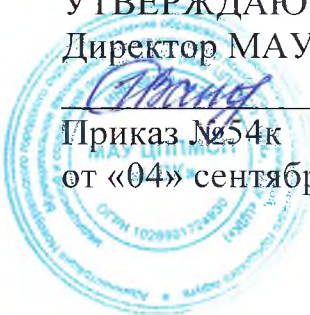


Муниципальное автономное учреждение центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «ЦДК»

ПРИНЯТО
Советом Центра
Протокол № 1
от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦППМСП «ЦДК»
 С.В. Иванова
Приказ №54к
от «04» сентября 2026 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
«МАСТЕРСКАЯ ОБЩЕНИЯ»

Возраст обучающихся: 7–14 лет

Срок реализации: 1 год

Составители:

Ершова Елена Владимировна,
педагог-психолог
высшей квалификационной категории;
Фомина Екатерина Анатольевна,
педагог-психолог
высшей квалификационной категории;
Мазур Елена Александровна,
социальный педагог
I квалификационной категории

Новоуральский городской округ
2026 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Параметр	Содержание
Название программы	«Мастерская общения»
Составители программы	Ершова Е.В., педагог-психолог высшей квалификационной категории; Фомина Е.А., педагог-психолог высшей квалификационной категории; Мазур Е.А., социальный педагог I квалификационной категории
Вид программы	модифицированная (однопрофильная)
Направленность программы	социально-педагогическая
Форма реализации программы	групповая
Срок реализации программы	1 год
Возраст детей	7-14 лет
Категории детей	дети младшего школьного и подросткового возраста
Уровень освоения программы	базовый уровень
Краткая аннотация программы	Программа направлена на создание условий для развития коммуникативных навыков, повышения самооценки и эмоциональной устойчивости обучающихся. Содержание программы несёт в себе обучающую, воспитательную и развивающую функции, реализация которых призвана сформировать навыки эффективного общения, конструктивного разрешения конфликтов, эмпатии и сотрудничества. Программа включает два блока: для обучающихся 1-4 классов и 5-7 классов, каждый блок по 10 занятий.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	2
СОДЕРЖАНИЕ	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ И ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ПРОГРАММНЫЕ ДОКУМЕНТЫ	7
АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ	8
РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ	8
ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ	9
ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	10
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	11
СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	13
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	25
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	26
Материально-техническое обеспечение	26
Кадровое обеспечение	26
Методическое обеспечение	28
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ:	29
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	30
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	32
КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ	34
Блок 1. Начальная школа (1-4 классы)	34
Блок 2. Старшая школа (5-7 классы)	44
ПРИЛОЖЕНИЕ. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ	54
Приложение 1. Методика «Человечки на дереве» («Дерево»)	54
Приложение 2. Методика «Дом-Дерево-Человек» (ДДЧ)	55
Приложение 3. Методика «Волшебная страна чувств»	56
Приложение 4. Тест «Умеете ли вы слушать?»	57
Приложение 5. Методика «Барашек в бутылке»	59
Приложение 6. Анкета «Самооценка коммуникативных навыков»	60

Приложение 6а. Анкета «Самооценка коммуникативных навыков» (1–4 классы)	60
Приложение 6б. Анкета «Самооценка коммуникативных навыков» (5–7 классы)	61

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – социально-педагогическая.

Общение играет огромную роль в развитии ребёнка, в становлении его как личности. В последнее время многие дети испытывают серьёзные проблемы в общении с окружающими. Они не умеют по собственной инициативе обратиться к другому человеку, стесняются ответить, если к ним обращаются. Часто не могут поддержать и развить установившийся контакт, не умеют адекватно выражать свои чувства и мысли, поэтому конфликтуют и замыкаются в себе.

Умение конструктивно общаться является одним из критериев социальной зрелости и залогом личной успешности. Под умением общаться понимается не только наличие языковых навыков как средства общения, но и сформированность умения продуктивного взаимодействия, наличие развитых коммуникативных умений и навыков. В процессе общения ребёнок получает ответы на вопросы, узнаёт новую информацию, принимает социальный опыт, учится подчиняться правилам, изучает и усваивает социальные нормы, реализует свои планы и желания. Научить ребёнка общаться – значит научить понимать и познавать другого человека, а через него и самого себя.

Актуальность программы

Актуальность и целесообразность проведения работы с детьми в области коммуникации обусловлена в первую очередь их возрастными особенностями. Программа рассчитана на детей 7-14 лет. Именно в этом возрасте наиболее важным становится общение. Многие ребята не могут разобраться в своих чувствах, желаниях, не умеют строить взаимоотношения с окружающими, справляться с конфликтными ситуациями, принимать на себя ответственность за свои поступки.

Программа имеет социально-педагогическую направленность, поскольку формирует важное для жизни в обществе умение успешно адаптироваться, проявляющееся в определённых навыках.

Педагогическая целесообразность Разработка данной программы продиктована необходимостью повышения коммуникативных навыков у детей в различных видах деятельности. Программа позволяет получить основные знания о структуре общения, приобрести умения различать стили общения, побуждать к эффективности общения, что поможет участникам группы более эффективно взаимодействовать друг с другом и налаживать дружеские отношения.

Успешное развитие межличностного общения в рамках программы идёт параллельно развитию взаимопонимания между участниками общения. То, в какой мере дети умеют понимать и отражать свои чувства, настроение друг друга, воспринимать и понимать других, а через них и самих себя, будет во многом определять процесс общения, качество отношений и способы, с помощью которых они будут осуществлять совместную деятельность.

Социально-психологические особенности целевой аудитории:

Младший школьный возраст (7-10 лет): ведущая деятельность – учебная, при этом общение со сверстниками приобретает всё большую значимость. Дети активно осваивают социальные нормы, правила взаимодействия, учатся учитывать позицию партнёра. Эмоциональная сфера развита неравномерно: дети могут испытывать затруднения в распознавании и выражении эмоций. Самооценка в значительной степени зависит от оценок значимых взрослых. Типичны трудности: неумение инициировать контакт, стеснительность, неспособность выразить чувства в приемлемой форме, склонность к импульсивным реакциям в конфликтных ситуациях.

Подростковый возраст (11-14 лет): ведущая деятельность – интимно-личностное общение со сверстниками. Общение становится ведущей потребностью, формируется потребность в самоутверждении, поиске собственного «Я». Повышается значимость мнения сверстников. Эмоциональная сфера характеризуется повышенной возбудимостью, чувствительностью к оценкам окружающих. Типичны трудности: неумение

конструктивно разрешать конфликты, трудности самораскрытия, неадекватная самооценка, неспособность к эмпатическому слушанию.

НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ И ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ПРОГРАММНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 04.08.2026, с изм. и доп.)
2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (ред. от 20.02.2026, с изм. и доп.)
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р)
5. Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в РФ на период до 2030 года, утверждённая Минпросвещения России 18.06.2024 (направлена письмом Минпросвещения России от 01.07.2024 № ДГ-1105/07)
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21» (ред. от 24.12.2025)
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении ФГОС начального общего образования» (ред. от 18.06.2025)

9. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении ФГОС основного общего образования» (ред. от 18.06.2025)
10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта “Педагог дополнительного образования детей и взрослых”»
11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023)
12. Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» (ред. от 26.09.2023)
13. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ЦППМСП «ЦДК».
14. Устав МАУ ЦППМСП «ЦДК».

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Дети и подростки 7-14 лет с нормальным психическим развитием, испытывающие коммуникативные трудности: затруднения в установлении контактов, выражении эмоций, активном слушании, конструктивном разрешении конфликтов, выявленные по результатам наблюдения педагогов-психологов и/или входной диагностики.

Уровень освоения программы: базовый.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Программа состоит из 2 блоков – для обучающихся начальной школы (1-4 классы) и для обучающихся старшей школы (5-7 классы).

Каждый блок рассчитан на **10 занятий по 60 минут**. Занятия проводятся **1 раз в неделю**.

Цикл из 10 встреч охватывает основные аспекты развития коммуникативных способностей, включая введение в коммуникацию, активное слушание, выражение мыслей и чувств, разрешение конфликтов, эмпатию и работу в команде. Каждая встреча включает интерактивные элементы, практические задания и рефлекссию.

Количество обучающихся в группе: 12-15 человек (допускается до 25).

Общий объём программы: 20 часов (10 часов на каждый блок).

Срок реализации программы: 1 год.

Форма реализации: групповая работа.

Особенности организации образовательной деятельности:

Комплектование группы проводится на основе наблюдения, рекомендаций педагогов и входной диагностики. Образовательный процесс организуется в традиционной форме. В период приостановки образовательной деятельности в связи с ростом заболеваемости образовательный процесс организуется с применением дистанционных технологий.

Методы работы:

- словесный (беседа, дискуссия, обсуждение);
- наглядный (рисунки, таблицы, просмотр мультфильмов, обучающих видеофильмов);
- практический (психологические упражнения, психологические и коммуникативные игры, тестирование, анкетирование);
- проективный (арт-терапевтические техники, сказкотерапия).

Виды занятий: беседа, тест, опросник, собеседование, презентация, сюжетно-ролевая игра, занятие с элементами тренинга, мозговой штурм, творческая мастерская.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Создать условия для развития коммуникативных навыков, повышения самооценки и эмоциональной устойчивости обучающихся.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Обучающие:

1. Расширить знания о структуре общения, видах и способах коммуникации.
2. Научить распознавать эмоции – собственные и окружающих – по мимике, жестам, поведению.
3. Сформировать представления о конструктивных способах разрешения конфликтов.

Воспитательные:

1. Формировать доброжелательного отношения детей друг к другу.
2. Способствовать воспитанию культуры общения и речевого этикета.
3. Создать условия для личностного роста и развития адекватной самооценки обучающихся.

Развивающие:

1. Развитие навыков общения, умения преодолевать барьеры общения.
2. Развитие навыков сотрудничества и командной работы.
3. Развитие умения слушать и слышать других людей.
4. Развитие эмоционального интеллекта и эмпатии.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Блок 1. Начальная школа (1-4 классы).

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы организации занятия	Формы контроля
1	Знакомство «Автобиография»	1 ч	15 мин	45 мин	Беседа, диагностика, психологические игры, дискуссия	Наблюдение
2	Зачем нужно себя знать?	1 ч	15 мин	45 мин	Беседа, психологические игры, дискуссия	Наблюдение
3	Я глазами других	1 ч	15 мин	45 мин	Дискуссия, ролевая игра	Наблюдение
4	Предотвращение конфликтов	1 ч	15 мин	45 мин	Психологические упражнения, беседа, работа в малых группах	Наблюдение
5	Ищу друга	1 ч	15 мин	45 мин	Психологические упражнения, работа в малых группах, обсуждение	Наблюдение, групповой проект
6	Почему люди ссорятся?	1 ч	15 мин	45 мин	Сюжетно-ролевая игра, обсуждение, решение кейсов	Наблюдение, групповой проект
7	Учимся слушать друг друга	1 ч	15 мин	45 мин	Сюжетно-ролевая игра, работа в малых группах, обсуждение	Наблюдение
8	Волшебники	1 ч	15 мин	45 мин	Индивидуальная и работа в малых группах, обсуждение	Наблюдение, анкетирование
9	Мастера	1 ч	15 мин	45 мин	Мозговой штурм, работа в малых группах	Наблюдение, групповой проект
10	Чему я научился в «Мастерской общения»	1 ч	15 мин	45 мин	Работа в группах, обсуждение	Наблюдение, групповой проект
Итого		10 ч	2 ч 30 мин	7 ч 30 мин		

Блок 2. Старшая школа (5-7 классы).

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы организации занятия	Формы контроля
1	Общение: виды и способы	1 ч	15 мин	45 мин	Беседа, психологические игры, дискуссия	Наблюдение
2	Эмоции	1 ч	15 мин	45 мин	Беседа, психологические игры, дискуссия	Наблюдение
3	Почему возникают конфликты и как их разрешать?	1 ч	15 мин	45 мин	Беседа, обсуждение, ролевая игра	Наблюдение
4	Как эмоции помогают понимать других людей	1 ч	15 мин	45 мин	Психологические упражнения, беседа, работа в малых группах	Наблюдение
5	Командообразование	1 ч	15 мин	45 мин	Психологические упражнения, работа в малых группах, обсуждение	Наблюдение, групповой проект
6	Техники коммуникации	1 ч	15 мин	45 мин	Сюжетно-ролевая игра, обсуждение, решение кейсов	Наблюдение, групповой проект
7	Сюжетно-ролевая игра «Разрешение конфликтов»	1 ч	15 мин	45 мин	Сюжетно-ролевая игра, работа в малых группах, обсуждение	Наблюдение
8	Что умею, чему ещё научиться?	1 ч	15 мин	45 мин	Индивидуальная и работа в малых группах, обсуждение	Наблюдение, анкетирование
9	Презентация, спектакль или выставка?	1 ч	15 мин	45 мин	Мозговой штурм, работа в малых группах	Наблюдение, групповой проект
10	Презентация итогового проекта	1 ч	15 мин	45 мин	Работа в малых группах, обсуждение	Наблюдение, групповой проект
Итого		10 ч	2 ч 30 мин	7 ч 30 мин		

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Блок 1. Содержание занятий с УУД (1-4 классы)

Занятие 1. «Знакомство. Автобиография»

Основное содержание:

1. Приветствие (имя + школа + класс + любимое занятие).
2. Командообразующая игра «Поменяйтесь местами те, кто...».
3. Диагностика «Человечки на дереве».
4. Упражнение «Автопортрет».
5. Упражнение «Профиль» (цвет глаз, волос, любимое время года, животное, еда, кем горжусь).
6. Рефлексия.

Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
Формирование опыта конструктивного взаимодействия	Обогащение опыта восприятия и понимания партнёра по общению	Постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации	Смыслообразование: установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом. Нравственно-этическая ориентация и оценивание содержания, обеспечивающее личностный моральный выбор

Занятие 2. «Зачем нужно себя знать?»

Основное содержание:

1. Приветствие.
2. Упражнение «Моя вселенная» (представление).
3. Упражнения на взаимодействие «Передача движения по кругу».
4. Диагностика «Дом-Дерево-Человек».
5. Упражнение «Импульс».
6. Рефлексия.

Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Развитие способности выражать свои мысли	Формирование умения у детей презентовать себя; развитие умения слушать и слышать; способствовать самопознанию и рефлексии учащихся	Смыслообразование: установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом. Нравственно-этическая ориентация, обеспечивающая личностный моральный выбор

Занятие 3. «Я глазами других»

Основное содержание:

1. Приветствие.
2. Командообразующая игра «Поменяйтесь местами те, кто...».
3. Упражнение «Почта» (рисунок на спине).
4. Диагностика «Барашек в бутылке» (обсуждение).
5. Упражнение «Кто Я?».
6. Рефлексия.

Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
Формирование навыков успешной коммуникации	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли	Помощь ребятам в самораскрытии; способствовать преодолению барьеров в общении; совершенствовать навыки общения	Личностное самоопределение

Занятие 4. «Предотвращение конфликтов»

Основное содержание:

1. Приветствие.
2. Мульти-Мост.
3. Презентация «Конфликты».

4. Герои мультфильмов в конфликте (загадки).
5. Карточки с описаниями ситуаций для работы в тройках.
6. Рефлексия.

Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
Выработка способов эффективного преодоления конфликтов	Умение соотносить особенности своего поведения с определёнными чертами характера	Познакомить детей с понятием «конфликт»; закрепить навыки поведения в проблемной ситуации	Проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях

Занятие 5. «Ищу друга»

Основное содержание:

1. Приветствие.
2. Игра «Перевоплощение».
3. Упражнение «Я и мой сосед».
4. Задание «Закончи предложение: “Друг – это...”».
5. Игра «Плохое настроение».
6. Творческая работа «Портрет друга» (из геометрических фигур).
7. Рефлексия.

Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
Формирование умений привлечь внимание к себе, к другому человеку. Развитие координации совместных с партнёром действий	Развитие социально-бытовых представлений и умений, актуальных для социального взаимодействия с партнёром по общению	Снижение враждебности во взаимоотношениях со сверстниками; знакомство с нормами этикета; формирование адекватных форм поведения; снижение конфликтности	Проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях

Занятие 6. «Почему люди ссорятся?»

Основное содержание:

1. Приветствие (здороваемся разными способами).
2. Диагностика «Волшебная страна чувств».
3. Беседа «Почему люди ссорятся?».
4. Игра «Разожми кулак».
5. Игра «Толкалки без слов».
6. Игра «Да и нет».
7. Рефлексия.

Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
Отработка навыков поведения в разных ситуациях	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли	Выработать умение предотвращать конфликты; научить анализу различных состояний	Развитие умения высказывать и обосновывать своё мнение, доносить свои идеи до собеседника

Занятие 7. «Учимся слушать друг друга»

Основное содержание:

1. Приветствие.
2. Тест «Умеете ли вы слушать?».
3. Игра «Испорченный телефон».
4. Игра «Пойми меня».
5. Упражнение «Добрые слова для каждого».
6. Игра с мячом «Что звучит обидно?».
7. Сюжетно-ролевая игра «День рождения».
8. Рефлексия.

Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
Формирование представлений о диалоге как форме речевого общения	Повышение речевой культуры. Развитие способности	Подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими	Развитие умения слушать и слышать слова собеседника, правильно понимать смысл его слов

Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
	выразить свои мысли и чувства		

Занятие 8. «Волшебники»

Основное содержание:

1. Приветствие.
2. Командообразующая игра «Передай мяч».
3. Упражнение «Мой герб».
4. Упражнение «Головомяч».
5. «Аллея моих будущих достижений».
6. Рефлексия.

Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
Знакомство с формами вежливого общения между людьми, правилам этикета в процессе разговора с использованием вербальных и невербальных средств общения	Знакомство с альтернативными вариантами поведения	Умение слышать и слушать; умение принимать ответственность на себя; прививать новые формы поведения; формирование опыта конструктивного взаимодействия	Повышение уровня эмпатии и уважения к другим людям

Занятие 9. «Мастера»

Основное содержание:

1. Приветствие.
2. Игра-разминка «Поговорим».
3. Игра «Я бросаю тебе мяч».
4. Упражнение «Нарисуем жизнь».
5. Упражнение «Орден героя».
6. Рефлексия.

Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
Формирование навыков успешной коммуникации	Учить самостоятельно принимать верные решения	Формирование опыта конструктивного взаимодействия	Успешная интеграция в социуме

Занятие 10. «Чему я научился в “Мастерской общения”»

Основное содержание:

1. Приветствие.
2. Упражнение «Я рад с тобой общаться».
3. Составляем «Азбуку перемен».
4. Упражнение «Ладощка».
5. Подведение итогов.

Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
Создание доверительных отношений	Сотрудничество, умение решать поставленные задачи	Повышение эмоционального фона	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками

Блок 2. Содержание занятий с УУД (5-7 классы)

Занятие 1. «Общение: виды и способы»

Основное содержание:

1. Приветствие.
2. Упражнение «Пересядьте те, кто...».
3. Определение понятия «коммуникация» и её роли в нашей жизни.
4. Командообразующая игра.
5. Упражнение «Свободный стул».
6. Рефлексия.

Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Проявлять инициативу в сотрудничестве	Строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации	Смыслообразование: установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом. Нравственно-этическая ориентация, обеспечивающая личностный моральный выбор

Занятие 2. «Эмоции»

Основное содержание:

1. Приветствие.
2. Мини-лекция о способах выражения эмоций и мыслей (вербально и невербально).
3. Упражнения, направленные на коррекцию эмоционального состояния: «Рисунок настроения», «Цвет эмоций».
4. Обсуждение преимуществ и недостатков разных способов выражения чувств и эмоций.
5. Рефлексия.

Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Развитие способности выражать свои мысли	Создать у детей мотивацию на самопознание; формирование умения презентовать себя; развитие умения слушать и слышать; способствовать самопознанию и рефлексии учащихся	Смыслообразование: установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом. Нравственно-этическая ориентация, обеспечивающая личностный моральный выбор

Занятие 3. «Почему возникают конфликты и как их разрешать?»

Основное содержание:

1. Приветствие.
2. Мозговой штурм «Причины конфликтов».
3. Сюжетно-ролевая игра, моделирующая конфликтную ситуацию и поиск путей её разрешения.
4. Обсуждение: какие методы помогают разрешать конфликт мирно.
5. Рефлексия.

Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
Формирование навыков успешной коммуникации	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли	Помощь ребятам в самораскрытии; способствовать преодолению барьеров в общении; совершенствовать навыки общения	Личностное самоопределение

Занятие 4. «Как эмоции помогают понимать других людей»

Основное содержание:

1. Приветствие.
2. Упражнения на распознавание эмоций по мимике и жестам.
3. Правила вежливого поведения и уважения к собеседнику.
4. Игра «На что похоже настроение?».
5. Игра «Настроение и походка».
6. Обсуждение.
7. Рефлексия.

Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
Формирование опыта конструктивного взаимодействия	Обогащение опыта восприятия и понимания партнёра по общению	Формулировать собственное мнение и позицию. Допускать возможность существования у людей различных точек зрения и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Смыслообразование: установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом. Нравственно-этическая ориентация, обеспечивающая личностный моральный выбор

Занятие 5. «Командообразование»

Основное содержание:

1. Приветствие.
2. Работа в малых группах: выбор лидера, разработка проекта – коллаж или презентация на заданную тему.
3. Анализ работы групп: оценка вклада каждого участника.
4. Обсуждение особенностей работы в группе.
5. Рефлексия.

Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей	Снятие психоэмоционального напряжения, сплочение детей	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	Смыслообразование: установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом. Нравственно-этическая ориентация, обеспечивающая личностный моральный выбор

Занятие 6. «Техники коммуникации»

Основное содержание:

1. Приветствие.
2. Работа с кейсами: решение коммуникативных задач.
3. Представление результатов работы.
4. Обратная связь.
5. Рефлексия.

Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей	Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Смыслообразование: установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом. Нравственно-этическая ориентация, обеспечивающая личностный моральный выбор

Занятие 7. «Сюжетно-ролевая игра «Разрешение конфликтов»»

Основное содержание:

1. Приветствие.
2. Интерактивная игра «Разрешение конфликтов».
3. Подведение итогов игры: обобщение опыта и обсуждение того, чему научились.
4. Рефлексия.

Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
Осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме	Различать способ и результат действия, проявлять инициативу в сотрудничестве	Контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

Занятие 8. «Что умею, чему ещё могу научиться?»

Основное содержание:

1. Приветствие.
2. Индивидуальная работа: анализ собственных достижений на занятиях курса и постановка новых целей.
3. Итоговое анкетирование по вопросам владения различными аспектами коммуникации.
4. Групповая работа: обмен опытом и идеями по достижению поставленных целей.
5. Рефлексия.

Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей	Самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы как по ходу реализации, так и в конце действия	Адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Занятие 9. «Презентация, спектакль или выставка?»

Основное содержание:

1. Приветствие.
2. Планирование и подготовка к итоговому мероприятию: выбор формата (спектакль, выставка, презентация и т. д.) и содержания.
3. Распределение ролей и задач среди участников.
4. Подготовка материалов и репетиция выступлений.
5. Рефлексия.

Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
Строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях	Самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить коррективы как по ходу реализации, так и в конце действия	Аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров при выработке общего решения в совместной деятельности	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Занятие 10. «Презентация итогового проекта»

Основное содержание:

1. Презентация итогового проекта родителям.
2. Заключительные пожелания участников друг другу.

Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
Осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	Смыслообразование: установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом. Нравственно-этическая ориентация, обеспечивающая личностный моральный выбор

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

1. Развитие коммуникативных навыков: умение инициировать и поддерживать контакт, выражать мысли и чувства в приемлемой форме, снижение уровня замкнутости и стеснительности.
2. Повышение адекватности самооценки: формирование реалистичного восприятия собственных достоинств, осознание уникальности личности.
3. Развитие эмпатии и уважительного отношения к окружающим: способность понимать позицию другого человека, учитывать чувства партнёра по общению.
4. Формирование позитивного самовосприятия и эмоциональной устойчивости.
5. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и социальной справедливости.
6. Овладение нормами речевого этикета и культуры поведения.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- Выбор наиболее эффективных способов решения коммуникативных задач в зависимости от конкретных условий.
- Умение распознавать эмоции – собственные и окружающих – по мимике, жестам, поведению.
- Умение анализировать коммуникативные ситуации, выявлять причины конфликтов и находить пути их разрешения.
- Построение логических рассуждений, включающих установление причинно-следственных связей.
- Осознанное и произвольное построение сообщений в устной и письменной форме.

Регулятивные УУД:

- Умение выражать свои мысли с достаточной полнотой и точностью.
- Способность контролировать свои эмоциональные реакции, оценивать собственные поступки, видеть достоинства и недостатки собственного поведения.
- Умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей.
- Способность самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить коррективы.
- Планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Коммуникативные УУД:

- Умение учитывать позицию партнёра по общению и деятельности.

- Умение слушать и понимать собеседника, задавать вопросы в условиях сотрудничества со сверстниками.
- Способность продуктивно разрешать конфликты, учитывая интересы и позиции всех участников, приходить к компромиссу.
- Умение отвечать на вопросы, вести диалог, составлять рассказ-описание.
- Умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
- Умение аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров.
- Осуществление взаимного контроля и оказание взаимопомощи в сотрудничестве.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

1. Просторный кабинет для групповой работы, позволяющий свободно перемещаться участникам, организовывать круг, работу в малых группах и парах.
2. Интерактивное оборудование (проектор, экран, ноутбук) для демонстрации презентаций, просмотра видеофрагментов, мультфильмов.
3. Канцелярские принадлежности (бумага формата А4, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, клей, скотч).
4. Материалы для арт-терапии (краски, кисти, ватманы, пластилин, цветная бумага).
5. Реквизит для ролевых игр и театрализации (элементы костюмов, карточки с ситуациями, мяч).
6. Карточки с эмоциями, мимикой, жестами для упражнений на распознавание невербальных сигналов.
7. Распечатанные бланки диагностических методик и анкет.
8. Музыкальное сопровождение (аудиоколонка).
9. Дидактические материалы (схемы диалогов, алгоритмы разрешения конфликтов, памятки по технике коммуникации).

Кадровое обеспечение

Должность	Квалификация	Функции
Педагог-психолог	высшая квалификационная категория	Проведение занятий, диагностика, анализ результатов
Социальный педагог	I квалификационная категория	Проведение занятий, взаимодействие с

Должность	Квалификация	Функции
		родителями, социальное сопровождение

Реализация программы осуществляется педагогами, имеющими профессиональное образование в области психологии и/или педагогики, соответствующими требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н).

Методическое обеспечение

Психодиагностический инструментарий:

Измеряемый конструкт	Методика	Автор / источник
Коммуникативные навыки	Тест «Умеете ли вы слушать?»	Рощаховский В.Ф. (1985). См.: Орлова Т.В. (сост.). Тесты для всех. – Киев: Довира, 1994
Эмоциональный интеллект	Методика «Волшебная страна чувств»	Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Фролов Д.Е. Волшебная страна чувств. – СПб.: Речь, 2006
Самооценка	Методика «Дом-Дерево-Человек»	Беляускайте Р.Ф. Использование проективной методики «Дом-Дерево-Человек» в клинической практике // Психологическая диагностика при нервно-психических и психосоматических заболеваниях. – Л., 1985
Самооценка	Тест «Дерево» (Д. Лампен, адаптация Л.П. Пономаренко)	Пономаренко Л.П. Психологический тренинг общения с подростками. – СПб.: Речь, 2008
Эмпатия	Методика «Барашек в бутылке»	Репнова Т.П. Фантазии между строк: мета-рисунки в психологическом консультировании. – Киев: Изд. Л. Галицына, 2006. – 120 с.
Социально-психологическая адаптация	Методика «Человечки на дереве»	Пономаренко Л.П. Психологическая профилактика дезадаптации учащихся в начале обучения в средней школе: методические рекомендации для школьных психологов. – Одесса: Астра-Принт, 1999. – 78 с.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ:

1. Культурно-историческая концепция Л.С. Выготского: развитие высших психических функций происходит в процессе социального взаимодействия и общения.
2. Теория деятельности А.Н. Леонтьева: общение как вид деятельности, в процессе которой ребёнок усваивает социальный опыт.
3. Гуманистический подход К. Роджерса: безусловное принятие, эмпатия и конгруэнтность как условия развития личности.
4. Концепция эмоционального интеллекта Д. Гоулмана: развитие способности распознавать и управлять эмоциями как основы коммуникативной компетентности.
5. Подход И.В. Вачкова к групповым методам работы школьного психолога: использование групповых психотехник для развития самосознания и коммуникативных навыков.

Качественные методы оценки:

1. Наблюдение за поведением и участием в упражнениях.
2. Анкетирование.
3. Анализ продуктов деятельности (рисунки, проекты, коллажи).
4. Анализ ролевых игр и коммуникативных ситуаций.
5. Рефлексия участников.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система отслеживания и оценивания результатов обучения происходит через входной, текущий и итоговый контроль.

Входной контроль (1-е занятие):

- Проведение входной диагностики коммуникативных навыков и эмоционального состояния.
- Сбор сведений об уровне подготовки ребёнка, основных интересах, увлечениях.
- Методики: «Человечки на дереве», «Дом-Дерево-Человек», тест «Умеете ли вы слушать?».

Текущий контроль (занятия 2-9):

- Наблюдение за поведением и участием в упражнениях.
- Мини-диагностика по темам занятий.
- Анкетирование.
- Оценка промежуточных групповых проектов.
- Анализ ролевых игр.

Итоговый контроль (занятие 10):

- Итоговая диагностика коммуникативных навыков и эмоционального состояния.
- Презентация итогового проекта (групповая творческая работа, совместно с родителями).
- Сравнительный анализ входной и итоговой диагностики.
- Оформление аналитической справки.

Критерии оценки результатов:

Критерий	Показатель	Метод оценки
Коммуникативные навыки	Умение инициировать и поддерживать контакт, выражать мысли и чувства	Тест «Умеете ли вы слушать?», наблюдение
Эмоциональный интеллект	Способность распознавать и выражать эмоции, понимать эмоции других	Методика «Волшебная страна чувств», наблюдение
Самооценка	Адекватность самооценки, осознание собственных достоинств и недостатков	Тест «Дерево», методика «Дом-Дерево-Человек»
Поведение в конфликте	Способность к конструктивному разрешению конфликтных ситуаций	Наблюдение, анализ ролевых игр, анкетирование
Эмпатия	Способность понимать позицию другого, учитывать чувства партнёра	Наблюдение, методика «Барашек в бутылке»
Навыки сотрудничества	Умение работать в команде, распределять роли, достигать общего результата	Наблюдение, оценка групповых проектов

Формы отслеживания и фиксации результатов: аналитическая справка, журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, готовая работа, диплом, фото, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации результатов: аналитический материал по итогам психологической диагностики, аналитическая справка, выставка, готовое изделие, защита творческих работ, мини-портфолио («Моя страничка»).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 04.08.2026, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2026).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (ред. от 20.02.2026, с изм. и доп., вступ. в силу с 03.03.2026).
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
4. Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в РФ на период до 2030 года, утверждённая Минпросвещения России 18.06.2024 (письмо от 01.07.2024 № ДГ-1105/07).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21» (ред. от 24.12.2025, действует с 01.03.2026, срок действия до 01.03.2027).
6. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении ФГОС начального общего образования» (ред. от 18.06.2025, вступ. в силу с 01.09.2025).
8. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении ФГОС основного общего образования» (ред. от 18.06.2025, вступ. в силу с 01.09.2025).
9. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта „Педагог дополнительного образования детей и взрослых“» (действует с 01.09.2022 по 01.09.2028).

ПРИЛОЖЕНИЕ. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ

Приложение 1. Методика «Человечки на дереве» («Дерево»)

Автор: Д. Лампен, адаптация Л.П. Пономаренко.

Источник: Пономаренко Л.П. Психологический тренинг общения с подростками. – СПб.: Речь, 2008.

Назначение: диагностика самооценки, особенностей адаптации, самоотношения, уровня притязаний.

Возраст: 7-14 лет.

Материалы: бланк с изображением дерева, на котором нарисованы человечки в разных позах и местах (на ветках, на стволе, упавшие, лезущие вверх). Бланк пронумерован от 1 до 20 (или другому количеству фигур).

Инструкция: «Посмотри на это дерево. На нём нарисованы человечки. Каждый человек находится в определённом положении. Рассмотрите их внимательно. Выбери одного человечка, который больше всего похож на тебя сейчас. Запиши его номер. Потом выбери человечка, которым ты хотел бы быть. Запиши его номер. И выбери человечка, которым ты точно не хотел бы быть. Запиши его номер».

Интерпретация (краткая):

- Выбор фигуры «наверху» (на вершине дерева) – высокая самооценка, уверенность, стремление к лидерству.
- Выбор фигуры «в середине» – адекватная самооценка, комфортное положение.
- Выбор фигуры «внизу» или «упавшей» – низкая самооценка, чувство незащищённости, тревожность.
- Расхождение между «я сейчас» и «я хотел бы быть» – уровень притязаний и степень удовлетворённости собой.
- Выбор «не хотел бы быть» – отторжение определённых качеств или состояний.

Использование в программе: входная диагностика (занятие 1) и итоговая (занятие 10) для отслеживания динамики самооценки.

Приложение 2. Методика «Дом-Дерево-Человек» (ДДЧ)

Автор: Дж. Бук (J.N. Bock, 1948); количественная оценка – Р.Ф. Беляускайте.

Источник: Беляускайте Р.Ф. Использование проективной методики «Дом-Дерево-Человек» в клинической практике // Психологическая диагностика при нервно-психических и психосоматических заболеваниях. – Л., 1985.

Назначение: оценка эмоционального состояния, личностных особенностей, уровня развития, самоотношения.

Возраст: 7-14 лет.

Материалы: лист бумаги А4, простой карандаш, ластик.

Инструкция: «Возьми лист бумаги. Нарисуй дом, дерево и человека. Рисуй так, как у тебя получается. Не старайся специально – рисуй то, что приходит в голову. На картине должны быть дом, дерево и человек. Время не ограничено».

Основные показатели для интерпретации:

- **Дом:** размер, детали (окна, двери, труба), наличие/отсутствие фундамента – отражает восприятие домашней среды, чувства безопасности/небезопасности.
- **Дерево:** размер, расположение на листе, ветви (направление, густота), ствол (ширина), корни – символизирует жизненную энергию, устойчивость, способность к взаимодействию с окружением.
- **Человек:** размер, расположение, детали лица и тела, поза, одежда – отражает самоотношение, самооценку, телесное самовосприятие.
- **Общие показатели:** расположение рисунков на листе (центр, края), размер, нажим, детализация, наличие/отсутствие дополнительных деталей – солнце, облака, цветы, забор.

Использование в программе: входная диагностика (занятие 1, Блок 1) и/или (занятие 2, Блок 1) для оценки эмоционального состояния и самоотношения.

Приложение 3. Методика «Волшебная страна чувств»

Авторы: Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов.

Источник: Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Фролов Д.Е.

Волшебная страна чувств. – СПб.: Речь, 2006.

Назначение: исследование психоэмоционального состояния, способности распознавать и выражать эмоции.

Возраст: 7-14 лет.

Материалы: лист бумаги А4, цветные карандаши или фломастеры.

Инструкция: «Представь, что существует Волшебная страна чувств. В ней живут разные чувства: Радость, Грусть, Злость, Страх, Удивление, Спокойствие и другие. Нарисуй эту страну. Подумай, где живёт каждое чувство, как выглядит его дом, кто живёт рядом с кем, что чувствует каждое чувство в своём доме».

Основные показатели для интерпретации:

- **Количество чувств:** сколько эмоций нарисовано – характеризует эмоциональный диапазон ребёнка.
- **Расположение:** какие чувства рядом, какие далеко – показывает, как ребёнок связывает эмоции между собой.
- **Размер и детализация домов:** крупные, детальные – эмоция значима, осознаётся; мелкие, схематичные – эмоция подавлена или мало осознаётся.
- **Цветовая палитра:** соответствует ли цвет эмоции её содержанию (радость – тёплые, страх – тёмные).
- **Наличие/отсутствие определённых чувств:** если «Радость» отсутствует или находится в изоляции – возможный признак снижения эмоционального фона.
- **Дополнения:** солнце, дороги, реки, заборы – характеризуют восприятие мира и границы.

Использование в программе: входная диагностика (занятие 2, Блок 1; занятие 2, Блок 2) и итоговая (занятие 10) для отслеживания динамики эмоциональной сферы.

Приложение 4. Тест «Умеете ли вы слушать?»

Автор: В.Ф. Рошаховский, 1985.

Источник: Рошаховский В.Ф. // Орлова Т.В. (сост.). Тесты для всех. – Киев: Довира, 1994.

Назначение: оценка навыков активного слушания.

Возраст: 10-14 лет (для блока 2; адаптированная упрощённая версия – для блока 1).

Материалы: бланк теста с вопросами.

Инструкция: «Внимательно прочитай вопросы и ответь «да» или «нет» на каждый вопрос. Отвечай честно – это не оценка, а возможность узнать о себе».

Вопросы	Да	Нет
1. Вы ждёте своей очереди говорить, пока собеседник не закончит мысль?		
2. Вы стараетесь понять, что чувствует собеседник?		
3. Вы иногда перебиваете собеседника?		
4. Вы можете дослушать до конца, даже если вам неинтересно?		
5. Вы повторяете или перефразируете сказанное, чтобы убедиться, что правильно поняли?		
6. Вы обращаете внимание на жесты и мимику собеседника?		
7. Вы иногда думаете о своём, пока собеседник говорит?		
8. Вы стараетесь не давать советов, пока вас не попросят?		
9. Вы можете слушать молча, без комментариев?		
10. Вы часто спорите, не дослушав до конца?		

Подсчёт баллов:

- За ответы «да» на вопросы 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9 – по 1 баллу.
- За ответы «нет» на вопросы 3, 7, 10 – по 1 баллу.
- Максимальный балл – 10.

Интерпретация:

- 8-10 баллов – высокий уровень активного слушания.
- 5-7 баллов – средний уровень, есть что улучшать.
- 0-4 балла – низкий уровень, навык активного слушания требует развития.

Использование в программе: входная диагностика (занятие 7, Блок 1; занятие 1, Блок 2) и итоговая (занятие 10) для отслеживания динамики навыков слушания.

Тест «Умеешь ли ты слушать?» (для детей 7-10 лет)

Дорогой друг!

Давай узнаем, насколько хорошо ты умеешь слушать других. Ответь честно на вопросы, выбирая один вариант ответа.

Правила:

- Отвечай так, как есть на самом деле
- Не думай долго над ответами
- Ставь галочку в нужном окошке

№	Вопрос	Да	Нет
1	Когда мама или учитель что-то рассказывает, ты внимательно слушаешь или играешь в телефоне?		
2	Бывает, что ты перебиваешь собеседника, не дослушав до конца?		
3	Когда друзья делятся своими секретами, ты смотришь им в глаза или отвлекаешься?		
4	Слушая сказку или рассказ, ты представляешь картинки в голове или думаешь о другом?		
5	Если кто-то плачет или грустит, ты пытаешься понять, что случилось, или уходишь?		
6	Когда тебе что-то объясняют, ты сразу задаёшь вопросы, если что-то непонятно?		
7	Ты ждёшь, пока друг закончит говорить, или торопишься рассказать своё?		
8	Когда кто-то долго говорит, тебе становится скучно и хочется уйти?		

Подсчёт результатов:

- Посчитай, сколько раз ты ответил «Да»
- Чем меньше ответов «Да», тем лучше ты умеешь слушать!

Оценка результатов:

- 0-2 ответа «Да» – **Молодец!** Ты отличный слушатель!
- 3-5 ответов «Да» – **Неплохо**, но есть над чем поработать
- 6-8 ответов «Да» – **Пора учиться** слушать внимательнее

Важно помнить:

- Слушать – это не просто молчать
- Хороший слушатель – внимательный и терпеливый
- Когда слушаешь, можно много узнать нового и интересного

Приложение 5. Методика «Барашек в бутылке»

Автор: Т.П. Репнова; адаптация для детей – В. Сеницкая.

Источник: Репнова Т.П. Фантазии между строк: мета-рисунки в психологическом консультировании. – Киев: Изд. Л.–Галицына, 2006. – 120 с.

Назначение: диагностика эмоционального состояния, самоощущения, внутреннего комфорта, чувства свободы/ограничения.

Возраст: 7-14 лет.

Материалы: лист бумаги А4, простой или цветные карандаши.

Инструкция: «Нарисуй барашка в бутылке». Других пояснений не даётся – ребёнок волен трактовать задание по-своему.

Основные показатели для интерпретации:

- **Размер барашка по отношению к бутылке:** если барашек заполняет почти всё пространство бутылки – ощущение тесноты, ограничения; если маленький, есть много места – чувство свободы, комфорт.
- **Выражение мордочки барашка:** грустная, испуганная, спокойная, весёлая – отражение эмоционального состояния.
- **Бутылка:** открытая или закрытая (пробка), прозрачная или нет, размер горлышка – символизирует границы, ограничения, возможность «выхода».
- **Дополнения:** что вокруг бутылки, есть ли другие предметы, кто ещё нарисован – характеризует восприятие окружающего мира и отношений.
- **Цвет:** тёмные тона – тревожность, подавленность; светлые – комфорт, спокойствие.
- **Действие:** барашек пытается выбраться, спит, ест, просто стоит – отражение стратегии поведения (активная/пассивная).

Использование в программе: диагностика на занятии 3 (Блок 1 и Блок 2) для оценки эмоционального состояния, самоощущения, чувства свободы/ограничения в общении.

Приложение 6. Анкета «Самооценка коммуникативных навыков»

Назначение: самооценка участниками своих коммуникативных навыков в начале и конце программы.

Возраст: 7-14 лет (адаптируется по возрасту).

Инструкция: «Прочитай каждое утверждение и оцени, насколько оно подходит к тебе. Поставь галочку в нужной колонке».

№	Утверждение	Всегда	Иногда	Редко	Никогда
1	Я умею начать разговор с незнакомым человеком				
2	Я дослушиваю собеседника до конца, не перебивая				
3	Я могу выразить свои чувства словами				
4	Я понимаю, что чувствует другой человек				
5	Я умею мириться после ссоры				
6	Я могу сказать «нет», не обижая человека				
7	Я работаю в команде без конфликтов				
8	Я умею спокойно реагировать на критику				
9	Я умею просить о помощи				
10	Я знаю вежливые слова и использую их				

Использование в программе: входная диагностика (занятие 1) и итоговая (занятие 8–10) для сравнительного анализа.

Анкета «Самооценка коммуникативных навыков» (1-4 классы)

Инструкция: «Прочитай каждое предложение. Подумай, как это про тебя. Поставь галочку там, где правильно для тебя».

№	Предложение	Всегда	Иногда	Редко	Никогда
1	Я умею знакомиться с новыми ребятами				
2	Я слушаю другого, пока он не закончит говорить				
3	Я могу сказать, что чувствую (радость, обиду, злость)				
4	Я понимаю, когда моему другу грустно или весело				
5	Я умею мириться после ссоры				
6	Я говорю «спасибо», «пожалуйста», «извини»				
7	Я умею работать вместе с другими в группе				
8	Я могу попросить о помощи, если мне трудно				
9	Я не обзываю других ребят				
10	Я умею делиться с друзьями				

Обработка:

- «Всегда» – 3 балла, «Иногда» – 2 балла, «Редко» – 1 балл, «Никогда» – 0 баллов.
- Максимальный балл – 30.

Интерпретация:

- 24-30 баллов – высокий уровень коммуникативных навыков.
- 15-23 балла – средний уровень, отдельные навыки требуют развития.
- 0-14 баллов – низкий уровень, требуется целенаправленная работа.

Анкета «Самооценка коммуникативных навыков» (5-7 классы)

Инструкция: «Прочитай каждое утверждение и оцени, насколько оно подходит к тебе. Отвечай честно – это не оценка, а возможность узнать о себе».

№	Утверждение	Всегда	Иногда	Редко	Никогда
1	Я могу начать разговор с незнакомым человеком				
2	Я дослушиваю собеседника до конца, не перебивая				
3	Я умею выражать свои чувства словами, а не молчать или кричать				
4	Я понимаю, что чувствует другой человек, по его мимике и поведению				
5	Я умею мириться после ссоры и делать первый шаг				
6	Я могу сказать «нет», не обижая человека				
7	Я работаю в команде без конфликтов, учитываю чужое мнение				
8	Я спокойно реагирую на критику, не злюсь и не замыкаюсь				
9	Я умею просить о помощи, когда мне это нужно				
10	Я могу аргументировать свою позицию в споре, не переходя на личности				
11	Я замечаю, когда мои слова могут обидеть другого				
12	Я умею поддержать человека, которому плохо				

Обработка:

- «Всегда» – 3 балла, «Иногда» – 2 балла, «Редко» – 1 балл, «Никогда» – 0 баллов.
- Максимальный балл – 36.

Интерпретация:

- 29-36 баллов – высокий уровень коммуникативных навыков.
- 18-28 баллов – средний уровень, есть зоны для развития.
- 0-17 баллов – низкий уровень, навыки требуют формирования.