(видеоконференция, самостоятельная работа)	
10	Знакомство с миром эмоций	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
11	Знакомство с миром эмоций	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
12	Я умею понимать и принимать	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
13	Я умею понимать и принимать	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
14	Я умею понимать и принимать	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
15	Я умею понимать и принимать	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
16	Я умею понимать и принимать	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
17	Я умею понимать и принимать	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
18	Я умею понимать и	2	Презентация. Психологический	

	принимать		тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
19	Я умею понимать и принимать	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
20	Я умею понимать и принимать	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
21	Я умею понимать и принимать	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
22	Я умею понимать и принимать	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
23	Я умею понимать и принимать	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
24	Я умею понимать и принимать	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
25	Самопозна ние и самореализ ация	2	Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
26	Самопозна ние и самореализ ация	2	Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
27	Самопозна ние и самореализ	2	Психологический тренинг, игра (видеоконференция,	

	ация		самостоятельная работа)	
28	Самопозна ние и самореализ ация	2	Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
29	Самопозна ние и самореализ ация	2	Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
30	Самопозна ние и самореализ ация	2	Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
31	Самопозна ние и самореализ ация	2	Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
32	Самопозна ние и самореализ ация	2	Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
33	Самопозна ние и самореализ ация	2	Психологический тренинг, игра (видеоконференция, самостоятельная работа)	
34	Промежуто чная (годовая) аттестация	2	Закрепляющий психологический тренинг, игра (видеоконференция)	
	Итого	64		

### **Оценочные материалы**

Текущий контроль осуществляется в течении всего периода обучения по итогам пройденных тем в форме рефлексии.

Итоговый контроль проводится с использованием проективных методик рефлексии

В начале обучения диагностируется эмоциональное состояние обучающихся и комфортность пребывания в группе. Повторно в конце обучения проводится диагностика эмоционального состояния обучающихся, степень адаптации обучающихся в коллективе (Приложение № 1,2).

### **Методические материалы**

Дидактические средства

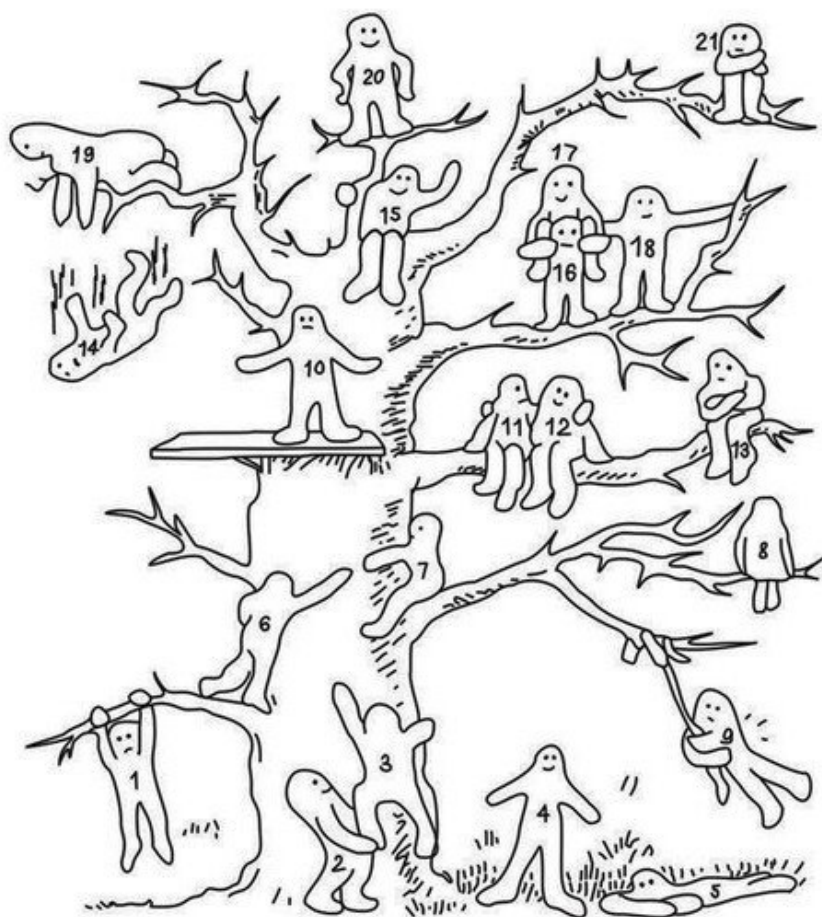
1. Грецов А., Бедарева Т. Г80 Психологические игры для школьников и студентов/ил. Т. Бедарева. – СПб.: Питер, 2008
  2. Копытин А. И. Практикум по арт-терапии/ А. И. Копытин.- СПб.: Питер, 2001
  3. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии/ А.И. Копытина, Речь, 2003г
  4. Прихожан А.П. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика/А.П. Прихожан- М.: МНСИ; Воронеж: изд.НПО "МОДЭК" 2000.
  5. Сампсоненко Л.С. Эмпатия как составляющая коммуникативной компетентности педагога
  6. Щеколдина С.Д. Тренинг толерантности/С.Д. Щеколдина. – М.: «Ось-89», 2004
- Интернет-ресурсы
1. Антонова О. П. Методическая разработка игрового тренинга «Эффективные приемы общения как средства коммуникации среди подростков» // Молодой ученый. — 2014. — №6.3. — С. 1-11. — URL <https://moluch.ru/archive/65/10927/>
  2. <https://youtu.be/yl9ZwNXD40>
  3. <https://psycabi.net/testy/571-test-fillipsa-na-shkolnuyu-trevozhnost-metodika-diagnostiki-urovnya-trevozhnosti-po-filipsu>

## Приложение №1

### Методика №1 «Дерево»

Методика «Дерево» используется с целью отслеживания комфортности пребывания ребенка, его самооценки.

Инструкция дается в следующей форме: «Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них разное настроение, и они занимают различное положение. Выберите того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение и ваше положение».



Для удобства объяснения каждой фигурке присвоен свой номер.

Выбор позиции № 1, 3, 6, 7 характеризует установку на преодоление препятствий.

№ 2, 11, 12, 18, 19 — общительность, дружескую поддержку.

№ 4 — устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности).

№ 5 — утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость.

№ 9 — мотивация на развлечения.

№ 13, 21 — отстраненность, замкнутость, тревожность.

№ 8 — отстраненность от учебного процесса, уход в себя.

№ 10, 15 — комфортное состояние, нормальная адаптация.

№ 14 — кризисное состояние, «падение в пропасть».

Позицию № 20 часто выбирают как перспективу с завышенной самооценкой и установкой на лидерство. Следует заметить, что позицию

№ 16 дети не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим.

**Методика №2 «Настроение как радуга»**

Цель – выявление психоэмоционального состояния, настроения.

Инструкция: предлагается выбрать любой цвет карандаша, фломастера и нарисовать цветок.

Интерпретация результатов:

**КРАСНЫЙ** – активность, восторженность, бодрость.

**ЖЕЛТЫЙ** – положительные эмоции, оптимизм.

**ЗЕЛЕНый** – спокойствие.

**СИНИЙ** – грусть, сниженный эмоциональный фон.

**ФИОЛЕТОВЫЙ** – глубокая печаль и грусть.