

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

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом Совете

протокол №4

от «25» июня 2024 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАУ ДО Центр «Остров»

Т.С. Лебедева

« 25 »

2024 г.



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

Возраст обучающихся: 10–12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Лиманская Наталья Сергеевна,
педагог-психолог

г. Североуральск

2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Планируемые результаты	9
1.4. Содержание программы	11
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1. Календарный учебный график на 2024–2025 учебный год	14
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	24
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	26
Приложение 1 Чувства и эмоции	
Приложение 2 Примерный список музыкальных произведений	
Приложение 3 Примерный список иллюстраций	
Приложение 4 Примерные темы консультаций для родителей	

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – развивающая.

Актуальность программы

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.

Часто подростковый возраст характеризуется чувством дезориентации. Противоречивые черты, желания борются друг с другом, определяя противоречивость характера и импульсивность поведения взрослеющего ребенка. Нестабильность эмоционального состояния проявляется, в том числе, в перепадах настроения.

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 является относительно простым и одновременно абсолютно безопасным эффективным средством регулирующего психологического воздействия.

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 влияет на психологическое состояние, физическое и эмоциональное самочувствие (освобождает от негативных состояний, очищает), помогает корректировать нарушения общения, формирует адекватное межличностное поведение и самооценку, что особенно важно для подростков.

Музыка на занятиях становится активным и действенным средством эмоциональной коммуникации. Музыка способна раскрыть мысли, чувства,

переживания человека, картины природы, вызвать разнообразные ассоциации.

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 10–12 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.

В этот период в организме подростка происходят колоссальные изменения – биологические, психологические, социальные.

Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие.

Эмоциональный фон становится неровным, нестабильным.

Важные изменения происходят в познавательных процессах (память, восприятие, внимание, мышление, воображение). Сближение воображения с теоретическим мышлением дает импульс к творчеству: подростки начинают писать стихи, серьезно заниматься разными видами конструирования и т.п.

Для подросткового возраста характерен интерес к абстрактным философским, религиозным, политическим и другим проблемам. Становление основ мировоззрения, начинающееся в этот период, тесно связано с интеллектуальным развитием подростков.

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

Одной из важнейших черт, характеризующих личность подростка, является появление устойчивости самооценки и образа «Я».

Важным содержанием самосознания подростка является образ его физического «Я». Особенности физического развития могут быть причиной снижения у подростков самооценки и самоуважения. Недостатки внешности (реальные или мнимые) могут переживаться очень болезненно вплоть до полного неприятия себя, устойчивого чувства неполноценности.

Еще один важный шаг в личном развитии подростка – формирование «Я-концепции» (системы внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я»). Подросток открывает для себя свой внутренний мир. Он 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?».

Для подростка важно знать не только то, какой он есть на самом деле, но и насколько значимы его индивидуальные особенности. Оценка своих качеств зависит от системы ценностей, сложившихся в окружении подростка (семья, сверстники).

Особой формой самосознания подростков является чувство взрослости – отношение подростка к себе как ко взрослому, ощущение себя в какой-то мере взрослым, способность брать ответственность на себя и действовать в соответствии с ней. Эта субъективная сторона взрослости считается центральным новообразованием подросткового возраста. 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.

Для подростка важно иметь референтную группу, ценности которой он принимает, на чьи нормы поведения он ориентируется. Оценки товарищей начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подростки чаще начинают опираться на мнение своих сверстников.

Таким образом, в подростковый период происходят кардинальные преобразования сознания, самосознания и системы взаимоотношений подростка с миром. Подростковый период является очень ответственным, поскольку он зачастую определяет дальнейшую жизнь человека. Именно в этом возрасте происходит активное формирование самооценки, критичного отношения к окружающим, стремление к самостоятельности, взрослости, умение подчиняться нормам коллективной жизни; закладываются основы сознательного поведения, развиваются и закрепляются социальные и эмоциональные привычки, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений.

Формы и режим занятий.

Форма обучения – очная, групповая. В состав группы на постоянной основе входят дети с разницей в возрасте не более 1-2 лет. Оптимальное количество детей в группе – 8–12 человек.

При введении в образовательной организации особого режима функционирования образовательная Программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Продолжительность одного академического часа 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

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

Объем и срок освоения. Объем Программы - 72 часа.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

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

Особенности организации образовательного процесса. 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.

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи:

- развитие способности к самопознанию и самовыражению;
- стабилизация психофизиологического состояния;
- гармонизация эмоциональной сферы;
- снижение повышенной возбудимости и тревожности;
- развитие коммуникативной культуры;
- развитие навыков понимания и принятия своих эмоций;
- развитие навыков саморегуляции, контроля за поведением и проявлением эмоций, снятия физического и эмоционального напряжения;
- повышение уверенности в себе;
- раскрытие творческого потенциала и внутренних ресурсов, возможность творческого самовыражения;
- содействие формированию положительной «Я»- концепции.

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)	2	1	1
2	«Я и мои чувства» (знакомство с основными эмоциональными состояниями, эмоциями и чувствами; развитие навыков понимания и принятия своих эмоций)	18	4	14
3	«Как я звучу?» (возможность творческого самовыражения в различных формах музыкальной терапии)	28	4	24
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	Заключительное занятие (обсуждение опыта, полученного за время прохождения тренинга)	2	1	1
	Итого	72	14	58

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. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график на 2024–2025 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	1–8 января
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, А5, цветные карандаши, фломастеры, акварельные краски, гуашь, кисти);

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

Кадровое обеспечение. Реализацией Программы занимается специалист, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлениям подготовки «Музыкальное искусство» и «Педагогика и психология», прошедший курсы повышения квалификации или переподготовки по музыкальной терапии.

Функционал специалиста регламентируется требованиями профессионального стандарта педагога-психолога.

Методические материалы

Методические принципы реализации Программы

Основа любого вида арт-терапии - применение художественной творческой деятельности в качестве лечебного, отвлекающего и гармонизирующего фактора. Центральной фигурой в арт-терапевтическом процессе является личность, стремящаяся к самопознанию, саморазвитию и расширению своих возможностей.

От исследования своих внутренних переживаний и ощущений участники музыкально-терапевтических занятий постепенно переходят к рассмотрению себя в пространстве, во времени и в отношениях с другими.

Групповая музыкальная терапия не только позволяет решить проблемы коммуникации, но и позволяет каждому участнику оставаться самим собой, не испытывать неловкости, обиды от сравнения с другими участниками группы, пережить ситуацию успеха в той или иной деятельности,

продвигаться в развитии сообразно своей природе. Исцеляющим является уже сам факт принятия участника группой, освоение новых ролей, получение обратной связи в условиях особой, доверительной атмосферы, групповая сплоченность и поддержка. В результате каждым участником группы приобретает положительный опыт и самопринятия, укрепляется чувство собственного достоинства.

Условиями успешной работы в подростковой музыкально-терапевтической группе являются:

- доверие (открытость, интерес к себе и другим);
- концентрация (терапевтический процесс опирается на глубинный контакт с собой; концентрация на чувствах, эмоциях);
- сотрудничество (открытость взаимодействию, готовность к приобретению нового опыта);
- креативность;
- сам процесс спонтанного творчества.

Принципы музыкальной терапии:

1. Открытость терапевта – он должен быть готов открываться в той мере, в какой это полезно для процесса.

2. Ориентация на эмоции как основу душевной жизни. При проведении занятия терапевт должен учитывать эмоциональное и физическое состояние подростков на момент занятия, и, при необходимости, корректировать план и ход занятия

3. Право выбора и право на молчание – каждый участник занятия может выбирать подходящие для него виды и содержание творческой деятельности, он имеет право отказаться от выполнения некоторых заданий, открытой вербализации чувств и переживаний, коллективного обсуждения.

4. Запрет на критику, сравнительные и оценивающие суждения в плане: красиво — некрасиво, похоже — непохоже, правильно — неправильно.

5. Принятие и одобрение любых проявлений творческой деятельности, не противоречащих правилам группы. Искренность, открытость,

спонтанность в выражении собственных чувств и переживаний, индивидуальный стиль самовыражения представляют гораздо большую ценность, нежели эстетическая сторона творческой деятельности.

Терапевт в процессе музыкально-терапевтического занятия выступает в роли равноправного партнера. Недопустимы команды, требования, принуждение. Вмешательство руководителя в творчество группы может снизить терапевтический эффект занятия, особенно при авторитарном стиле взаимодействия.

При обсуждении какого-либо эпизода занятия следует говорить о ситуации, поступке и его последствиях, а не о личности и характере участника группы. Необходимо в каждом участнике группы поддерживать его достоинства и позитивный образ «Я», отмечать сдвиги в личностном росте посредством сравнения подростка с самим собой, а не с другими участниками группы.

Методы и формы работы

В основе Программы лежат методы и формы музыкальной терапии.

Методы музыкальной терапии

Современные методы музыкальной терапии отличаются достаточным разнообразием. В зависимости от целей и задач группы могут применяться разные техники работы:

- вокалотерапия;
- выражение чувств, состояний, внешнего и внутреннего опыта;
- изображение внешнего и внутреннего опыта через пение, движение, игру на музыкальных инструментах;
- свободное и программное пение;
- релаксация;
- отреагирование эмоций;
- свободное музицирование.

В зависимости от степени участия в процессе различают пассивные (рецептивные) и активные формы музыкальной терапии. Интегративная форма музыкальной терапии предполагает сочетание форм музыкальной терапии с различными терапевтическими техниками.

Пассивная (рецептивная) форма сводится к восприятию музыкальных произведений. Музыка в данном случае выступает внешней причиной внутренних психологических переживаний, своеобразным «каналом связи» между духовным опытом человечества и внутренним миром человека. Подбор музыкального материала - очень важный фактор в музыкальной терапии, и должен осуществляться с учетом психофизиологического состояния участников и стоящих терапевтических задач.

Благодаря своей непереводаемости язык музыки может проникать, согласно концепции Карла Юнга, в глубокие сферы бессознательного, извлекать и выявлять в нем подавленные влечения, желания и конфликты и делать их доступными для осознания, проживания и эмоциональной разрядки.

При рецептивном восприятии музыки у подростков развиваются следующие качества:

- возможность лично жить «здесь и сейчас»;
- чувствительность и чуткость к своему внутреннему миру;
- сопереживание, проникновение (развитие музыкальной эмпатии);
- эмоциональный интеллект.

Как правило, при восприятии музыки возникают зрительные образы, ассоциации с различными ситуациями, пространственные представления, которые дополняют, обогащают и конкретизируют музыкальный образ. Ассоциации определяются индивидуальными особенностями личности, характеризуют развитость эмоциональной сферы, могут служить терапевтическим материалом для проработки. Средством проекции и

разрешения внутренних проблем может стать сочетание музыки с другими психотерапевтическими методами (рисунок, танец и пр.).

Обсуждение идей и образов, возникших у слушателей в ходе музыкального восприятия, ведет к большему узнаванию участниками группы как самих себя, так и друг друга, и это способствует положительно переживаемому чувству групповой сплоченности, которое еще больше усиливается в активных формах музыкальной терапии.

Активная форма музыкальной терапии для достижения терапевтического эффекта использует активный музыкальный опыт. Активные формы музыкальной терапии способствуют:

- развитию спонтанности и экспрессивности;
- освоению способами реализации чувственных переживаний;
- выработке навыков коллективного взаимодействия, которые в дальнейшем развиваются в реальных межличностных отношениях;
- повышению самооценки;
- повышению уверенности в себе.

Успешность проведения занятий определяется возникновением сочувствия и со-переживания среди участников группы (в смысле «совместного чувствования»), активностью реализации и проработки имеющихся и непосредственно возникающих эмоциональных состояний.

К активным формам музыкальной терапии относятся:

- вокалотерапия;
- движение под музыку;
- игра на музыкальных инструментах.

Метод вокалотерапии подразумевает любую вокальную активность, все доступные человеческому голосу звуки (включая шипение, скрипение, различные звукоподражания), и использует следующие приемы:

- пение с закрытым ртом;
- пение гласных;
- пение в сочетании с движением;

- пропевание отдельных слов, фраз;
- свободная вокализация;
- звуковая импровизация (свободная, с заданным ощущением, с заданным представлением и т. п.).

Необходимое условие для вокалотерапии - соединение голоса с эмоциями (пение не должно быть механическим, оно обязательно должно будить душевный отклик).

Движение под музыку может осуществляться под пение, игру на музыкальных инструментах, аудиозапись. Упражнения выполняются индивидуально, в парах, с солистом или группой. Формы применения движения под музыку могут быть различными:

- движение на выражение заданной эмоции или состояния, ситуации и т. д.;
- движение в заданном положении (стоя, сидя, лежа);
- движение только заданными частями тела (голова, руки, пальцы и т. д.);
- свободное движение.

Игра на музыкальных инструментах позволяет получить опыт выражения чувств с помощью музыкального исполнительства. Групповое музицирование способствует обогащению эмоционального опыта и преодолению состояний агрессивности, тревожности, или, наоборот, замкнутости, развитию коммуникативных навыков.

На занятиях музыкальной терапией предпочтение отдается ударно-перкуссионным инструментам, поскольку игра на этих инструментах не требует специальных навыков, с их помощью можно издавать любые желаемые звуки, соответственно, они подходят для любых техник музыкальной импровизации в качестве проективной формы личностного звукового выражения (сложный инструмент может стать фактором отвлечения внимания участников группы от терапевтической цели занятия).

Интегративная форма музыкальной терапии использует возможности других видов искусства, органично объединяясь с ними: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов на данную музыкальную тему и другие творческие формы.

На музыкально-терапевтических занятиях используются также методы других психотерапевтических подходов: элементы психоанализа, гештальт-терапии, групповой психотерапии, танцевальной и арт-терапии, медитации, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, импровизация, психогимнастика, занятия ритмикой.

Благодаря использованию на занятиях музыкальной терапии различных форм и методов происходит:

- групповая проработка различных эмоциональных состояний;
- расширение репертуара эмоций и физических движений;
- стабилизация психофизиологического состояния;
- освоение социально приемлемых моделей поведения и способов выражения эмоций;
- освоение и коррекция коммуникативных навыков;
- приобретение нового, позитивного психологического опыта;
- формирование адекватной самооценки.

Структура музыкально-терапевтического занятия

Каждое музыкально-терапевтическое занятие состоит из трех частей: рефлексивной, экспрессивной и релаксационной.

В рефлексивной части участникам группы предлагаются упражнения на погружение в свой внутренний мир.

Цели рефлексивных упражнений:

- развитие рефлексии;
- улучшение контакта с собой, овладение умением понимать и принимать свои чувства;

- развитие эмоционального интеллекта;
- развитие эмпатии;
- обучение самоконтролю;
- формирование критического взгляда на свое поведение;
- повышение доверия в группе.

В экспрессивной части выполняются упражнения на самовыражение и отреагирование эмоций.

Цель экспрессивных упражнений:

- развитие спонтанности;
- развитие эмоциональности и экспрессивности;
- отреагирование негативных эмоций;
- снижение тревожности и агрессии;
- снятие напряжения;
- повышение самооценки и уверенности в себе.

Цель упражнений релаксационной части:

- развитие навыков саморегуляции;
- снятие физического и эмоционального напряжения;
- преодоление тревожности.

Каждое упражнение, каждая часть занятия и все занятие в целом обязательно заканчивается рефлексивным анализом возникающих чувств и мыслей.

В зависимости от состава группы, особенностей и запросов участников в занятии может быть больше упражнений на рефлекссию или самовыражение.

Важной особенностью музыкально-терапевтического занятия является ритуализация процесса – ритуал приветствия, ритуал прощания, ритуал для привлечения внимания, ритуал для перехода к обратной связи и т. д. Ритуализация создает для участников безопасное пространство, снижает уровень тревоги, удерживает границы группы, помогает в преодолении защит, повышает вовлеченность участников.

Примерная структура занятия

1. Ритуальное приветствие – установление контакта между участниками группы, вовлечение участников в процесс занятия, создание в группе эмоционально комфортной атмосферы.

2. Рефлексивная часть – упражнения на развитие эмпатии и доверия в группе, развитие коммуникативных навыков, способности к самовыражению, преодоление защит, безопасное переживание травматического опыта.

3. «Обратная связь» - рефлексивный анализ своих действий, развитие самоконтроля, преодоление агрессии по отношению к другим людям.

4. Экспрессивная часть – упражнения на повышение уверенности в себе, развитие способности к самовыражению, расширение диапазона эмоциональных реакций, повышение настроения.

5. «Обратная связь»

6. Релаксационная часть – упражнения на физическое и эмоциональное расслабление, обучение саморегуляции.

7. Ритуальное прощание – нейтрализация возникшего в процессе занятия напряжения, сплочение участников группы, завершение занятия на позитивном настроении.

Каждая часть занятия включает в себя два вида коммуникации между участниками:

1) невербальная, творческая – когда основным средством самовыражения является музыкальная деятельность с использованием разнообразных механизмов невербального самовыражения с помощью голоса, движения под музыку, игры на музыкальных инструментах и пр.;

2) вербальная – словесное обсуждение возникших при выполнении заданий и упражнений чувств, эмоций, интерпретация возникших образов и ассоциаций.

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.

Диагностический инструментарий реализации Программы

Мониторинг проводится в 3 этапа (входящая, промежуточная, итоговая диагностика).

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. Нормативные документы:

1) документы в сфере защиты прав детей:

- Федеральный закон от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ;
- Федеральный закон «О персональных данных» от 27 июля 2016 г. №152-ФЗ.

2) Документы в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. №295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации «План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года» от 23.01.2021 г. № 122-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации «План мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 12.11.2021 г. № 2945-р;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года» от 30.03.2018 г. № 162-Д;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09–3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. №28.

3) Документы в сфере организации психолого-педагогического сопровождения:

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» от 24.07.2015 г. № 514н;

- 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;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся» от 27.02.2012 г. № 06–356.

II. 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 самозвучащих 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/>

III. 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 неволшебные 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 / ГюруЭйстад»: 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.

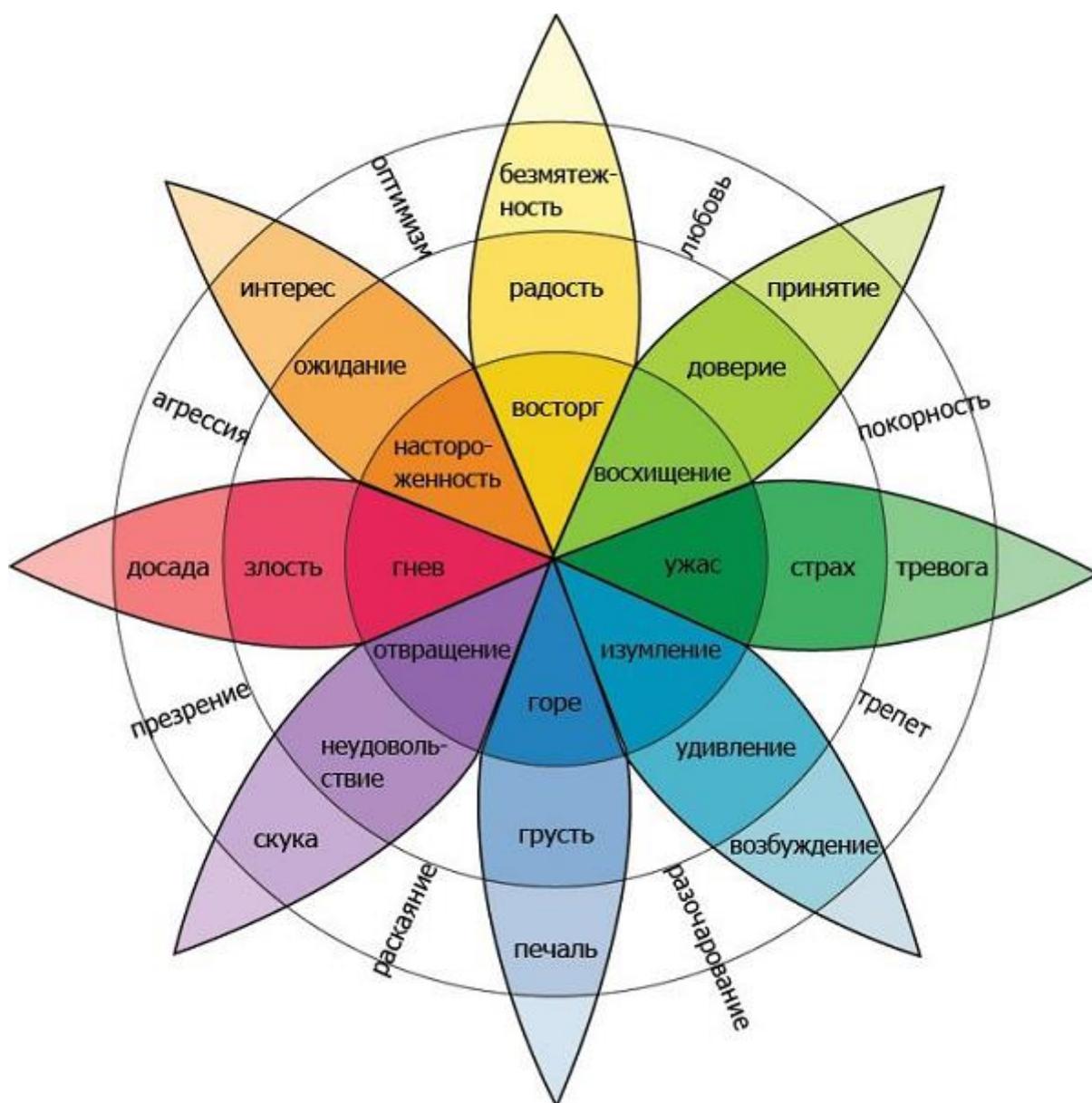


Таблица чувств

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУТ	СКОРБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕННОСТЬ
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	ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО	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:				
НЕРВНОСТЬ	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.

Примерный список музыкальных произведений

- Альбиниони Т. Адажио*
- Артемьев 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*
- Булез 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

Уствольская 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.)

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»*

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 298758671356317544631232521185682992068791923255

Владелец Лебедева Татьяна Семеновна

Действителен с 26.01.2024 по 25.01.2025