

Управление образования Администрации Североуральского муниципального округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный
Центр психолого-педагогической помощи «Остров»
624480, Североуральск, Свердлова д. 46, тел. 8(34380)2-09-28
e-mail: ostrov-psy@yandex.ru

РАССМОТРЕНА

на Педагогическом Совете
МАУ ДО Центр «Остров»
Протокол №5 от «27» июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ ДО Центр «Остров»

Т.С. Лебедева
Приказ № 5 от «27» 06 2025 г.



**Развивающая психолого-педагогическая программа
для подростков «Как я звучу»**

Возраст обучающихся: 11–14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Лиманская Наталья Сергеевна,
педагог-психолог

г. Североуральск

Оглавление

1. Основные характеристики	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	5
1.3. Планируемые результаты	6
1.4. Содержание общеразвивающей программы	7
2. Организационно-педагогические условия	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Условия реализации программы	9
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	11
3. Список литературы	13
Приложение 1	
Приложение 2	
Приложение 3 Примерный перечень методик диагностики	

1. Основные характеристики

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы – развивающая.

Актуальность программы раскрывается через соответствие программы:

- нормативно-правовым актам и государственным программным документам;
- региональным социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам:

- потребностям и проблемам детей и их родителей или законных представителей.

Подростковый период занимает особое место в развитии человека. Подростки переживают множество существенных перемен - в самих себе и во взаимоотношениях с другими людьми. Отличительная черта подросткового возраста – неустойчивость и нестабильность развития. Этот важный и сложный для подростка период предполагает кризисы, конфликты, трудности адаптации к социальной среде.

Современный подросток в связи с компьютеризацией, открытостью информационной среды и распространенностью виртуального общения имеет большое количество контактов, но при этом способность проявлять эмпатию, осознавать собственные чувства, регулировать проявление собственных эмоций остается крайне неразвитой.

В подростковом возрасте нередко наблюдаются эмоциональные нарушения – страхи, тревожность, агрессия, общее эмоциональное напряжение, раздражительность, депрессия, чувство одиночества, негативная «Я»-концепция, искаженная самооценка, неприятие себя. При этом упрямство, негативизм, обидчивость и агрессивность подростков являются чаще всего эмоциональными реакциями на неуверенность в себе.

Неудачные попытки любыми способами справиться с этими проблемами могут привести к употреблению подростками психоактивных веществ, к рискованному, сексуальному, самоповреждающему и суицидальному поведению и т. п.

Для психопрофилактики, психотерапии и психокоррекции эмоционального состояния подростков посредством музыкальной терапии была разработана развивающая психолого-педагогическая программа «Как я звучу» (далее – Программа).

Отличительная особенность данной Программы заключается в том, что развитие способности к самопознанию и самовыражению подростков и гармонизация их эмоциональной сферы достигается с помощью музыкальной терапии.

Музыкальная терапия (дословно — «исцеление музыкой», от лат. *musica* «музыка» и греч. *therapeuein* «лечить») — это профессиональное применение музыки и музицирования (во всех формах) как метода терапии с целью позитивных изменений в самочувствии, эмоциональном и психологическом состоянии человека (подростка), в его отношениях с другими людьми.

Музыкальная терапия представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства психопрофилактики, психотерапии и психокоррекции.

Музыка на занятиях становится активным и действенным средством эмоциональной коммуникации. Расширение и обогащение эмоциональной сферы подростков, формирование адекватной самооценки и позитивной «Я»-концепции – главные составляющие музыкальной терапии.

В процессе занятий подросток учится тому, что каждое его переживание, любое душевное движение может быть выражено непосредственно в звуках вокальной импровизации, которая отражает его отношение к различным событиям жизни.

Творческая деятельность в любом своем проявлении по своей природе интегративна, так как является выражением жизненного опыта человека и его природных способностей. И поэтому подросток, вовлекаемый в творчество, неминуемо переходит из состояния разрозненности отдельных элементов своего опыта к его интеграции.

В процессе музыкального творчества происходит более полное познание подростком самого себя, своих способностей и возможностей, формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром.

Адресат программы Программа предназначена для обучающихся 11–14 лет.

Структура и содержание Программы соответствует возрастным особенностям детей данного возраста.

Возрастные особенности детей подросткового возраста

Подростковый возраст является уникальным периодом формирования личности. Начало его приходится на 10–11 лет. Своеобразие этого достаточно длительного периода заключается в его промежуточном положении между детством и зрелостью.

Содержанием психического развития подростка, центральным новообразованием его личности становится формирование чувств взрослости и развитие самосознания.

Одной из важнейших черт, характеризующих личность подростка, является формирование «Я-концепции» (системы внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я»). Подросток хочет понять, какой он на самом деле, и представляет себя, каким бы он хотел быть. Познание действительности во многом идет «от себя», через свои переживания. Подросток задается вопросами: «Какой я?», «Какое место я занимаю в этом мире?», «Каковы мои возможности?», «Что я значу в этом мире?».

Чувство взрослости связано с этическими нормами поведения, которые усваиваются подростками в это время.

Ведущим типом деятельности становится интимно-личностное общение со сверстниками, а ведущим мотивом поведения - стремление найти свое место среди сверстников. Круг общения становится гораздо шире, чем в предыдущих возрастах, образуются неформальные группы, компании.

Подростковый период является очень ответственным, поскольку он зачастую определяет дальнейшую жизнь человека. Именно в этом возрасте происходит активное формирование самооценки, самосознания и системы взаимоотношений подростка с миром, развиваются и закрепляются социальные и эмоциональные привычки, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений.

Формы и режим занятий. Продолжительность одного академического часа 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа. Еженедельно проводится одно занятие.

Объем и срок освоения. Программа рассчитана на 1 год обучения и составляет 72 часа.

Виды занятий: музыкально-терапевтическое занятие, беседа, тематическое занятие, комплексное занятие, тренинг, музыкально-литературная гостиная, концерт, творческая мастерская и др.

Особенности организации образовательного процесса. В состав группы на постоянной основе входят дети в возрасте 11–14 лет. Оптимальное количество детей в группе – 8–12 человек.

Программа предполагает вариативность ее реализации в зависимости от состава группы подростков, выявленных проблем, целей и задач на определенный период. Алгоритм реализации Программы может быть представлен в виде следующих этапов:

1. Знакомство с группой, выявление потребностей подростков.
2. Установление контакта, работа на преодоление реакций психологических защит, мотивирование на сотрудничество.
3. Выбор направлений, форм и методов работы в зависимости от результатов диагностики.
5. Реализация программы.
6. Анализ эффективности достигнутых результатов.

Форма обучения – очная, групповая.

Традиционная модель реализации данной программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в МАУ ДО Центр «Остров».

Перечень форм подведения итогов реализации Программы: практическое занятие, тематическое занятие, комплексное занятие, концерт, творческая мастерская.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы - содействие личностной интеграции подростков через становление и познание своего неповторимого «Я» посредством музыкальной терапии.

Основные задачи:

1) обучающие:

- развитие способности к самопознанию и самовыражению;
- развитие способности к рефлексивному восприятию своих эмоций;
- обучение техникам релаксации, снятия напряжения;
- формирование умения работать в команде;

2) развивающие:

- развитие коммуникативной культуры;
- развитие навыков понимания и принятия своих эмоций;
- развитие навыков саморегуляции, контроля за поведением и проявлением эмоций, снятия физического и эмоционального напряжения;
- развитие социальных навыков (умение слушать, договариваться, уступать, просить о помощи);
- снижение повышенной возбудимости и тревожности;
- стабилизация психофизиологического состояния;
- гармонизация эмоциональной сферы;

3) воспитательные:

- формирование потребности содержательного взаимодействия с окружающим миром, людьми и самим собой;
- формирование общей культуры личности;
- воспитание уважительного отношения между членами коллектива, чувства ответственности за общее дело;

- формирование потребности в творческом самовыражении;
 - содействие формированию личностных качеств: самостоятельности, уверенности, эмпатии, толерантности;
 - раскрытие творческого потенциала и внутренних ресурсов, возможность творческого самовыражения;
 - содействие формированию положительной «Я»- концепции.
- Формируемые компетенции: ценностно-смысловые, общекультурные, учебно-познавательные, коммуникативные, социально-трудовые.

1.3. Планируемые результаты

Результатом освоения Программы являются следующие знания, умения и навыки:

1) метапредметные:

- наличие интереса и стремления к самопознанию и самовыражению;
- освоение умения выражать свои чувства символически посредством невербальных образов (через рисунок, музыкальную, вокальную или двигательную импровизацию и т. п.);
- навыки общения со сверстниками и взрослыми;
- умение соотносить свои действия с деятельностью других;
- умение работать индивидуально и в группе;

2) личностные:

- приобретение навыков самооценки, понимания и принятия своих эмоций;
- практическое обретение навыков саморегуляции, контроля за поведением и проявлением эмоций, снятия физического и эмоционального напряжения;
- формирование положительной «Я-концепции»;
- повышение уверенности в себе
- приобретение навыков осознанного и ответственного отношения к общему делу и собственным поступкам;

3) предметные:

- элементарные психологические знания о характере, основных чувствах и эмоциях человека;
- умение распознавать эмоции людей;
- умение передавать различные образы с помощью вербальных и невербальных выразительных средств;

Основными наблюдаемыми показателями эффективности реализации Программы являются:

- создание в группе положительного эмоционального настроения;
- снятие негативных эмоциональных состояний и их проявлений;
- улучшение процесса коммуникации со сверстниками и взрослыми, развитие способности к взаимному принятию, эмпатии;
- умение выражать свои эмоции и чувства в социально приемлемой форме;
- получение подростками эстетического опыта, практических навыков творческого самовыражения.

1.4. Содержание программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Тема раздела, занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Будем знакомы» (знакомство с участниками группы, установление контакта между участниками, принятие правил группы, диагностика)	4	1	3
2	«Я и мои чувства» (знакомство с основными эмоциональными состояниями, эмоциями и чувствами; развитие навыков понимания и принятия своих эмоций)	18	6	12
3	«Как я звучу?» (возможность творческого самовыражения в различных формах музыкальной терапии)	24	4	20
4	«Я и мир вокруг» (формирование умения слышать, понимать и передавать настроения, чувства, эмоции; развитие коммуникативной культуры; развитие навыков саморегуляции, контроля за поведением и проявлением эмоций, снятия физического и эмоционального напряжения)	22	4	18
5	Промежуточная аттестация	2	1	1
6	Аттестация - заключительное занятие (обсуждение опыта, полученного за время прохождения тренинга).	2	1	1
	Итого	72	17	55

Содержание учебного (тематического) плана

Тема 1 «Будем знакомы»

На первой встрече происходит знакомство участников. Перед началом занятия участники рассказывают о своих ожиданиях от Программы.

В ходе совместного обсуждения происходит выработка правил группы, которые записываются на доске или листе ватмана.

Правила группы могут выглядеть следующим образом:

1. Пунктуальность (приходить на занятия группы вовремя, без опозданий).
2. Выключенные телефоны (на время проведения занятия телефоны всех участников отключаются).
3. Активность (все участники группы активно участвуют в выполнении заданий).
4. Принятие (безоценочное принятие любых действий, высказываний и точек зрения участников группы).
5. Я-высказывание (каждый из участников говорит от своего имени, высказывает свое личное мнение, рассказывает о своих чувствах и состояниях)
6. Этика общения (участники группы высказываются по очереди, не перебивая других и, прежде чем взять слово, поднимают руку).
7. «Здесь и сейчас» (участники обсуждают только, что происходит в группе в данный момент времени - здесь и сейчас).

8. Закрытость и безопасность участников (все, что происходит в группе, может обсуждаться только в процессе работы группы, и остается между участниками. Вне группы каждый может рассказывать только то, что переживал сам).

Очень важно уже на первом занятии создать эмоционально комфортное и безопасное пространство для участников группы.

Для снятия напряжения и установления контакта между участниками группы могут проводиться следующие упражнения: «Подражательный круг», «Звуковой мяч», «Музыкальный диалог», «Оркестр», двигательные импровизации под музыку, «Пять ритмов» и др.

Тема 2 «Я и мои чувства»

На занятиях, посвященных этой теме, подростки знакомятся с основными эмоциями и чувствами (*Приложение 1*).

В ходе совместного обсуждения составляется список слов, обозначающих разные чувства. Этот список может использоваться на протяжении всего учебного года, в ходе работы группы он может дополняться, что будет означать расширение эмоционального опыта группы.

В различных упражнениях подростки через двигательные и вокальные импровизации, игру на инструментах передают, выражают и изображают различные чувства и эмоции.

В работе над этой темой используются музыкальные произведения, выражающие различные чувства (*Приложение 2*) и изображения людей в разных эмоциональных состояниях (фотографии, произведения живописи). (*Приложение 3*).

Тема 3 «Как я звучу?»

Занятия этого раздела включают в себя все виды музыкальной терапии, и направлены на раскрытие творческого потенциала подростков, освоение различных способов невербального самовыражения.

Тема 4 «Я и мир вокруг»

Упражнения этой темы направлены на освоение социально приемлемых моделей поведения и способов выражения эмоций, освоение и коррекцию коммуникативных навыков. Помимо форм музыкальной терапии в этот раздел включены различные дыхательные упражнения, несложные техники релаксации, коммуникативные тренинги.

Тема 5 «Заключительное занятие»

Заключительное занятие посвящено обсуждению опыта, полученного подростками в ходе прохождения Программы.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график на 2025–2026 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	36
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	72
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	20
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	-
9	Выходные дни	1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы; 7 января — Рождество Христово; 23 февраля — День защитника Отечества; 8 марта — Международный женский день; 1 мая — Праздник Весны и Труда; 9 мая — День Победы; 12 июня — День России; 4 ноября — День народного единства
10	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации педагогических и профессиональных задач необходимо:

- помещение для проведения групповых занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам, с достаточным количеством стульев, соответствующих возрасту обучающихся;
- качественные инструменты (пианино);
- техническое оборудование (музыкальный центр, видеоаппаратура);
- набор музыкальных и ударно-перкуссионных инструментов (барабаны, бонги, тамтамы, тарелки, литавры, ксилофон, колокольчики, тамбурин, кастаньеты, маракасы и т.п.);
- материалы для изобразительной деятельности (листы бумаги формата А4, А3, цветные карандаши, фломастеры, акварельные краски, гуашь, кисти);

- наглядные и дидактические материалы (иллюстрации и репродукции произведений живописи, аудио- и видеоматериалы, художественная литература).

Кадровое обеспечение. Реализацией Программы занимается специалист, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлениям подготовки «Музыкальное искусство» и «Педагогика и психология».

Функционал специалиста регламентируется требованиями профессиональных стандартов педагога-психолога.

Методические материалы:

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	«Будем знакомы»	Диагностические методики, материалы для изобразительной деятельности	Словесные, тесты, наблюдение, анализ продуктов деятельности	Групповая
2	«Я и мои чувства»	Иллюстрации, аудио-, видеоматериалы, музыкальные и шумовые инструменты, материалы для изобразительной деятельности, художественная литература	Словесные, наглядные, практические. Методы музыкальной терапии. Игровые технологии, тренинг	Групповая
3	«Как я звучу?»	Музыкальные и шумовые инструменты, материалы для изобразительной деятельности, аудио-, видеоматериалы, иллюстрации	Словесные, тесты, наблюдение, анализ продуктов деятельности. Методы музыкальной терапии. Тренинг	Групповая
4	«Я и мир вокруг»	Иллюстрации, аудио-, видеоматериалы, музыкальные и шумовые инструменты, материалы для изобразительной деятельности, художественная литература	Словесные, наглядные, практические. Методы музыкальной терапии. Игровые технологии. Тренинг	Групповая
5	Промежуточная аттестация	Диагностические методики, материалы для изобразительной деятельности	Словесные, практические, тесты, наблюдение, анализ продуктов деятельности	Групповая
6	Аттестация -	Диагностические	Словесные,	Групповая

	заключительное занятие	методики, материалы для изобразительной деятельности	практические, тесты, наблюдение, анализ продуктов деятельности	
--	------------------------	--	--	--

Работа с родителями является необходимым средством методического обеспечения Программы.

Основные формы работы с родителями: - проведение родительских собраний и групповых консультаций. Темы для консультаций отбираются в соответствии с запросами родителей и с учетом состава группы подростков, особенностей и запросов участников музыкально-терапевтической группы (*Приложение 4*).

При необходимости проводятся индивидуальные консультации для родителей.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Способы оценки эффективности музыкальной терапии направлены на исследование эмоциональной сферы подростков.

Одним из основных методов оценки эффективности Программы является наблюдение.

На первом занятии педагог знакомится с подростками, определяет уровень общего развития и личностные особенности детей, выявляет склонности, интересы и способности каждого участника группы. На основе полученных данных выделяются основные направления психолого-педагогической работы на учебный год.

В течение года педагог-психолог ведет наблюдение за подростками во время занятий, оценивает эффективность применяемых методов работы, корректирует их в случае необходимости.

Обратную связь о своем состоянии после занятий дает сам подросток. Формой обратной связи может служить беседа, эссе, ведение дневника самонаблюдения, заполнение анкет, опросников, прохождение тестов, связанных с исследованием психоэмоциональной сферы. Диагностику эмоциональной сферы рекомендуется проводить до и после прохождения Программы.

Вид контроля	Цель проведения	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Входная диагностика	Определение уровня развития эмоциональной и коммуникативной сфер, личностных особенностей подростков	Беседа, наблюдение, опрос, диагностические методики
Текущий контроль	Оценка качества усвоения учебного материала, оценка готовности обучающихся к восприятию нового материала, корректировка методов обучения	Наблюдение, контрольное задание
Промежуточная аттестация	Определение фактического уровня освоения программы обучающимися	Беседа, наблюдение, диагностические методики

Итоговый контроль (аттестация)	Определение успешности освоения программы, установление соответствия достижений обучающихся планируемым результатам	Беседа, наблюдение, опрос, диагностические методики
--------------------------------	---	---

Примерный перечень используемых анкет и опросников:

1. Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН)
2. Индивидуально-типологический опросник (Собчик)
3. Тест руки Вагнера (Hand Test)
4. Цветовой тест Люшера
5. Дневник самонаблюдения для подростков

Дата	Ситуация, событие	Моя реакция	Мои эмоции и чувства	Как я меняюсь

6. Дневник наблюдения (внешний мониторинг значимого для подростка окружения) для заполнения родителями, другими значимыми взрослыми, друзьями:

Какие эмоции проявляет чаще всего	Как эмоции проявляются в поведении	Как общается	Что изменилось

3. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
2. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» от 24.07.2015 г. № 514н;
9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
10. Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» от 10.02.2015 г. № ВК- 268/07;
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся» от 27.02.2012 г. № 06–356.
12. Методические рекомендации Министерства образования Свердловской области, ГАНОУ Свердловской области «Дворец молодежи», Региональный молодежный центр, 2025 г.

Литература, использованная при составлении Программы

1. Абрамова, Галина Сергеевна. Практическая психология: Учебник для вузов и ссузов. — М.: Прометей, 2018. — 540 с.
2. Введение в музыкотерапию / Г.-Г. Декер-Фойгт. — СПб.: Питер, 2003. — 208 с: ил. — (Серия «Золотой фонд психотерапии»)
3. Выготский Л. С. Психология искусства/ Лев Выготский. — СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2019. — 448 с. — (Азбука-классика. Non-Fiction).
4. Г.-Г. Декер-Фойгт, Д. Оберэгельсбахер, Т. Тиммерманн Учебник по музыкальной терапии. — М.: ИД «Городец», 2021. — 544 с.

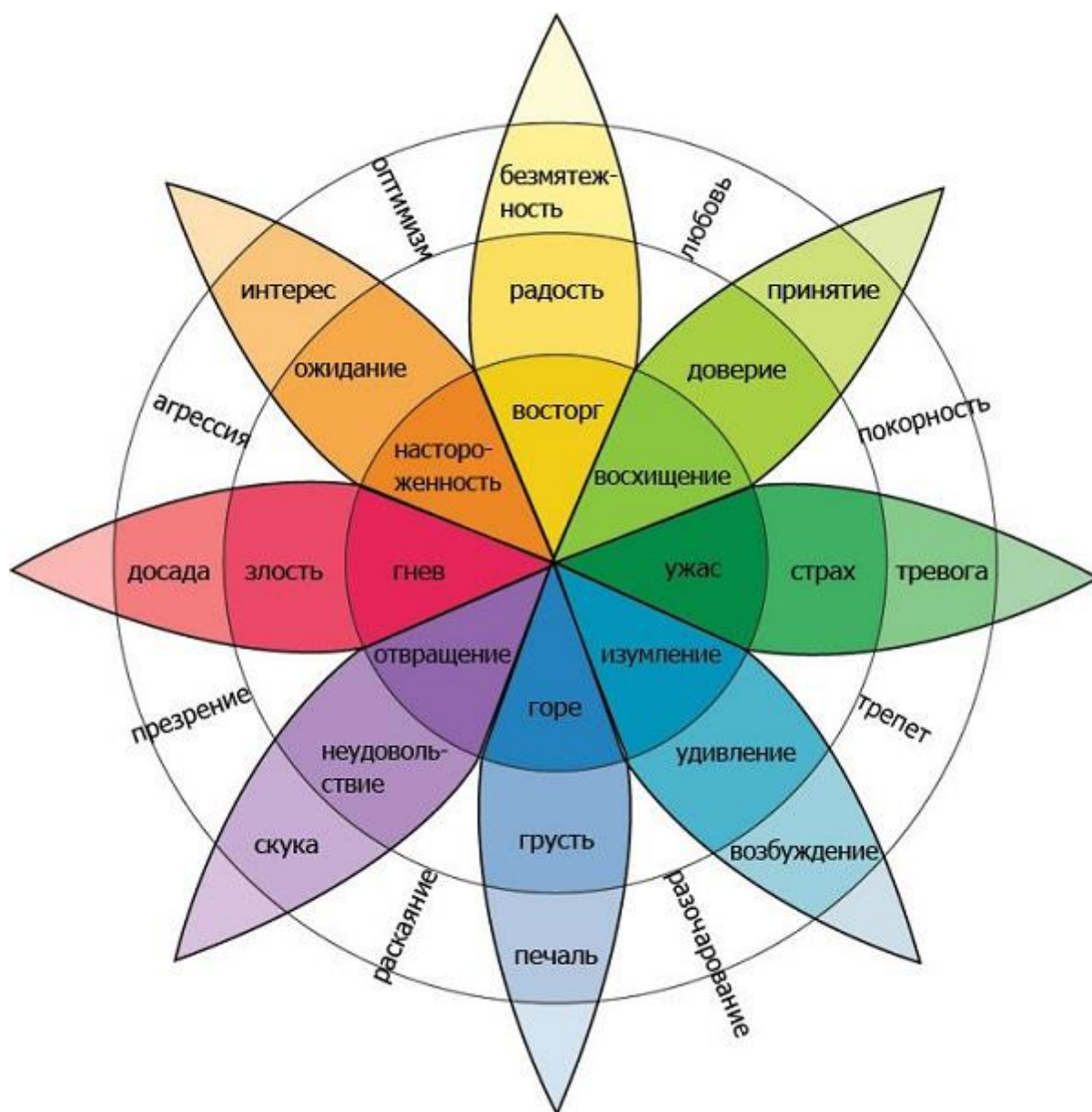
5. Гайнанова, А. А. Музыкотерапия, вокалотерапия: новые горизонты / Гайнанова Аида Арслановна, Юдичев Сергей Вячеславович. Текст: электронный // Гуманитарные, социальноэкономические и общественные науки. 2014. № 12–3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/muzykoterapiya-vokaloterapiya-novye-gorizonty>.
6. Гармаев А. Этапы нравственного развития / А. Гармаев — «Издательские решения»
7. Герасимова И., Чернавцева Н. Музыкотерапия в работе с возбудимыми подростками/ Московский психотерапевтический журнал, 2002, №3 с.96-109
8. Грецов А. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание— СПб.: Питер, 2011. – 416 с: ил. – (Серия «Книги А. Грецова»)
9. Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов /ил. Т. Бедаревой. — СПб.: Питер, 2008. — 190 с: ил. — (Серия «Книги А. Грецова»)
10. Грузевски, Кевин. Терапевтические игры для детей и подростков. 150 упражнений для повышения самооценки, налаживания отношений и совладания со стрессом.: Пер. с англ. – СПб.: ООО «Диалектика», 2021.-224 с.: ил. – Парал. Тит. Англ.
11. Добрович А. Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения: Кн. Для учителя и родителей.-М.: Просвещение, 1987.-207 с.
12. Изард, К. Э. Психология эмоций [Текст]/К. Э. Изард; пер. с англ. А. Татлыбаевой. – СПб: Питер, 2000.- 464 с.: ил.
13. Копытин А. И. Практикум по арт-терапии/ СПб: Издательский дом «Питер», 2000.
14. Кулагина И. Ю. Возрастная психология (развитие ребёнка от рождения до 17 лет). Учебное пособие. 1–5 изд. – М.: изд. УРАО, 1996–1999. 176 с.
15. Лебедева Л. Теоретические основы арт-терапии Школьный психолог Приложение к газете «Первое сентября». №03 (361), 2006-02-07
16. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела/Пер. с англ. С. Коледа – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2006 – 256с.
17. Оленская Т.Л., Марченко А. А., Шебеко Л.Л., Врагов А.В., Марченко Е.А. История и современные тенденции музыкотерапии / Т. Л. Оленская [и др.] // Здоровье для всех: научно-практический журнал. – 2015. - № 2. – С. 15–21
18. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учеб. Пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – 176 с.
19. Петрушин, В.И. Теоретические основы музыкальной психотерапии / В.И. Петрушин // Журнал неврологии и психотерапии им. С.С. Корсакова. – 1991.– т. 91, №3.– С. 96–99.
20. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. — СПб.: Питер, 2001. — 448 с: ил. — (Серия «Практикум по психологии»).
21. Романин А.Н. Основы психотерапии: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 208 с.
22. Рыбакова Н. А. Развитие эмоционального интеллекта средствами музыки// Психология и психотехника. -2015.-2 (77). – с. 150–158
23. Серебрякова Е. А. Влияние музыки на психофизическое состояние человека/ Вестник Брянского государственного университета. Издательство: Брянский государственный университет имени академика И.Г.Петровского (Брянск) №1, 2014. С.258-263

24. Соколова А. И. Музыкальная психотерапия: Использование самозвучающих инструментов, перспектива применения/Вестник науки и образования №15(69). 2019. С.108
25. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы / Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова и др. — М.: Дрофа, 2019. — 248 с.: ил. — Российский учебник.
26. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. Научно-методическое пособие. — Луганск: Элтон-2, - 160 стр.
27. Федорович Е. Н., Тихонова Е. В. Ф33 Основы музыкальной психологии: Учеб. пособие. 2-е изд. / Е. Н. Федорович, Е. В. Тихонова. — М.: Директ-Медиа, 2014. — 279 с.
28. Франкл В. Человек в поисках смысла. /Научное издание/ Сборник: пер. с англ. Общ.ред. Л.Я. Гозмана. — М.: Прогресс, 1990 г.
29. Фромм Э. Человек для себя / Эрих Фромм; пер. с англ. А. В. Александровой. — М.: Астрель, 2012—314 с.
30. Элькин В. М. Целительная сила музыки. Гармония цвета и музыки в терапии болезней. - СПб.: «Респекс», 2000. — 224 с.
31. Информационно-образовательный ресурс о музыкальной терапии — <https://muzterapevt.ru>
32. Научно-методический журнал «Музыкальная психология и психотерапия» и другие материалы, и публикации Ассоциации музыкальных психологов и психотерапевтов — <http://www.ampp.ru>
33. Портал психологических изданий PsyJournals.ru — <https://psyjournals.ru/>
- 34.. Журнал «Фома» <https://foma.ru/>
35. Всероссийский народный проект «Киноуроки в школах России» <https://lk.kinouroki.org/>

Литература для обучающихся и родителей

1. Азбука эмоций / Н. Кедрова, ил Е. Хломовой. — М.: Редкая птица, 2021. — 112 с.
2. Баркан А. Практическая психология для родителей или Как научиться понимать своего ребенка. — М.: 2000
3. Гармаев А. Этапы нравственного развития / А. Гармаев — «Издательские решения»
4. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как?/ Ю. Б. Гиппенрейтер. — М.: АСТ. Астрель; ВКТ, 2011. 238 с.
5. Гиппенрейтер, Ю. Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так?/ Ю. Б. Гиппенрейтер. — М.: АСТ, 2014. — 256 с.
6. Добрович А. Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения: Кн. Для учителя и родителей.-М.: Просвещение, 1987.-207 с.
7. Млодик И. Если они могут встретиться...или твой навигатор по дружбе. — Ростов н /Д: Феникс, 2015.
8. Млодик И. Как строить мосты, а не стены: Книга для неидеальных родителей. — М.: Суфлер; Ростов н /Д: Феникс, 2013.
9. Млодик И. Почти невообразимые превращения. — Ростов н /Д: Феникс, 2015.
10. Мусихин А. Зачем нужны эмоции и что с ними делать? Как сделать эмоции и чувства своими друзьями / А. Мусихин — «Издательские решения»
11. Петрановская Л. В. Если с ребенком трудно. — М.:АСТ, 2013—144 с.

12. Петрановская Л. В. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. – М.: АСТ, 2022. – 320 с.
13. Петрановская Л.В. Что делать, если...? – М. Аванта+ и Астрель, 2012.
14. «Самооценка у детей и подростков: Книга для родителей / Гюру Эйestad»: Альпина Паблишер; Москва; 2014
15. Снайдер Д. Практическая психология для подростков, или как найти свое место в жизни. – М.: Аст-пресс, 1999. (Практическая психология)
16. Суркова, Л. Ребенок от 8 до 13 лет: самый трудный возраст/ Л. Суркова. – Москва: Издательство АСТ, 2015. – 192.



Приложение 16

Таблица чувств

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУТ	СКОРЕБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕНСТВО
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОШНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УЯЗВЛЕННОСТЬ	ЗАМЕШАТЕЛЬНОСТЬ	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВИНА, СТЫД	ПОТРЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОПЫТСТВО	САМОЦЕННОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
ЗАВИСТЬ	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	ПРИНЯТИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАНОСТЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ВЕРА	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ		ИЗУМЛЕНИЕ	ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОБРОТА
				ЕДИНСТВО
				ВЗАИМОВЫРУЧКА
МЫСЛИ (или состояния человека) ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ:				
НЕРВозНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗВЫХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИЯ/БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЕННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	
СТРАХИ: 1. Страх оценки; 2. Страх ошибки; 3. Страх нового; 4. Страх одиночества; 5. Страх ответственности; 6. Страх темноты; 7. Страх высоты; 8. Страх разочарования в себе; 9. Страх будущего; 10. Страх за свою жизнь.				

Приложение 2

Примерный список музыкальных произведений

Альбиниони Т. Адажио
Артемовьев Э. Сибириада, Картины-настроения
Бах И. С. Ария из Оркестровой сюиты №3, Ариозо из кантаты №156,
Итальянский концерт, кантата №2, Бранденбургский концерт №3
Бетховен Л. Фортепианные сонаты №№8,14,23, финалы Симфоний
№№5,6,9
Бизе Ж. Пастораль, Старинная песенка
Бородин А. Ноктюрн из Струнного квартета
Брамс Й. Колыбельная, Вальсы, Венгерские танцы
Булес П. Пуантилизм
Вагнер Р. Полет валькирий, Увертюра к опере «Летучий голландец»
Гендель Ф. Аллилуйя
Глиэр Р. Концерт для арфы с оркестром
Григ Э. «Утро», «Смерть Озе» из сюиты «Пер Гюнт», «Сердце поэта»,
Концерт для фортепиано с оркестром ля-минор
Дебюсси К. Лунный свет, Море
Дженкинс К. Палладио
Моцарт В. А. Маленькая ночная серенада, Реквием
Мусоргский М. Ночь на Лысой горе
Мэнселл К. Реквием по мечте
Орф К. Кармина бурана
Пендерецкий К. Сияние
Прокофьев С. Танец рыцарей из балета «Ромео и Джульетта»
Равель М. Болеро, Интродукция и Аллегро для арфы, струнного квартета,
флейты и кларнета
Рахманинов С. Вокализ, Фортепианные концерты
Россини Дж. Увертюра к опере «Вильгельм Телль»
Рубинштейн А. Мелодия
Сен-Санс К. Лебедь
Устовольская Г. Дуэт для скрипки и фортепиано

Фибих З. Поэма

Хиндемит П. Соната для арфы

Чайковский П. «Времена года», Пятая симфония (I часть), Шестая симфония (финал), Сентиментальный вальс

Шопен Ф. Прелюдии (№№16,24), вальсы, этюды (№№12, 23, 24), ноктюрны

Штраус И. Вальсы

Шуберт Ф. Ave Maria

Духовная музыка

Звуки природы (шелест листвы, шум моря, пение птиц и др.)

Приложение 3

Примерный список иллюстраций

Айвазовский И. «Вид на Капри», «Сигнал бури»
Амерлинг Ф. «Погруженная в мечты»
Андерсон С. «Рождество. Вот вам индюк»
Брюллов К. «Всадница», «Последний день Помпеи»
Буайи Л. «33 эмоции»
Бугро А. «Раскаяние», «Любимая птичка»
Васнецов В. «Аленушка»
Дега Э. «Балетная репетиция на сцене»
Дельво П. «Одиночество»
Дюкре Ж. «Автопортрет в образе зубоскала», «Ревнивый муж»
Крамской И. «Неутешное горе», «Оскорблённый еврейский мальчик»
Куинджи А. «Лунная ночь на Днепре», «Море. Крым», «Радуга», «Эльбрус»
Кустодиев Б. «Ярмарка»
Кюрбе Г. «Отчаяние»
Левитан И. «Вечерний звон», «Над вечным покоем», «тихая обитель»,
«Березовая роща»
Малявин Ф. «Вихрь»
Моне К. «Сирень на солнце», «Кувшинки»
Морган Ф. «Поход на ярмарку»
Мунк Э. «Крик»
Перез Ф. серии «Эмоции» и «Чувства»
Поленов В. «Московский дворик»
Репин И. «Запорожцы пишут письмо турецкому султану», «Иван Грозный убивает своего сына»
Рылов А. «В голубом просторе»
Стен Я. «Веселая семейка»
Фриан Э. «Детская печаль»
Чокарн-Моро П. серия «Приключения уличных сорванцов»

Приложение 4

Примерные темы консультаций для родителей

Особенности подросткового возраста

Общаться с подростком: как и о чём?

Эмоциональный интеллект и его развитие как условие позитивной социализации и самосознания

Мироощущение современного подростка

Роль семьи в формировании психологического благополучия подростков

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402987

Владелец Лебедева Татьяна Семеновна

Действителен с 28.01.2025 по 28.01.2026