

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

### «Я есть»

Возраст обучающихся: 13–18 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 .....                             | 9  |
| 1.3. Планируемые результаты .....                              | 10 |
| 1.4. Содержание программы .....                                | 12 |
| 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ              |    |
| 2.1. Календарный учебный график на 2024–2025 учебный год ..... | 16 |
| 2.2. Условия реализации программы .....                        | 16 |
| 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         |    |

## 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.

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.

Общение является ведущей деятельностью в подростковом возрасте, поэтому развитие коммуникативных навыков поможет избежать недопонимания, конфликтов, будет способствовать успешной социализации в среде сверстников и социуме в целом.

Подростковый возраст – это возраст поиска: смысла жизни, идеала, собственного места в мире. Поэтому особенно актуальным, помимо развития

коммуникативных навыков и способности поддерживать и сохранять отношения, становится ресурсное развитие личностного потенциала.

Понятие личностного потенциала (ЛП) было введено российским психологом Д. А. Леонтьевым для обозначения системы психологических характеристик личности, значимых для успешного решения жизненных задач. Личностный потенциал как стержень личности – это те внутренние силы, которые помогают преодолеть трудности и не потерять себя, сохранив индивидуальность, несмотря на внешнее давление. При этом личностный потенциал характеризуют не сами способности, а способность распределять и регулировать собственные ресурсы.

Одним из условий реализации личностного потенциала является контакт с самим собой, осознание своих внутренних импульсов и потребностей, своих реакций на происходящее вокруг (ведь именно эмоции сообщают нам о значении и ценности происходящего с нами).

При проживании возрастного кризиса подросток находится в постоянном поиске своего истинного Я.

У подростков еще недостаточно сформированы личностные ресурсы, нет опыта проживания сложных жизненных ситуаций. Им нужна помощь в осмыслении происходящего с ними, в возвращении им чувства собственной ценности.

Психологическое сопровождение, психологическая помощь и психологическое просвещение становятся в этом возрасте особенно актуальными.

Для психопрофилактики, психотерапии и психокоррекции эмоционального состояния подростков была разработана развивающая психолого-педагогическая программа «Я есть» (далее – Программа).

**Отличительная особенность данной Программы** заключается в том, что развитие способности к самопознанию и самовыражению подростков, гармонизация их эмоциональной сферы и раскрытие личностного потенциала и внутренних ресурсов 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 на занятиях становится активным и действенным средством эмоциональной коммуникации, помогает корректировать нарушения общения, формирует адекватное межличностное поведение и самооценку, что особенно важно для подростков.

Расширение и обогащение эмоциональной сферы подростков, формирование адекватной самооценки и позитивной «Я»-концепции — главные составляющие музыкальной терапии.

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.

Таким образом, музыкальная терапия является не только безопасным средством регулирующего психологического воздействия, но и эффективным

средством формирования у подростков адекватной самооценки, позитивной «Я»-концепции и личностного потенциала.

Еще одна особенность данной Программы –наличие теоретической части в занятиях. Знание своих собственных особенностей, сильных и слабых сторон своего характера, понимание природы эмоций и чувств важно для лучшего понимания себя и других людей, для формирования адекватной самооценки и оценки других людей, для саморегуляции собственных эмоциональных состояний и отношений с другими людьми.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для обучающихся 13–18 лет.

Структура и содержание Программы соответствует возрастным особенностям детей данного возраста.

### **Возрастные особенности детей подросткового возраста**

Подростковый возраст является уникальным периодом формирования личности. 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.

Главным психологическим новообразованием подросткового возраста является самосознание. 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.

К пятнадцати годам, в случае нормального течения процесса развития, формируется самооценка, способность анализировать социальные отношения, стремление к самостоятельности. В возрасте 15–17 лет ведущей формой деятельности становится учебно-профессиональная деятельность, ярко проявляется избирательность в сфере интересов, подросток готов к выбору профессии, можно говорить о становлении идеалов и ценностей.

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 по 2 часа.

**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;
- психологическое просвещение подростков;
- 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;
- формирование устойчивой потребности в применении и использовании психологических знаний в целях собственного развития;
- раскрытие творческого потенциала и внутренних ресурсов, возможность творческого самовыражения;
- умение выражать свои чувства символически посредством невербальных образов (через рисунок, музыкальную, вокальную или двигательную импровизацию и т. п.);
- выработка навыков бесконфликтного общения со сверстниками и взрослыми;
- умение соотносить свои действия с деятельностью других;
- умение работать индивидуально и в группе;

#### ***2) предметные:***

- элементарные психологические знания (о структуре и свойствах личности, о базовых чувствах и эмоциях человека и др.);

- умение распознавать эмоции людей;
- умение передавать свое впечатление от прослушанного музыкального произведения или просмотренного фильма в словесной характеристике (эпитеты, сравнения, ассоциации);
- умение передавать различные образы с помощью вербальных и невербальных выразительных средств;

### **3) личностные:**

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

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 занятия  | Количество часов |           |           |
|-------|---|------------------|-----------|-----------|
|       |   | Всего            | Теория    | Практика  |
| 1     | «Будем знакомы». Вводное занятие (знакомство с участниками, установление контакта между участниками группы, принятие правил группы, диагностика)  | 2                | -         | 2         |
| 2     | «Кто я?»  | 27               | 12        | 15        |
| 2.1   | Личность. Структура личности. Свойства личности   | 1                | 1         | -         |
| 2.2   | Способности. Темперамент  | 1                | 1         | -         |
| 2.3   | Характер  | 8                | 4         | 4         |
| 2.4   | Эмоции и чувства  | 6                | 2         | 4         |
| 2.5   | Воля. Мотивация. Целеполагание  | 1                | 1         | -         |
| 2.6   | Самооценка. Уверенность в себе  | 4                | 1         | 3         |
| 2.7   | Личные границы  | 2                | 1         | 1         |
| 2.8   | Личностный потенциал. Внутренние ресурсы личности   | 4                | 1         | 3         |
| 3     | «Как я звучу?» (возможность творческого самовыражения в различных формах музыкальной терапии)   | 20               | 2         | 18        |
| 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) | 19               | 3         | 16        |
| 5     | Предварительная аттестация  | 2                | 1         | 1         |
| 6     | Итоговая аттестация   | 2                | 1         | 1         |
|       | <b>Итого</b>  | <b>72</b>        | <b>19</b> | <b>53</b> |

### Содержание учебного (тематического плана)

1. «Будем знакомы». На первой встрече происходит знакомство участников. Перед началом занятия участники рассказывают о своих ожиданиях от занятий.

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

**Правила группы** могут выглядеть следующим образом:

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

## 2. «Кто я?»

### 2.1. Личность. Структура личности. Свойства личности

Теория: Человек. Индивид. Личность. Что такое структура личности. Свойства личности (характер, темперамент, воля, способности, мотивация, эмоции).

### 2.2. Способности. Темперамент

Теория: Способности (общие, специальные). Темперамент. Типы темперамента.

Практика: Определение темперамента персонажей фильмов, героев произведений, близких людей и т.п.

### 2.3. Характер

Теория: Характер. Типы характеров. «Ядро характера». Сильные и слабые стороны характера.

Практика: Изучение разных типов характеров на примере персонажей мультфильмов, фильмов, литературных произведений. Изучение биографий известных людей (композиторов, художников, ученых, писателей и т. д.) иллюстрирующих разные типы характеров, особенностей их творчества и деятельности.

#### 2.4. Эмоции и чувства

Теория: Что такое эмоции? Для чего нужны эмоции? Проявление эмоций в мимике, жестах, пантомимике, интонации и действиях. Основные эмоции и чувства (*Приложение 1*). Способы выражения эмоций. Безопасные способы выражения эмоций. Способы произвольного регулирования эмоционального состояния. Саморегуляция. Развитие навыков саморегуляции.

Практика: Развитие способностей идентификации эмоций. Распознавание эмоции по выражению лица и действиям. Выражение и изображение разных чувств и эмоций в различных упражнениях, игре на инструментах, через двигательные и вокальные импровизации. Освоение несложных техник дыхания и релаксации для снятия физического и эмоционального напряжения.

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

#### 2.5. Воля. Мотивация. Целеполагание

Теория: Воля. Мотивация. Целеполагание. Выбор

Практика: Тренинг «Целеполагание. Работа с целью»

#### 2.6. Самооценка. Уверенность в себе

Теория: Самооценка. Уверенность в себе

Практика: Тренинг «Повышение уверенности в себе»

#### 2.7. Личные границы

Теория: Личные границы – что это такое?

Практика: Упражнения на отстаивание личных границ

#### 2.8. Личностный потенциал. Внутренние ресурсы личности

Теория: Что такое личностный потенциал? Жизненные ресурсы человека.

Внутренние ресурсы (эмоциональные, физические, когнитивные).

Практика: Тренинг «Поиск внутренних ресурсов», упражнения на раскрытие внутренних ресурсов.

### 3. «Как я звучу?»

Теория: Невербальное выражение эмоций (в движении, звучании, рисунке).

Практика: Освоение различных способов невербального выражения эмоций.

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

### 4. «Я и мир вокруг»

Теория: Общение. Почему важно слышать и понимать других, уметь контролировать свои эмоции, проявлять их приемлемыми способами и сдерживать их проявление. Конфликт. Правила поведения в конфликте. Способы разрешения конфликта.

Практика: Обсуждение поведения персонажей фильмов и литературных произведений. Формирование и развитие коммуникативных навыков, освоение социально приемлемых моделей поведения и способов выражения эмоций, развитие способности конструктивно решать конфликты, отстаивать свою точку зрения в играх, упражнениях, тренингах. Применение приемов саморегуляции для коррекции эмоционального состояния.

## **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 Программы необходимы:

- помещение для проведения групповых занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам, с достаточным количеством столов и стульев, соответствующих возрасту обучающихся;
- качественные инструменты (пианино);
- техническое оборудование (музыкальный центр, видеоаппаратура, проектор с экраном);
- набор музыкальных и ударно-перкуSSIONНЫХ инструментов (барабаны, бонги, тамтамы, тарелки, литавры, ксилофон, колокольчики, тамбурин, кастаньеты, маракасы и т. п.);
- материалы для изобразительной деятельности (при использовании вспомогательных методов арт-терапии) – мольберты, листы ватмана, листы бумаги формата А4, А5, цветные карандаши, фломастеры, акварельные краски, гуашь, кисти, пастель, восковые мелки.
- наглядные и дидактические материалы (иллюстрации и репродукции произведений живописи, аудио- и видеоматериалы и др.)



**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**

### **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.

Различают три формы музыкальной терапии: рецептивную, активную и интегративную.

*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 терапевтических задач.

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

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 подростков 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 (пение, игра на инструментах, ритмические, речевые, драматические упражнения, двигательные и звуковые/вокальные импровизации и т. д.).

Эмоциональное развитие тесно взаимосвязано с мышечным тонусом, поэтому снятие физического напряжения в танце или движении под музыку создает условие для проживания и выражения различных эмоций, чувств и мыслей.

Активные формы музыкальной терапии хорошо развивают коммуникативные навыки, умение слышать себя и других, способствуют

развитию спонтанности и экспрессивности, повышению самооценки и уверенности в себе.

*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.

Музыкально-терапевтические методы помогают развить чувствительность и чуткость к своему внутреннему миру, внутреннюю свободу, свободу от «автоматизмов» действий и реакций.

Активная музыкальная терапия помогает вывести подростка за рамки заученных, «шаблонных» действий и реакций. Она стимулирует спонтанность, заставляет проживать сокровенные ощущения и эмоции «здесь и сейчас».

Все это верно и для пассивной формы музыкальной терапии, но активная музыкальная терапия действует в этом смысле сильнее. Активная музыкальная терапия предполагает совершение действия - непосредственного музыкального опыта. Для выполнения этих действий нет шаблона, нет критериев правильности, подросток не может опереться на опыт и выученные действия. Он погружается в свой глубинный мир, получает доступ к своей внутренней энергии и начинает опираться на свое внутреннее «Я».

И чем лучше у подростка контакт с самим собой, тем больше у него спонтанности, внутренней силы и уверенности в себе. Все это способствует творческой и личностной реализации.

Результатом использования методов музыкальной терапии в работе с подростками являются:

- развитие способности к самопознанию и самовыражению;
- гармонизация эмоциональной сферы, снижение тревожности;
- развитие навыков понимания и принятия своих эмоций;

- способность контролировать собственные эмоциональные реакции;
- способность распознавать и реализовывать свои потребности;
- готовность отстаивать свою точку зрения и свои права;
- развитие коммуникативной культуры;
- повышение уверенности в себе;
- формирование положительной «Я-концепции»;
- раскрытие творческого потенциала и внутренних ресурсов, возможность творческого самовыражения.

### ***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 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.

### ***Структура музыкально-терапевтической встречи***

Каждая музыкально-терапевтическая встреча состоит из нескольких частей: теоретической, рефлексивной, экспрессивной и релаксационной.

Теоретическая часть включает изучение темы занятия с последующим анализом на примере героев фильмов и мультфильмов, литературных, музыкальных, художественных произведений, биографий выдающихся деятелей науки и искусства.

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 рефлексивность 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. Теоретическая часть.

3. «Обратная связь» - обмен впечатлениями, мнениями, наблюдениями, чувствами.

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

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

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

7. «Обратная связь»

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

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

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 или использование других арт-терапевтических техник;

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 группы (*Приложение 4*).

При необходимости проводятся индивидуальные консультации для родителей.

### **2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные средства**

Основным методом оценки эффективности Программы является наблюдение. Мониторинг проводится в три этапа (входящая, промежуточная, итоговая диагностика).

*Входящая диагностика* проводится в первые дни обучения и имеет своей целью выявление исходного уровня и потребностей подростков. 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 учебного года педагог-психолог ведет наблюдение за подростками во время занятий, оценивает эффективность применяемых методов работы, корректирует их в случае необходимости. Текущий контроль знаний, умений и навыков происходит на каждом занятии в условиях непосредственного общения с учащимися и может осуществляться в различных формах (беседа, устный опрос, упражнения и тренинги, обмен мнениями и т.д.).

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.

*Итоговая аттестация* проводится в конце учебного года с целью определения степени достижения результатов обучения, усвоения



теоретических и практических знаний, умений и навыков, сформированности личностных качеств.

Основными наблюдаемыми показателями эффективности реализации модуля 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 практических навыков творческого самовыражения.

### *Диагностический инструментарий реализации Программы*

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**

### **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. Бурно М.Е. О характерах людей (психотерапевтическая книга). — 6-е изд. — М.: Академический проект, 2014. — 640 с. — (Психотерапевтические технологии).
3. Введение в музыкотерапию / Г.-Г. Декер-Фойгт. — СПб.: Питер, 2003. — 208 с: ил. — (Серия «Золотой фонд психотерапии»)
4. Выготский Л. С. Психология искусства/ Лев Выготский. — СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2019. — 448 с. — (Азбука-классика. Non-Fiction).
5. Г.-Г. Декер-Фойгт, Д. Оберэгельсбахер, Т. Тиммерманн Учебник по музыкальной терапии. — М.: ИД «Городец», 2021. — 544 с.
6. 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>.
7. Гармаев А. Этапы нравственного развития / А. Гармаев — «Издательскиерешения»
8. Герасимова И., Чернавцева Н. Музыкотерапия в работе с возбудимыми подростками/ Московский психотерапевтический журнал, 2002, №3 с.96-109
9. Грецов А. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание— СПб.: Питер, 2011. — 416 с: ил. — (Серия «Книги А. Грецова»)
10. Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов /ил. Т. Бедаревой. — СПб.: Питер, 2008. — 190 с: ил. — (Серия «Книги А. Грецова»)
11. 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.

12. Добрович А. Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения: Кн. Для учителя и родителей.-М.: Просвещение, 1987.-207 с.

13. Изард, К. Э. Психология эмоций [Текст]/К. Э. Изард; пер. с англ. А. Татлыбаевой. – СПб: Питер, 2000.- 464 с.: ил.

14. Копытин А. И. Практикум по арт-терапии/ СПб: Издательский дом «Питер», 2000.

15. Кулагина И. Ю. Возрастная психология (развитие ребёнка от рождения до 17 лет). Учебное пособие. 1–5 изд. – М.: изд. УРАО, 1996–1999. 176 с.

16. Лебедева Л. Теоретические основы арт-терапии Школьный психолог Приложение к газете «Первое сентября». №03 (361), 2006-02-07

17. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова, вып. 2 / под ред. Б.С.Братуся, Е.Е.Соколовой. – М.: Смысл, 2006, с.85-105.

18. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела/Пер. с англ. С. Коледа – М.: Институт Общегуманитарных Исследований,2006 – 256с.

19. 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

20. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учеб. Пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – 176 с.

21. 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.

22. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. — СПб.: Питер, 2001. — 448 с: ил. — (Серия «Практикум по психологии»).
23. Практическое руководство по Терапии творческим самовыражением / Под ред. М.Е.Бурно, Е.А.Добролюбовой. — М.: Академический Проект, ОППЛ, 2003. — 880 с: ил. — (*«Б-ка психологии, психоанализа, психотерапии»*)
24. Романин А.Н. Основы психотерапии: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 208 с.
25. Рыбакова Н. А. Развитие эмоционального интеллекта средствами музыки// Психология и психотехника. -2015.-2 (77). – с. 150–158
26. 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
27. Соколова А. И. Музыкальная психотерапия: Использование самозвучащих инструментов, перспектива применения/Вестник науки и образования №15(69). 2019. С.108
28. 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.
29. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. Научно-методическое пособие. – Луганск: Элтон-2, - 160 стр.
30. 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.
31. Франкл В. Человек в поисках смысла. /Научное издание/ Сборник: пер. с англ. Общ.ред. Л.Я. Гозмана. – М.: Прогресс, 1990 г.
32. Фромм Э. Человек для себя / Эрих Фромм; пер. с англ. А. В. Александровой. – М.: Астрель, 2012–314 с.

33. Элькин В. М. Театр цвета и мелодии Ваших страстей. Цветовая психология и психотерапия шедеврами искусства. Гармонизация цветовых программ жизни и Ваши тайные способности.- СПб.: ИД «Петрополис», 2013. – 292 с.

34. Информационно-образовательный ресурс о музыкальной терапии – <https://muzterapevt.ru>

35. Научно-методический журнал «Музыкальная психология и психотерапия» и другие материалы, и публикации Ассоциации музыкальных психологов и психотерапевтов – <http://www.ampp.ru>

36. 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...2? – М. Аванта+ и Астрель, 2012.
14. «Самооценка у детей и подростков: Книга для родителей / Гюру Эйестад»: Альпина Паблишер; Москва; 2014
15. Снайдер Д. Практическая психология для подростков, или как найти свое место в жизни. – М.: Аст-пресс, 1999. (Практическая психология)



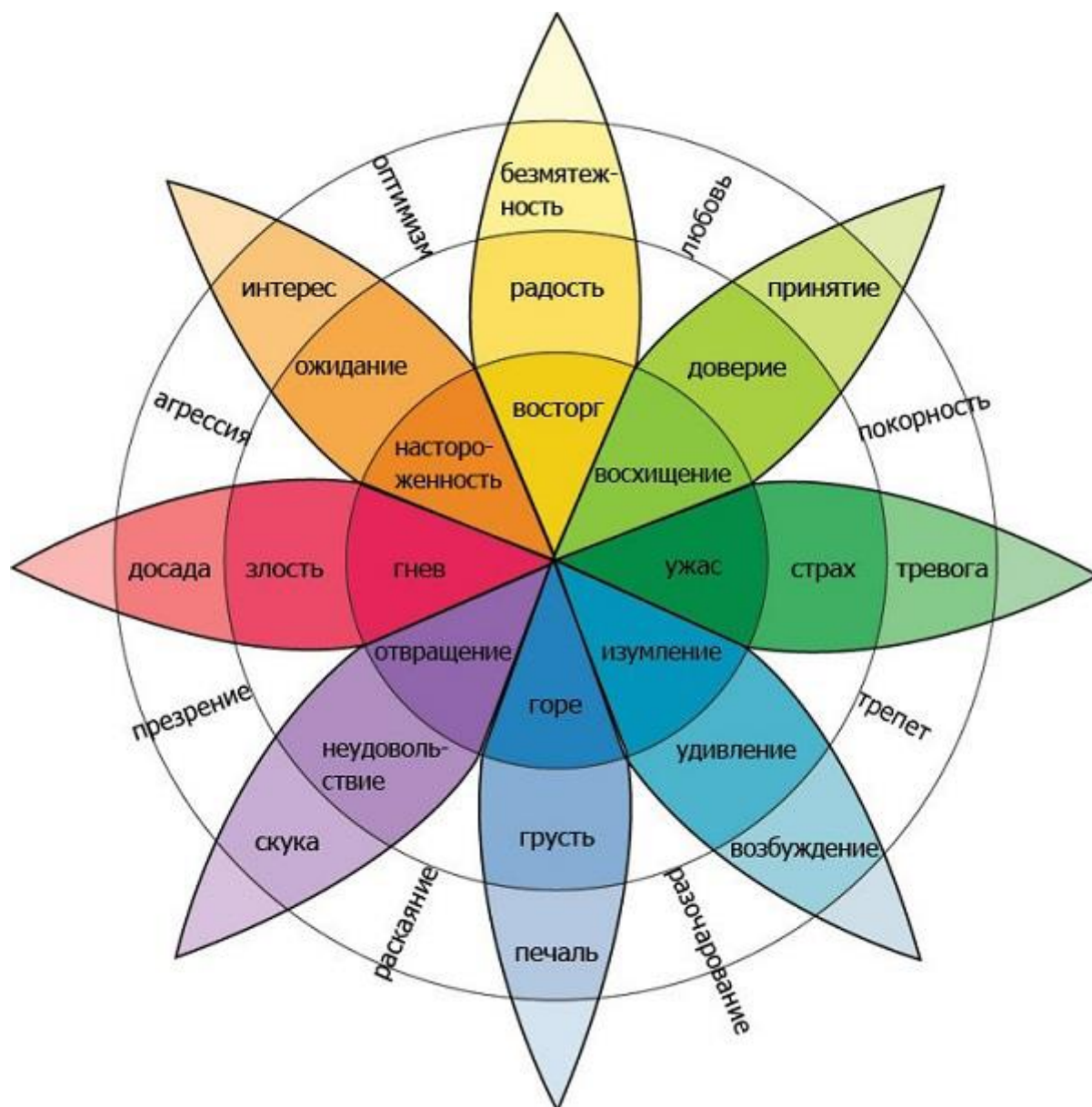


Таблица чувств

| 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    |
| <b>МЫСЛИ (или состояния человека) ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ:</b> |                    |               |                  |                  |
| 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*

*Устольская 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