

Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 14 августа 2022 г.

Утверждаю:  
И. о. директора МБОУ ДО  
ДДиО «Факел»  
В.В. Пастушкова  
Пастушкова В.В.  
\_\_\_\_\_ 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
социально-гуманитарной направленности**

**«Психологический ДАР (дом авторских работ)»**

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Бережная Наталья Борисовна, педагог  
дополнительного образования,  
педагог – психолог  
Лебедева Ольга Александровна,  
педагог дополнительного  
образования, социальный педагог

Томск - 2022

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Утверждаю:  
И. о. директора МБОУ ДО  
ДДиЮ «Факел»  
\_\_\_\_\_ Пастушкова В.В.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
социально-гуманитарной направленности**

**«Психологический ДАР (дом авторских работ)»**

Возраст обучающихся: 10-13 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Бережная Наталья Борисовна, педагог  
дополнительного образования, педагог  
– психолог  
Лебедева Ольга Александровна,  
педагог дополнительного образования,  
социальный педагог

Томск - 2022

**Характеристика дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«Психологический ДАР (дом авторских работ)»**

**Уровень освоения программы:** Общекультурный (ознакомительный)

**Количество обучающихся:** 8-12 чел. в каждой группе

**Возраст учащихся:** 10-13 лет

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** по 2 часа 1 раз в неделю

**Объем программы:** 72 часов

**Особенности состава учащихся:** состав постоянный, однородный

**Форма обучения:** очная, очно-заочная

**Специфика реализации:** групповая

**Особенности организации образовательного процесса:** традиционная форма групповых психологических занятий с использованием приемов арт-терапии. Возможность реализации в условиях сетевого взаимодействия с ОУ.

**Результативность программы:** позитивная динамика в эмоционально-личностной сфере: повышение самооценки, развитие коммуникативных навыков и эмпатии, снижение уровня агрессивных тенденций, тревожности и беспокойства.

## Оглавление

### Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы (учебный план и содержание учебно-тематического плана) .....	6
1.4. Планируемые результаты.....	7

### Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

2.1. Календарный учебный график.....	8
2.2. Условия реализации программы.....	10
2.3. Формы аттестации.....	10
2.4. Оценочные материалы.....	10
2.5. Методические материалы.....	11
2.6. Список литературы.....	11

## **ВВЕДЕНИЕ**

*Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Мастерская эффективного общения» является одним из компонентов Комплексной дополнительной общеразвивающей программы «Я – целый мир» (далее Комплексная программа).*

*Комплексная программа представляет собой совокупность самостоятельных Рабочих программ, объединенных по определенному принципу, разработанных с целью оказания помощи учащимся в решении психолого-педагогических и социально-педагогических проблем социализации через формирование компетенции осуществлять универсальные учебные действия.*

### **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

#### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Подростковый возраст - период завершения детства (с 10-11 до 14-15 лет), период перехода от детства к взрослости. В этом возрасте происходит формирование у школьников средних классов способности к обращению внимания на самого себя и на своё сознание, на результаты собственной активности.

Подростковый возраст является одним из наиболее сложных и остро переживаемых периодов. Он требует особого внимания со стороны педагогов и психологов.

Проблема эмоциональных нарушений и их коррекции принадлежит к числу наиболее важных в детской психологии. Спектр эмоциональных нарушений в детском и подростковом возрасте чрезвычайно велик. Это могут быть расстройства настроения и поведения, нарушения психомоторики. В настоящее время увеличилось количество детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Поэтому эта проблема на сегодняшний день является весьма актуальной.

Арт-терапия представляет собой метод коррекции и развития посредством творчества и является одним из инструментов поддержки несовершеннолетних в решении личностных, эмоциональных и поведенческих проблем, создание условий для раскрытия их творческого потенциала и самореализации.

**Направленность (профиль) программы:** социально-гуманитарная.

**Тип программы по уровню освоения:** ознакомительный.

**Актуальность программы** в её способности помогать подросткам, испытывающим трудности в социальной и эмоциональной сфере. Содержание программы ориентировано на эмоциональное благополучие ребёнка.

Арт-терапевтические техники могут иметь большое значение как одна из форм психологического сопровождения. Важнейшим фактором положительного воздействия арт-терапии на детей и подростков являются терапевтические отношения, благодаря которым ребенок может найти способ выразить себя, ощутить чувство безопасности, развить коммуникативные способности и получить ценнейший опыт принятия и поддержки. Такое взаимодействие оказывает стимулирующее воздействие, развивает способности к проявлению инициативы и самостоятельности, концентрации внимания, дает выход аффектам.

Арт-терапия в учреждениях дополнительного образования — это метод коррекции и развития посредством художественного творчества. В отличие от основных коррекционно-развивающих направлений, в которых используются в основном вербальные каналы коммуникации, арт-терапия использует «язык» визуальной и пластической экспрессии. Это особенно актуально при работе с детьми и делает ее незаменимым инструментом для исследования, развития и гармонизации в тех случаях, когда ребенок не может выразить словами свое эмоциональное состояние.

Развивающие возможности арт-терапии обусловлены предоставлением подростку, испытывающему те или иные коммуникативные трудности, условий для самопознания, самовыражения и саморазвития. Искусство, являясь важным фактором художественного развития, оказывает большое психотерапевтическое воздействие на ребенка, влияние на его эмоциональную сферу, при этом выполняет коммуникативную, регулятивную функции. Участие подростка в художественной деятельности со сверстниками и взрослыми расширяет его социальный опыт, учит адекватному взаимодействию и общению в совместной деятельности, обеспечивает коррекцию коммуникативной сферы.

**Новизна программы** заключается в раскрытии преимуществ методов и приемов арт-терапии в педагогической деятельности и предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально приемлемой манере. Рисование, живопись красками или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения.

**Отличительные особенности программы:** органичное соединение изобразительного, декоративно - прикладного, театрального искусства и саморазвития личности. Практическая работа занимает главное место в данной программе. Приобретенные знания, обучающиеся могут использовать в своей повседневной жизни.

#### **Адресат программы**

В творческом объединении обучаются дети подросткового возраста, с 10 до 13 лет. Группы участников формируются в соответствии с возрастными потребностями.

**Объем и срок освоения программы:** общее количество часов определяется продолжительностью программы и составляет 72 часа, в течение учебного года, что составляет 36 недель.

**Формы обучения** – очная, очно-заочная.

**Особенности организации образовательного процесса** – в соответствии с индивидуальными учебными планами в творческом объединении, группы сформированы одного возраста, являющиеся основным составом творческого объединения. Состав группы постоянный.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий** – общее количество часов в год - 72; количество часов и занятий в неделю составляет 2 часа; занятия проходят каждую неделю, продолжительность занятия 90 минут (1,5 часа).

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** развитие эмоционально-волевой сферы посредством комплекса арт-терапевтических методов.

**Задачи программы.**

**Образовательные:**

- сформировать положительное отношение к социуму, стимулирование познавательной активности;
- развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками;
- создать условия для развития групповой сплоченности детского коллектива, принятия ребенком себя как представителя новой социальной общности.

**Развивающие:**

- повышение самооценки и творческого потенциала, формирование интереса подростков к содержанию своего внутреннего мира;
- формирование положительного эмоционального отношения к собственным практическим действиям;
- содействие формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятие эмоционального напряжения;
- развитие познавательных навыков.

**Воспитательные:**

- обеспечение художественно-познавательных потребностей детей через активное участие в творческих видах деятельности;
- воспитание чувства патриотизма и гордости за свою страну, толерантности по отношению к окружающим людям.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из трех разделов:

Раздел 1. «Я и Мой мир» состоит из 9 занятий.

Раздел 2. «Чувства и эмоции» состоит из 9 занятий.

Раздел 3. «Социально-коммуникативные навыки» состоит из 9 занятий.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Ключевые разделы (темы) программы	Количество часов			Формы аттестации	Режим работы участников программы
		всего	теория	практика		
1	Я и Мой мир	24	6	18	Творческая работа	Интенсивный, групповой работы
2	Чувства и эмоции	24	6	18	Творческая работа Диагностика	Интенсивный, групповой работы
3	Социально-коммуникативные навыки	24	6	18	Творческая работа Диагностика	Интенсивный, групповой работы
Всего часов:		72	18	54		

### Содержание программы



## **РАЗДЕЛ 1. Я и мой мир**

**Цель:** помощь в осознании ребенком своих характерных особенностей и предпочтений, понимании, что он уникален и неповторим, как каждый человек.

Побуждение детей к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению отношений и эмоциональных реакций, обсуждению предложенных тем, предоставлению обратной связи, анализу групповых ситуаций, проблем отдельных участников.

**В основу данного раздела входит 5 основных тем и рассчитано на 12 занятий:**

Теория. Понятие «Арт-терапия». Характеристика материалов, используемых в арт-терапии. Алгоритм работы с рисунком. Основы цветотерапии. Техники и приемы работы с цветом. Способы работы с глиной и пластическими материалами.

Практика. Арт-терапевтические упражнения с применением техник: изотерапия, сказкотерапия, музыкатерапия, маскотерапия, глинолечение, цветотерапия. Отработка практических навыков в работе с разнообразными художественными и прикладными материалами.

## **Раздел 2. Эмоции и чувства**

**Цель:** знакомство с языком эмоций, развитие способности проявления собственных чувств и переживаний, и для понимания эмоционального состояния другого.

Содержание раздела поможет понять эмоциональный мир, осознать, что именно тревожит и радует, преодолеть негативные переживания, связанные с объективными жизненными проблемами.

**В основу данного раздела входит 5 основных тем и рассчитано на 12 занятий:**

Теория. Определение понятия «эмоция». Эмоциональный интеллект как способность распознавать собственные эмоции, а также эмоции других людей и использовать полученную информацию для принятия решений. идентификации и выражению эмоций. Способности к контролю эмоций. Способности к использованию эмоциональной информации в мышлении и деятельности.

Практика. Арт-терапевтические упражнения с применением техник: изотерапия, сказкотерапия, музыкатерапия, маскотерапия, глинолечение, цветотерапия. Отработка практических навыков в работе с разнообразными художественными и прикладными материалами. Выставка работ «События приносящие положительные эмоции».

## **Раздел 3. Социально-коммуникативные навыки**

**Цель:** обучение детей этически ценным формам и способам поведения в отношениях с другими людьми, формировать коммуникативные навыки.

**В основу данного раздела входит 5 основных тем и рассчитано на 12 занятий:**

Теория. Что такое общение? Средства общения. Знаки внимания. Compliments. Самопрезентация. Невербальные средства общения. Основные каналы общения. Позы и жесты. Роль невербальных средств в передаче информации

Практика. Арт-терапевтические упражнения с применением техник: изотерапия, сказкотерапия, музыкатерапия, маскотерапия, глинолечение, цветотерапия. Отработка практических навыков в работе с разнообразными художественными и прикладными материалами. Определение уровня общительности, уровня своей коммуникабельности.

## **4. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

Подростки, посещающие творческое объединение, получают возможность реализовать свой потенциал к развитию, заложенный в конкретном возрастном периоде, повысят уровень психологической грамотности, смогут развить навыки эффективного взаимодействия, научиться делать осознанный выбор и нести ответственность за свою жизнь через реализацию творческого потенциала.

#### **Метапредметные и личностные результаты:**

- позитивные изменения в психологическом состоянии детей, позитивная картина мира и образ Я, осознание внутренних ресурсов;
  - развитие моторных способностей детей, через овладение ручными многообразными операциями, влияющими на их психофизиологические функции;
  - снижение эмоциональной тревожности;
  - повышение самооценки;
  - развитие коммуникативных навыков;
  - развитие самосознания;
  - улучшение детско-родительских отношений;
  - закрепление положительных поведенческих реакций.
- владение процессами самопознания и самовоспитания, приемами эффективного общения;
  - умение устанавливать контакт;
  - умение заводить новые контакты, создавать благоприятные впечатления о себе, как об интересном собеседнике, так и о хорошем человеке;
  - сформированная мотивация к творческой деятельности;
  - владение навыками предупреждения и устранения нежелательных проявлений в коммуникации;
  - способность устанавливать контакт в общении, понимания своего состояния и его презентации, понимании состояния других людей, сопереживании;
  - воспринимать и анализировать свои реакции, возникающие в ответ на то, что говорит человек;
  - передавать и принимать информацию;
  - способность понять и проанализировать успешность эмоционального контакта с незнакомым человеком;
  - сформированность эмоционально-волевой сферы;
  - умение адекватного регулирования эмоциональных состояний;
  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
  - овладение навыками адаптации в социуме;
  - умение выражать свои потребности и принять потребности окружающих;
  - способность решать практических задач по выработке совместного решения;
  - аргументировать свою точку зрения во время дискуссии в группе независимо от высказываемой точки зрения;
  - выделять и объяснять существенные признаки коммуникации, конфликта;
  - находить в разных источниках и анализировать информацию, необходимую для сравнения различных понятий по степени их значимости и по тематике;
  - выявлять коммуникативные проблемы в сложных ситуациях, прогнозировать то или иное решение для улучшения качества общения;
  - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

## **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

## 1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма обучения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1. Я и мой мир</b>							
1	сентябрь	1-2	Вводное занятие	4	Я в сказке	ДДиЮ Факел	Анализ творческих работ
2	сентябрь	3-4	Занятие с применением арт-терапевтических методов	4	Я в музыке	ДДиЮ Факел	
3	октябрь	1-3	Занятие с применением арт-терапевтических методов	6	Я рисую себя	ДДиЮ Факел	
4	октябрь ноябрь	4 1-2	Занятие с применением арт-терапевтических методов	6	Я леплю себя	ДДиЮ Факел	
5.	ноябрь	3-4	Занятие с применением арт-терапевтических методов	4	Я -маска	ДДиЮ Факел	
<b>Раздел 2. Эмоции и чувства</b>							
6	декабрь	1-2	Занятие с применением арт-терапевтических методов	4	Эмоции и чувства в сказке	ДДиЮ Факел	Анализ творческих работ Выставка работ «События приносящие положительные эмоции»
7	декабрь	3-4	Занятие с применением арт-терапевтических методов	4	Эмоции и чувства в музыке	ДДиЮ Факел	

8	январь	1-3	Занятие с применением арт-терапевтических методов	6	Я рисую эмоции и чувства	ДДиЮ Факел	
9	январь февраль	4 1-2	Занятие с применением арт-терапевтических методов	6	Я леплю эмоции и чувства	ДДиЮ Факел	
10	февраль	3-4	Занятие с применением арт-терапевтических методов	4	Маска чувств и эмоций	ДДиЮ Факел	
<b>Раздел 3. Социально-коммуникативные навыки</b>							
11	март	1-2	Занятие с применением арт-терапевтических методов	4	Общение в сказке	ДДиЮ Факел	Анализ творческих работ Выставка работ «ДАР»
12	март	3-4	Занятие с применением арт-терапевтических методов	4	Общение в музыке	ДДиЮ Факел	
13	апрель	1-3	Занятие с применением арт-терапевтических методов	6	Я рисую общение	ДДиЮ Факел	
14	апрель май	4 1-2	Занятие с применением арт-терапевтических методов	6	Я леплю общение	ДДиЮ Факел	
15	май	3	Занятие с применением арт-терапевтических методов	2	Маска общения	ДДиЮ Факел	

16	май	4	Заключительное занятие	2	Дом авторских работ	ДДиЮ Факел	
----	-----	---	------------------------	---	---------------------	---------------	--

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- **Материально–техническое обеспечение:** компьютер, видео и аудиотехника, фотоаппарат, проектор, экран, доска, планшеты, мел; листы А 4, ватман, цветные карандаши, фломастеры, скотч, магниты, ножницы, глина, пластилин, цветная бумага, цветной картон, гуашь, акварель.

- **Информационное обеспечение:** электронные ресурсы.

- **Кадровое обеспечение:** Реализацию программы обеспечивают два специалиста: педагоги дополнительного образования, имеющие основную специализацию педагог-психолог.

- **Методы обучения:** словесный, практический; проектно-конструкторский, проектный, стимулирования и мотивации.

- **Формы организации образовательного процесса:** основной формой работы является групповое занятие с применением арт- терапевтических методов.

- **Формы организации учебного занятия:** беседы, релаксационные методы, «мозговой штурм», наблюдение, практическое занятие, продуктивно-творческая деятельность, защита творческих работ.

- **Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления, технология образа и мысли, здоровьесберегающая технология.

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** психолого-педагогическое наблюдение, комплексная рефлексия, диагностика, мозговой штурм, журнал посещаемости, фото, анкеты, контрольные вопросы,

Документ о завершении обучения по программе - сертификат.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** открытое занятие в форме мастер-класса, который проводится обучающимися, выставки творческих работ, участие в конкурсах.

## 4.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Методика «Тест для диагностики коммуникативных и организаторских способностей» (КОС) Б. А. Федоришина, позволяющая выявить коммуникативные склонности.

2. Тест «Оценка самоконтроля в общении (по М. Снайдеру)», направленная на определение уровня контроля при общении с другими людьми.

3. Тест-игра «Незаконченный рисунок»

4. Тест Торренса на творческое мышление.

5. Диагностика мотивации достижения (А.Мехрабиан)

## 5.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Особенности организации образовательного процесса:** традиционная форма, на базе учреждения

**Алгоритм учебного занятия:**

- ритуал приветствия (позволяет спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия).

- разминка (выполняет функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями)
- введение в тему сегодняшнего занятия (в основное содержание);
- упражнения и процедуры, позволяющие освоить основное содержание занятия;
- рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали));
- домашнее задание, или «мостик» в следующую встречу;
- ритуал прощания (по аналогии с ритуалом приветствия).

**Дидактические материалы:** Бланки, дидактические карточки; стимульные материала, рекламные проспекты, буклеты и брошюры, раздаточные материалы.

#### **Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 гг., утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 2765-р;
3. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утверждена распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р;
4. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. №1726-р.
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденный постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41. Конвенция о правах ребенка, одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 (вступила в силу для СССР 15.09.1990).

#### **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Барсукова, О. В. Использование техник арт-терапии и арт-педагогике в работе педагога-психолога с детьми с особыми образовательными потребностями / О. В. Барсукова. — Текст : непосредственный // Образование и воспитание. — 2016. — № 5 (10). — С. 33-35. — URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/48/1614/>.
2. Батюта М. Б., Князева Т. Н. Возрастная психология. Учебное пособие. — М.: Деком. 2018. 240 с.
3. Подольский А. И., Идобаева О. А. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков. Учебное пособие для вузов. — М.: Юрайт. 2019. 124 с.
4. Психология развития и возрастная психология. Учебник и практикум для прикладного бакалавриата / ред. Головей Л. А. — М.: Юрайт. 2019. 414 с.
5. Шапошникова Т. Е., Шапошников В. А., Корчуганов В. А. Возрастная психология и педагогика. Учебник и практикум для СПО. — М.: Юрайт. 2018. 218 с.
6. Феденко, А. Ю. Арт-терапия в работе с младшими дошкольниками / А. Ю. Феденко, О. В. Шемет. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 52 (186). — С. 207-210. — URL: <https://moluch.ru/archive/186/47555/>.
7. Фопель К. Чтобы дети были счастливы: Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста. – М., 2005.
8. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. — М., 1988.