

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нижемактаминская средняя общеобразовательная школа № 1»  
Альметьевского муниципального района  
Республики Татарстан



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 751A76004DAFCABE4A6E80ADABD13422

Владелец: Хайбрахманова Фариданваровна

Действителен с 14.11.2022 до 14.02.2024

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по ВР \_\_\_\_\_ Нуретдинова Р.Р.

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Хайбрахманова Ф.А.

Приказ №100-ОД

от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа  
объединения дополнительного образования  
психолого – педагогического кружка «Фантазеры»

Год разработки программы: 2023 год

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: педагог – психолог

Миниханова Лилия Булатовна

Возраст учащихся 12 – 16 лет.

пгт. Нижняя Мактама

## Пояснительная записка

Рабочая программа психолого – педагогического кружка разработана на основе авторской программы Н.В. Кузьминой.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю, 34 рабочие недели – основание годовой календарный график школы.

Данная программа направлена на всестороннее гармоничное развития личности ребенка через развитие способности самовыражения и самопознания, имеет социально-педагогическую направленность.

Программа является эмоционально – развивающей, что позволяет применять ее в дополнение к другим реализуемым программам образовательного учреждения.

**Цель:** развитие у подростков понимания своих эмоций и эмоций других людей, развитие эмпатии и эмоциональной гибкости в процессе арт-терапевтических занятий.

### **Задачи:**

- ✓ Развитие эмоциональной осведомленности (пополнение и обогащение собственного «словаря» эмоций);
- ✓ Предоставление подростку «отреагирования» в процессе творчества негативных эмоциональных состояний;
- ✓ Формирование у подростка чувства самоценности и позитивного самоотношения;
- ✓ Работа с ресурсными эмоциональными состояниями подростка;
- ✓ Формирование способности объективно оценивать обстоятельства и проблемные ситуации в жизни подростка;
- ✓ «Проработка» личностных проблем, связанных с переживанием негативных чувств (обида, раздражение, тревога, чувство вины и т.д.);
- ✓ Формирование навыков эмпатийного отношения к проблемам окружающих;
- ✓ Привитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими, понимания мотивов и эмоциональных состояний других людей.

### **Общая характеристика**

В условиях современной реальности подростковый возраст является самым уязвимым. Подростки становятся ранимыми, эмоционально неустойчивыми, проявляют чувство неуверенности, тревожности, отсутствие чувства безопасности, защищенности. Вследствие этого часто находятся в стрессовом состоянии, подавляют в себе негативные эмоции, что чревато наступлением «срывов» и психосоматических реакций организма. А также

подросткам свойственна низкая эмоциональная гибкость – произвольное управление собственными эмоциями. Таким образом, одним из приоритетных направлений коррекционно-развивающей работы педагога-психолога является развитие эмоционального интеллекта обучающихся подросткового возраста. Для наибольшей результативности коррекционно-развивающие занятия считаю целесообразным проводить именно с использованием разнообразных арт-терапевтических техник. Данная программа отличается от аналогичных программ развития эмоциональной сферы подростков тем, что вся работа основана на механизме проекции и обладает мощным развивающим и терапевтическим потенциалом, а также работа в данной форме гарантирует заинтересованность участников, так как снимаются психические зажимы в процессе творческой деятельности. Все это благоприятно сказывается на процессе основного школьного обучения.

### **Содержание курса психолога – педагогического кружка**

Вначале курса необходима входная диагностика на определение уровня эмоционального интеллекта. Затем происходит работа в двух направлениях: научиться понимать эмоции свои и чужие, уметь выражать свое эмоциональное состояние, уметь управлять своими эмоциями и чувствовать контроль за ними. И работа на понимание себя через арт – педагогические техники.

Программа арт-терапии включает 10 блоков:

1. Диагностика – 3 ч.
2. Познание «Своего Я» - 6 ч.
3. Изотерапия – 9 ч.
4. Игровая терапия – 3ч.
5. Музыкалотерапия – 2 ч.
6. Техника коллаж 2 ч.
7. Библиотерапия – 2 ч.
8. Перформанс – 2 ч.
9. Пластилинотерапия – 2 ч.
10. Мульттерапия – 2ч.

Каждый блок имеет определенное коррекционно-развивающее значение.

**Изотерапия** - способствуют сенсорному развитию, формируют мотивационно-потребностную сторону их продуктивной деятельности, способствуют дифференциации восприятия, мелких движений руки, а также обеспечивают развитие произвольного внимания, воображения, речи, коммуникации.

**Музыкалотерапия** - помогает детям осваивать окружающую действительность, выраженную в музыкально-художественных образах.

Активизирующиеся чувства, эмоции, переживания ребенка, создают условия для осмысления прекрасного и безобразного, доброго и злого, любви и ненависти, помогают эмоционально-чувственно и деятельно откликнуться на них, обеспечивают ощущение собственной самооценности, сопричастности с другими людьми, адекватности коммуникативных проявлений. Успокаивая эмоциональное состояние и наполняя его новыми радостными переживаниями, музыка помогает ребенку ослабить негативные реакции.

**Игротерапия**- дает положительную динамику в качественном развитии воображения, формировании его творческого компонента. Они обеспечивают становление знаково-символической функции мышления, произвольного внимания, коррекции психоэмоционального состояния, а также способствуют развитию многих компонентов личности детей.

Это далеко не полный перечень коррекционных возможностей арт-терапии в образовании.

### Методики для первичной и вторичной диагностики.

#### 1. Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта.

##### Инструкция

Ниже Вам будут предложены высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, отметьте звездочкой или любым другим знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием.

##### Обозначение баллов:

- Полностью не согласен (-3 балла).
- В основном не согласен (-2 балла).
- Отчасти не согласен (-1 балл).
- Отчасти согласен (+1 балл).
- В основном согласен (+2 балла).
- Полностью согласен (+3 балла).

№	Высказывание	Балл (степень согласия)					
		-3	-2	-1	+1	+2	+3
1	Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.						

2	Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.						
3	Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.						
4	Я способен наблюдать изменение своих чувств.						
5	Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.						
6	Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.						
7	Я слежу за тем, как я себя чувствую.						
8	После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.						
9	Я способен выслушивать проблемы других людей.						
10	Я не застреваю на отрицательных эмоциях.						
11	Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.						
12	Я могу действовать успокаивающе на других людей.						
13	Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						
14	Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.						
15	Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.						
16	Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.						
17	Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.						
18	Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.						

19	Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».						
20	Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.						
21	Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.						
22	Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.						
23	Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.						
24	Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.						
25	Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.						
26	Я способен улучшить настроение других людей.						
27	Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.						
28	Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.						
29	Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.						
30	Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.						

Шкалы методики Н. Холла

Шкалы	Баллы
Шкала «Эмоциональная осведомленность»	
Шкала «Управление своими эмоциями»	
Шкала «Самотивация»	
Шкала «Эмпатия»	
Шкала «Распознавание эмоций других людей»	
Интегративный уровень:	

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

- 14 и более — высокий;
- 8–13 — средний;
- 7 и менее — низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

- 70 и более — высокий;
- 40–69 — средний;
- 39 и менее — низкий.

#### **Ключ к методике**

- Шкала «Эмоциональная осведомленность» — пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.
- Шкала «Управление своими эмоциями» — пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.
- Шкала «Самотивация» — пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.
- Шкала «Эмпатия» — пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.
- Шкала «Распознавание эмоций других людей» — пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

#### **Подсчет результатов**

По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или –). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

## 2. Методика диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов

В.В. Бойко.

### **Инструкция.**

Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет»:

1. Обычно к концу рабочего дня на моем лице усталость.
2. Случается, что при первом знакомстве эмоции мешают мне произвести более благоприятное впечатление на партнеров (теряюсь, волнуюсь, замыкаюсь или, напротив, много говорю, перевозбуждаюсь, веду себя неестественно).
3. В общении мне часто недостает эмоциональности, выразительности.
4. Пожалуй, я кажусь окружающим слишком строгим.
5. Я в принципе против того, чтобы изображать учтивость, если тебе не хочется.
6. Я обычно умею скрыть от партнеров вспышки эмоций.
7. Часто в общении с коллегами я продолжаю думать о чем-то своем.
8. Бывает, я хочу выразить партнеру эмоциональную поддержку (внимание, сочувствие, сопереживание), но он этого не чувствует, не воспринимает.

9. Чаще всего в моих глазах или в выражении лица видна озабоченность.
10. В деловом общении я стараюсь скрывать свои симпатии к партнерам.
11. Все мои неприятные переживания обычно написаны на моем лице.
12. Если я увлекаюсь разговором, то мимика лица становится излишне выразительной, экспрессивной.
13. Пожалуй, я несколько эмоционально скован, зажат.
14. Я обычно нахожусь в состоянии нервного напряжения.
15. Обычно я чувствую дискомфорт, когда приходится обмениваться рукопожатиями в деловой обстановке.
16. Иногда близкие люди одергивают меня: расслабь мышцы лица, не криви губы, не морщи лицо и т. п.
17. Разговаривая, излишне жестикулирую.
18. Обычно в новой ситуации мне трудно быть раскованным, естественным.
19. Пожалуй, мое лицо часто выражает печаль или озабоченность, хотя на душе спокойно.
20. Мне затруднительно смотреть в глаза при общении с малознакомым человеком.
21. Если я хочу, то мне всегда удается скрыть свою неприязнь к плохому человеку.
22. Мне часто бывает почему-то весело без всякой причины.
23. Мне очень просто сделать по собственному желанию или по заказу разные выражения лица: изобразить печаль, радость, испуг, отчаяние и т.д.
24. Мне говорили, что мой взгляд трудно выдержать.
25. Мне что-то мешает выражать теплоту, симпатию человеку, даже если я испытываю эти чувства к нему.

Подведение итогов:

«Помехи» в установлении эмоциональных контактов:	Номера вопросов и ответы по «ключу»
1. Неумение управлять эмоциями, дозировать их.	+1, -6, +11, +16, -21
2. Неадекватное проявление эмоций.	-2, +7, +12, +17, +22
3. Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций.	+3, +8, +13, +18, -23
4. Доминирование негативных эмоций.	+4, +9, +14, +19, +24
5. Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе.	+5, +10, +15, +20, +25

Сумма набранных баллов может колебаться в пределах от 0 до 25. Чем больше баллов, тем очевиднее эмоциональная проблема в повседневном общении. Однако не следует обольщаться, если набрано очень мало баллов (0-2). Либо испытуемый не был искренен в своих ответах, либо плохо видит себя со стороны. Если не более 5 баллов – эмоции обычно не мешают общаться с партнерами; 6-8 баллов – есть некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении; 9-12 баллов – свидетельство того, что эмоции «на каждый день» в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами; 13 баллов и больше – эмоции явно мешают устанавливать контакты с людьми, возможно, испытуемый подвержен каким-либо дезорганизирующим реакциям или состояниям. Обратите внимание, нет ли конкретных «помех», которые отчетливо возникают у испытуемого – это пункты, по которым набрано 3 и более баллов.

### **Планируемый результат**

Социальная адаптация личности средствами искусства, развитие эстетических качеств дошкольников.

Социальная адаптация личности средствами искусства, развитие эстетических качеств дошкольников положительное эмоциональное состояние, гармония с собой и с окружающим миром, укрепление веры в себя, развитие воображения. Например, вовлечение ребенка в процесс рисования или совместной изобразительной деятельности помогает приобрести целый комплекс навыков и умений, которые способствуют достижению эмоционального благополучия ребенка: взаимодействие с другими детьми и преподавателем, вовлеченность в групповую деятельность, поддержка и доверие. Таким образом, будет реализовываться гармонизация развития ребенка, снятие стрессового напряжения.

**Метапредметными результатами** изучения курса являются формирование следующих базовых учебных действий (УД).

#### Регулятивные УД

- умение совместно с учителем и другими учениками давать оценку действию;
- умение работать по предложенному учителем плану;
- организующие умения: вовремя приходить на занятие, организованно входить, знать и выполнять правила внутреннего распорядка, санитарно-гигиенические требования;
- умение формулировать совместно с учителем задание.

#### Познавательные УД

- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- умение анализировать, сравнивать, группировать различные материалы, инструменты;

### Коммуникативные УД

- умение участвовать в работе группы, распределять обязанности, договариваться друг с другом.
- умение экологично коммуницировать;
- умение сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми, умение слушать и понимать речь других;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

## **Тематическое планирование**

Тема	Содержание
Занятие 1,2 Знакомство.	Диагностика. Методика Н. Холла на определение уровня Эмоционального Интеллекта. Методика диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов В.В. Бойко.
Занятие 3. Знакомство. “Затерянный мир”.	Упражнение «Метафорический автопортрет». Рисуем автопортрет.
Занятие 4. МАК «тараканы в моей голове».	Развитие интереса к самопознанию, саморефлексии как необходимых условий развития внутриличностного эмоционального интеллекта.
Занятие 5,6. Развитие «эмоциональной осведомленности».	Понимание эмоций «В мире эмоций и чувств». Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.
Занятие 7. Эмпатия.	Развитие интереса к самопознанию, саморефлексии как необходимых условий развития внутриличностного эмоционального интеллекта.
Занятие 8. Социальная ответственность.	Развитие навыков сочувствия, сопереживания. Социальная ответственность – способность делать что-то ради других и вместе с другими, осознанно и в соответствии с социальными правилами.

Занятие 9. “Затерянный мир”.	Упражнение «Метафорический автопортрет».
Занятие 10. «Позитивные и негативные эмоции»	Учимся распознавать эмоции позитивные и негативные как свои, так и собеседника.
Занятие 11. Развитие умения управлять своими эмоциями, контроля экспрессии.	Межличностные отношения – способность устанавливать и поддерживать эмоционально удовлетворяющие взаимоотношения.
Занятие 12. Техника “Цветные звуки моего тела”	Музыкотерапия.
Занятие 13. «Рисуем имя».	Упражнение “Зеркало”. Техника “Рисуем имя”. Упражнение “письмо Волшебнику
Занятие 14. «Эмоции в рамке»	Учимся рисовать эмоции, тем самым высвободить их.
Занятие 15,16 Техника “Рисуем маски...”.	Визуализация. Упражнение “Два письма”
Занятие 17 Обида.	Работа с обидой в методе музыкальной терапии
Занятие 18, 19 Коллаж: “ Все грани моего Я”.	Создаем коллаж, тем самым познаем все грани своего Я
Занятие .20, 21 Гнев, раздражение.	Работа с чувством гнева и раздражения в методе библиотерапии.
Занятие 22,23. Перформанс.	Упражнение “Шанхайцы”. Создание образов и представление их.
Занятие 24,25. Автопортрет	Создание автопортрета с помощью лепки
Занятие 26. «Смешная тревога: комиксы»	Рисует тревогу смеется над ней
Занятие 27. «Я в виде блюда»	Изотерапия. Нахождение своего Я
Занятие 28, 29 «Работа на жатой бумаге. Триптих.	Изотерапия. Техника рисования на жатой бумаге.
Занятие 30,31. «Мульттерапия по мультфильму «Головоломка»	Просмотр мультфильма. Обсуждение. Высказывание своих чувств, эмоций.

Занятие 32,33. Конструктивные способы разрешения конфликта.	Закрепление позитивного опыта, приобретенного в период проведения программы.
Занятие 34. Диагностика.	Итоговая диагностика, с целью определения динамики и выработки рекомендаций.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нижемактаминская средняя общеобразовательная школа № 1»  
Альметьевского муниципального района  
Республики Татарстан

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по ВР \_\_\_\_\_ Нуретдинова Р.Р.

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Хайбрахманова Ф.А.

Приказ №100-ОД

от «31» августа 2023 г.

Календарно – тематическое планирование  
Психолого – педагогический кружок «Фантазеры»  
На 2023-2024 учебный год

Руководитель: Миниханова Лилия Булатовна  
Возраст учащихся 12 – 16 лет.

пгт. Нижняя Мактама

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1,2	Знакомство.	2	4.09. 11.09	
3	Знакомство. “Затерянный мир”.	1	18.09.	
4	МАК «тараканы в моей голове».	1	25.09.	
5,6	Развитие «эмоциональной осведомленности».	2	2.10. 9.10.	
7	Эмпатия.	1	16.10	
8	Социальная ответственность.	1	23.10	
9	“Затерянный мир”.	1	6.11	
10	«Позитивные и негативные эмоции»	1	13.11	
11	Развитие умения управлять своими эмоциями, контроля экспрессии.	1	20.11	
12	Техника “Цветные звуки моего тела”	1	27.11	
13	«Рисуем имя».	1	4.12	
14	«Эмоции в рамке»	1	11.12	
15,16	Техника “Рисуем маски...”.	2	18.12 25.12	
17	Обида.	1	15.01.24.	
18,19	Коллаж: “Все грани моего Я”.	2	22.01.24 29.01.24	
20,21	Гнев, раздражение.	2	5.02.24 12.02.24	
22,23	Перформанс.	2	19.02.24 26.02.24	
24,25	Автопортрет	2	4.03.24 11.03.24	
26	«Смешная тревога: комиксы»	1	18.03.24	
27	«Я в виде блюда»	1	25.03.24	
28,29	«Работа на жатой бумаге. Триптих.	2	1.04.24 8.04.24	
30,31	«Мультитерапия по мультфильму «Головоломка»	2	15.04.24 22.04.24	
32,33	Конструктивные способы разрешения конфликта.	2	29.04.24 6.05.24	
34	Диагностика.	1	13.05.24	



Лист согласования к документу № 92 от 03.11.2023  
Инициатор согласования: Хайбрахманова Ф.А. Директор  
Согласование инициировано: 03.11.2023 10:08

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Хайбрахманова Ф.А.		 Подписано 03.11.2023 - 10:08	-