

Правительство Санкт-Петербурга

Комитет по образованию

**Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
Санкт-Петербурга
«Балтийский берег»**

ДООЛ «Молодёжное»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим

советом ДООЛ

Протокол № 2

От 06.05.2026

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ДООЛ «Молодёжное»

/ Ожиганов О.Ю..



Дополнительная общеразвивающая программа

«Территория понимания»

Социально-гуманитарная направленность

Срок освоения: 36 часов

Возраст обучающихся 10-17 лет

Автор-составитель:

Морозова С.В.,

педагог-психолог

дополнительного образования

Санкт-Петербург

2026

Пояснительная записка:

Программа объединения дополнительного образования «Территория понимания», реализуемый в рамках летней оздоровительной компании, направлен на создание условий для личностного развития, эмоционального благополучия и формирования коммуникативной культуры детей и подростков через игровые, творческие и тренинговые формы работы.

Актуальность программы:

Программа направлена на сохранение психического здоровья и развитие эмоционально-волевой сферы, когнитивных способностей коммуникативных навыков детей. На протяжении всех занятий дети обучаются понимать эмоции других, осознавать, вербализировать и управлять собственными эмоциями. Дети не могут самостоятельно освоить эти три компонента эмоционального интеллекта, если семья и школа не помогает им в этом. В настоящее время говорить о том, что душевная, эмоциональная составляющая развития личности выпала из школьного обучения. Чрезвычайное внимание интеллектуальным дисциплинам в ущерб эмоциональному и физическому развитию способствует ухудшению обучения, и состоянию здоровья. Умение понимать свои чувства и эмоции, эмоции других людей будет способствовать развитию товарищества взаимоподдержке, налаживанию дружеских отношений в коллективе. В групповой работе будет развивать эмоциональный интеллект, социализацию и адаптацию, спортивную мотивацию, парное взаимодействие.

Современные дети и подростки живут в условиях высокой информационной нагрузки, дефицита живого общения и эмоциональной разобщённости. При этом музыка и песня остаются важным средством эмоционального выражения, объединения людей и передачи культурных ценностей от поколения к поколению. Совместное музыкальное творчество способствует развитию эмпатии, навыков взаимодействия, способности понимать себя и других.

Программа психологического кружка опирается на тематику лагерной смены и использует песню, музыку, ритм, воспоминания, ассоциации и коллективное творчество как средство

развития коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта, самооценки и групповой сплочённости.

Особенностью программы является сочетание элементов:

- психологического тренинга;
- ролевых игр;
- арт-терапевтических техник;
- психологических игровых упражнений;
- коммуникативных игр;
- упражнений на самопознание и развитие эмоциональной сферы.

Программа учитывает возрастные особенности участников 9–16 лет и строится на принципах добровольности, психологической безопасности, принятия и активности каждого ребёнка.

Содержание программы

Программа построена по модульному принципу и направлена на последовательное развитие коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта и личностных ресурсов обучающихся через игровые, тренинговые и творческие формы работы.

В ходе занятий участники учатся понимать и выражать свои эмоции, взаимодействовать в коллективе, слышать и поддерживать друг друга, конструктивно решать конфликтные ситуации и развивать уверенность в себе.

Содержание программы охватывает темы знакомства и группового взаимодействия, эмоциональной отзывчивости, доверия, самооценки, командной работы.

Каждое занятие представляет собой завершённый мини-тренинг, направленный на развитие конкретного психологического навыка через активное участие, рефлекссию и совместное творчество.

Психолого-педагогический аспект

Программа разработана с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков 9–16 лет, находящихся в условиях временного детского коллектива. Для данного возрастного периода особенно значимыми являются потребности в принятии, общении, самовыражении, эмоциональной поддержке и признании со стороны сверстников.

Содержание программы направлено на создание психологически безопасной и поддерживающей среды, способствующей успешной адаптации участников к условиям лагерной

смены, развитию эмоционального интеллекта, коммуникативной культуры и навыков конструктивного взаимодействия.

Использование игровых, тренинговых и арт-терапевтических методов позволяет учитывать возрастную потребность детей в активности, эмоциональной включённости и практическом опыте.

Особое внимание уделяется развитию навыков сотрудничества, способности понимать и принимать чувства других людей, формированию позитивной самооценки и уверенности в собственных возможностях. В ходе занятий создаются условия для свободного самовыражения, рефлексии и раскрытия личностного потенциала каждого ребёнка.

Программа объединения дополнительного образования «Территория понимания» сочетает элементы психологического тренинга, коммуникативных игр и творческой деятельности, направленных на развитие навыков общения и эмоционального благополучия участников смен.

Практическая значимость

Практическая направленность программы заключается в том, что полученные участниками знания и навыки сразу применяются в реальных условиях лагерной жизни: при взаимодействии в отряде, участии в творческих мероприятиях, подготовке концертов, коллективных проектов и общелагерных событий.

В ходе занятий обучающиеся приобретают опыт:

- конструктивного общения и сотрудничества;
- выражения и понимания эмоций;
- разрешения конфликтных ситуаций;
- публичного взаимодействия и самопрезентации;
- поддержки и взаимопомощи в коллективе.

Результатом реализации программы становятся не только положительные изменения в психологическом климате детского коллектива, но и создание творческих продуктов: коллективных коллажей, карт эмоций, плакатов, рефлексивных работ и групповых проектов, отражающих атмосферу и ценности смены.

Программа способствует успешной адаптации детей в лагере, укреплению дружеских отношений между участниками и формированию позитивного опыта совместной деятельности.

Цель программы:

Содействие развитию коммуникативной компетентности, эмоционального интеллекта, навыков сотрудничества и позитивного самовосприятия детей и подростков через

психологические тренинги и творческую деятельность в рамках деятельности объединения дополнительного образования «Территория понимания».

Задачи программы:

Образовательные:

- Познакомить участников с основами эффективного общения и взаимодействия в группе.
- Сформировать представления об эмоциях, способах их выражения и понимания чувств других людей.
- Обучить навыкам конструктивного общения, сотрудничества и разрешения конфликтов.
- Познакомить с приёмами саморегуляции, эмоциональной поддержки и снятия напряжения.

Развивающие:

- Развивать эмоциональный интеллект, эмпатию и способность к самопознанию.
- Развивать коммуникативные способности, уверенность в себе и навыки публичного взаимодействия.
- Развивать творческое мышление, воображение и способность к самовыражению.
- Развивать навыки группового взаимодействия и совместной деятельности.

Воспитательные:

- Способствовать формированию уважительного отношения к себе и окружающим.
- Воспитывать доброжелательность, взаимопомощь и ответственность за атмосферу в коллективе.
- Формировать ценность дружбы, сотрудничества и межпоколенческого общения.
- Создавать условия для формирования позитивной самооценки и чувства принадлежности к группе.

Педагогическая целесообразность

Программа разработана с учётом особенностей временного детского коллектива в условиях лагерной смены. Для участников 9–16 лет особенно значимыми становятся вопросы принятия в группе, общения, самовыражения и эмоциональной поддержки.

Тренинговый формат позволяет создать безопасное пространство для общения и самопознания, а использование музыкальных и творческих элементов делает занятия эмоционально насыщенными и доступными для детей разных возрастов.

Практическая направленность программы способствует быстрому включению участников в коллективную деятельность, развитию доверия и формированию благоприятного психологического климата в отряде.

Отличительные особенности программы

Игровой и тренинговый формат

Основной формой работы являются коммуникативные игры, упражнения, арт-терапевтические практики и мини-тренинги.

Ориентация на эмоциональное благополучие участников

Программа направлена на поддержку адаптации детей в лагере, снижение тревожности и развитие навыков позитивного общения.

Практико-ориентированный подход

Полученные навыки дети сразу применяют в повседневной лагерной жизни: в общении, совместных мероприятиях, подготовке концертов и творческих проектов.

Ожидаемые результаты

Учащиеся будут знать:

- Основные правила эффективного общения и взаимодействия в коллективе.
- Способы выражения и понимания эмоций.
- Приёмы конструктивного разрешения конфликтов.
- Способы эмоциональной саморегуляции и поддержки.

Учащиеся будут уметь:

- Осознавать и осмысливать свои переживания и чувства
- Работать в команде и взаимодействовать со сверстниками.
- Выражать свои чувства экологичным способом.
- Слушать и слышать собеседника.
- Участвовать в коллективных творческих и коммуникативных упражнениях.

- Применять навыки саморегуляции в эмоционально напряжённых ситуациях.

Учащиеся приобретут:

- Опыт позитивного общения и сотрудничества.
- Более уверенное и позитивное отношение к себе.
- Навыки эмоциональной поддержки и эмпатии.
- Опыт совместной творческой деятельности и группового взаимодействия.

Формы проведения занятий

- Психологический тренинг
- Беседы и шеринги
- Диалоговые группы
- Коммуникативные игры
- Арт-терапевтические упражнения
- Музыкально-психологические практики
- Упражнения на групповое взаимодействие
- Дискуссии и рефлексия
- Ролевые и ситуационные игры.

Условия реализации программы:

Срок реализации: 18 дней (одна лагерная смена).

Нормативная нагрузка: 36 педагогических часа.

Режим занятий: 2 академических часа в день. 6 дней в неделю исходя из планирования.

Возраст учащихся: 9-16 лет.

N	Наименования раздела и темы	Количество часов	Календарный срок занятия
1	Вводное занятие: «Давайте познакомимся». Знакомство и определение понятия общения.	2	18.07
2	Тема 1: «Ритмы моего настроения» Что такое эмоции и почему важно их понимать.	2	19.07
3	Тема 2. «Мы такие разные». Индивидуальность человека. Уважение к особенностям и интересам других людей.	2	20.07
4	Тема 3. «Слушать и слышать». Основы активного слушания и эффективного общения, правила бесконфликтной коммуникации.	4	21.07, 22.07
5	Тема 4. «Как понять другого?» Эмпатия и умение замечать чувства окружающих.	2	23.07
7	Тема 5. «Я и моя команда». Что помогает людям работать вместе. Понятие команды и взаимопомощи.	2	24.07
8	Тема 6. «Ритм общения» Ритм, настроение и эмоциональное состояние человека.	2	26.07
9	Тема 7. «Конфликты и пути их решения». Почему возникают конфликты и как их можно решать мирно.	2	27.07
11	Тема 8. «Добрые слова». Значение поддержки и позитивного общения	2	28.07
12	Тема 9. «Мои сильные стороны». Самооценка и уверенность в себе.	2	29.07

13	Тема 10. «Мои мечты и цели». Мечты, цели и вера в свои возможности.	2	30.07
	Тема 11. «Секреты хорошего настроения» Что помогает сохранять эмоциональное равновесие.	2	31.07
14	Тема 12. «Мы создаём настроение вместе». Влияние атмосферы группы на настроение человека, совместная деятельность.	2	01.08
15	Тема 13. «Я могу выступать!» Волнение и способы справляться со страхом выступления. Подготовка к концерту.	4	03.08,04.08
16	Итоговое занятие. «Мелодия нашей смены» Итоговый психологический тренинг. Упражнения на обратную связь и поддержку. Подведение итогов смены, круг пожеланий, создание общего к «Дерева воспоминаний» смены.	2	05.08
	Итог:	36 часов	

Содержание программы

Вводное занятие. «Давайте познакомимся»

Содержание:

Знакомство участников друг с другом и с правилами работы группы. Формирование представлений об общении, его значении в жизни человека. Создание безопасной и доброжелательной атмосферы в коллективе.

Методы и формы работы:

игры на знакомство, коммуникативные упражнения, ролевые игры, групповая беседа, упражнения на сплочение, творческая рефлексия.

Тема 1. «Ритмы моего настроения»

Содержание:

Знакомство с понятием эмоций и чувств. Осознание собственного эмоционального состояния, способов выражения эмоций и их влияния на общение. Музыка как средство передачи настроения.

Методы и формы работы:

арт-терапевтические упражнения, музыкальные ассоциации, эмоциональные игры, рисование настроения, групповое обсуждение.

Тема 2. «Мы такие разные»

Содержание:

Понятие индивидуальности и уникальности человека. Формирование уважительного отношения к особенностям, интересам и способностям других людей. Развитие толерантности и принятия.

Методы и формы работы:

игры на самопрезентацию, упражнения на принятие различий, работа в парах и мини-группах, творческие задания, обсуждение.

Тема 3. «Слушать и слышать»

Содержание:

Знакомство с основами эффективного общения и активного слушания. Освоение правил бесконфликтной коммуникации, умения понимать собеседника и корректно выражать свои мысли.

Методы и формы работы:

коммуникативные игры, упражнения на активное слушание, ролевые ситуации, работа в парах, дискуссия.

Тема 4. «Как понять другого?»

Содержание:

Развитие эмпатии, эмоциональной отзывчивости и способности замечать чувства окружающих. Формирование навыков поддержки и понимания другого человека.

Методы и формы работы:

психологические игры, упражнения на распознавание эмоций, обсуждение ситуаций, работа с музыкальными ассоциациями, мини-тренинг.

Тема 5. «Я и моя команда»

Содержание:

Понятие команды, сотрудничества и взаимопомощи. Осознание роли каждого участника в коллективе. Развитие навыков совместной деятельности и доверительного взаимодействия.

Методы и формы работы:

командные игры, упражнения на сотрудничество, тренинговые задания, групповые творческие упражнения, рефлексия.

Тема 6. «Ритм общения»

Содержание:

Связь эмоционального состояния, ритма и общения человека. Осознание влияния интонации, темпа речи и настроения на взаимодействие с окружающими.

Методы и формы работы:

ритмические упражнения, музыкально-двигательные игры, упражнения на невербальное общение, групповая работа.

Тема 7. «Конфликты и пути их решения»

Содержание:

Причины возникновения конфликтов и способы их мирного разрешения. Формирование навыков конструктивного взаимодействия и поиска компромисса.

Методы и формы работы:

ролевые игры, анализ ситуаций, упражнения на поиск решений, групповое обсуждение, коммуникативный тренинг.

Тема 8. «Добрые слова»

Содержание:

Значение поддержки, похвалы и позитивного общения в жизни человека. Развитие навыков доброжелательного взаимодействия и эмоциональной поддержки.

Методы и формы работы:

упражнения на позитивную обратную связь, игры на поддержку, творческие задания, работа в кругу, рефлексия.

Тема 9. «Мои сильные стороны»

Содержание:

Самооценка, уверенность в себе и осознание собственных возможностей. Формирование позитивного отношения к себе и своим достижениям.

Методы и формы работы:

упражнения на самопознание, творческие задания, психологические игры, работа с метафорическими образами, обсуждение.

Тема 10. «Мои мечты и цели»

Содержание:

Осмысление собственных желаний, интересов и жизненных целей. Развитие мотивации к самореализации и веры в свои возможности.

Методы и формы работы:

арт-терапевтические упражнения, коллажирование, визуализация, групповые обсуждения, творческие задания.

Тема 11. «Секреты хорошего настроения»

Содержание:

Способы поддержания эмоционального равновесия и психологического благополучия. Навыки саморегуляции и снятия эмоционального напряжения.

Методы и формы работы:

релаксационные упражнения, дыхательные практики, музыкальная терапия, игровые техники, обсуждение.

Тема 12. «Мы создаём настроение вместе»

Содержание:

Влияние атмосферы коллектива на эмоциональное состояние человека. Развитие навыков совместной деятельности, взаимной поддержки и создания позитивного эмоционального климата в группе.

Методы и формы работы:

командные упражнения, коллективные творческие задания, музыкально-психологические игры, рефлексия.

Тема 13. «Я могу выступать!»

Содержание:

Причины волнения перед выступлением и способы преодоления страха сцены. Развитие уверенности в себе и навыков самопрезентации при подготовке к концерту и творческим мероприятиям смены.

Методы и формы работы:

упражнения на раскрепощение, ролевые игры, тренинг уверенного поведения, дыхательные упражнения, мини-выступления.

Итоговое занятие.

Содержание:

Подведение итогов работы объединения дополнительного образования. Осмысление полученного опыта общения и взаимодействия в коллективе. Развитие навыков позитивной обратной связи и эмоционального завершения смены.

Методы и формы работы:

итоговый психологический тренинг, упражнения на рефлекссию и поддержку, круг пожеланий, создание общего коллажа или «Дерева воспоминаний», групповое обсуждение, ритуал завязывания веревочки дружбы.

Методическое обеспечение программы

Разделы	Содержание
Форма организации занятий	• Групповая (основная форма для вводных бесед, правил, дискуссий, рефлексия, коллективных проектов, шпрингов). • Индивидуальная (размышления, осмысливания, само рефлексия, создание личного творческого продукта: коллажа, рисунка). • Индивидуально-групповая (беседа в малых группах, парах, ролевые игры, тренинговые упражнения, рефлексия, диалоговые группы).
Формы проведения занятий	• Психологический тренинг • Беседы и шеринги • Диалоговые группы • Коммуникативные игры • Арт-терапевтические упражнения • Музыкально-психологические практики • Упражнения на групповое взаимодействие • Дискуссии и рефлексия • Ролевые и ситуационные игры.
Методы и приемы обучения	1. Игровые методы Игровая деятельность является ведущей формой взаимодействия детей и подростков в условиях лагеря и позволяет создавать эмоционально комфортную атмосферу, снижать тревожность и развивать коммуникативные навыки. Используемые приёмы: • игры на знакомство и сплочение; • коммуникативные игры; • ролевые и ситуационные игры; • музыкально-двигательные игры; • упражнения на взаимодействие и доверие.

Разделы	Содержание
	2. Тренинговые методы Тренинговая форма работы направлена на развитие навыков общения, эмоционального интеллекта, уверенности в себе и способности к сотрудничеству. Используемые приёмы: • упражнения на активное слушание; • мини-тренинги общения; • упражнения на развитие эмпатии; • групповые обсуждения; • рефлексивные круги; • упражнения на обратную связь. 3. Арт-терапевтические методы Элементы арт-терапии помогают участникам выражать эмоции, снижать внутреннее напряжение и развивать способность к самовыражению через творчество. Используемые приёмы: • рисование эмоций и настроения; • создание коллажей; • ассоциативное рисование под музыку; • работа с цветом и образами; • коллективные творческие проекты. 4. Музыкально-психологические методы Музыка используется как средство эмоционального включения, саморегуляции и развития группового взаимодействия. Используемые приёмы: • музыкальные ассоциации; • ритмические упражнения; • упражнения на эмоциональное восприятие музыки; • релаксация под музыкальное сопровождение; 5. Методы группового взаимодействия

Разделы	Содержание
	Методы направлены на развитие навыков сотрудничества, взаимопомощи и формирования благоприятного психологического климата в коллективе. Используемые приёмы: • работа в парах и мини-группах; • коллективные творческие задания; • командные упражнения; • совместное принятие решений; • упражнения на доверие и поддержку. 6. Рефлексивные методы Рефлексия способствует осознанию участниками собственного опыта, эмоционального состояния и результатов совместной деятельности. Используемые приёмы: • круг обсуждения; • упражнения «Моё настроение»; • вербальная и творческая рефлексия; • «Дерево впечатлений»; • обмен пожеланиями и обратной связью.
Официальные издания (Нормативная база)	1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации". 2. Концепция развития дополнительного образования детей. 3. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям отдыха и оздоровления детей (СанПиН). 4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ".

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Оборудование и технические средства обучения:

Специализированное помещение (кабинет/кружковая комната), обеспечивающее возможность проведения групповых тренинговых и игровых занятий.

Рабочие стулья, расположенные с возможностью организации круга, работы в парах и мини-группах.

Столы для выполнения творческих и арт-терапевтических упражнений.

Доска маркерная или меловая для записи правил, схем, результатов упражнений и коллективных обсуждений.

Ноутбук/компьютер с доступом к аудиоматериалам.

Колонки или музыкальный центр для музыкального сопровождения занятий, проведения релаксационных и ритмических упражнений.

Проектор или интерактивная панель для демонстрации презентаций, видеоматериалов и визуальных упражнений.

Свободное пространство для проведения подвижных коммуникативных и тренинговых упражнений.

Стенды или выставочные поверхности для размещения творческих работ, коллажей и итоговых проектов участников.

2. Материалы и инструменты (расходные материалы):

Бумага белая офисная (А4), цветная бумага, ватман для коллективных работ и коллажей.

Канцелярские товары: ручки, простые и цветные карандаши, фломастеры, маркеры, ластики, ножницы с закруглёнными концами, клей-карандаш.

Материалы для арт-терапевтических упражнений: цветной картон, журналы для вырезок, стикеры, карточки с эмоциями и ассоциациями.

Материалы для коллективных проектов: плакаты, наклейки, декоративные элементы.

Папки или файлы для хранения индивидуальных творческих работ участников.

Аудиозаписи музыкальных произведений разных жанров и эпох, видеоматериалы.

3. Средства для обеспечения безопасности и гигиены:

Контейнеры и папки для хранения материалов и оборудования.

Средства для поддержания чистоты помещения: салфетки, мусорные пакеты, мусорные ведра.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований к организации пространства и режиму работы с детьми и подростками.

Организация психологически безопасной среды, основанной на принципах добровольности участия, уважительного общения, конфиденциальности и эмоциональной поддержки участников.

Список литературы

Нормативно -правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Рекомендуемая литература:

1. Гарбер Е. И. Семнадцать уроков психологии. – М. : Гардарика, 2005. – 80 с.
2. Внучков Ю. Искусство жить. – М. : Политиздат, 1999. – 288 с.
3. Дубровина И. В. Рабочая книга школьного психолога. М. : Просвещение, 1991.
4. Ежова Н. Н. Рабочая книга практического психолога/Серия «Психологический практикум». – Ростов -на-Дону : Феникс, 2004. – 320 с.
5. Зюзько М. В. 5 шагов к себе: Книга для учащихся. – М. : Просвещение, 2002, - 173 с.
6. Игры – обучение, тренинг, досуг / Под ред. В. В. Петрушинского. – М. : Новая школа, 2004. – 368 с.
7. Истратова О. Н., Эксакусто Т. В. Справочник психолога средней школы. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 512 с.
8. Прутченков А. С. Тренинг коммуникативных умений : Методические разработки занятий. – М. : Новая школа, 2003. – 49 с.
9. Прутченков А. С. Тренинг личностного роста : Методические разработки социально-психологического тренинга. – М. : Новая школа, 2003. – 47 с.
10. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М. : Влад ос, 2006. – 615 с.
11. Фопель К. Чтобы дети были счастливы: Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2004.