

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Горнозаводский Дом творчества»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МАУ ДО «Дом творчества»

Протокол № 5

От «20» марта 2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО «Дом творчества»

А.В. Князева

Приказ № 24/п от 22 марта 2026г.



ПРОГРАММА

**Гармонизации психоэмоционального состояния и развития
эмоционального интеллекта у девочек 10–14 лет
«Внутренний компас: территория гармонии»**

Срок реализации: 14 дней

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Составитель:

Поезжаева Анна Викторовна

Педагог дополнительного образования

г. Горнозаводск

2026 г.

Краткая аннотация к программе

Возраст 10–14 лет — это критически важный этап развития личности, который с точки зрения нейробиологии является «окном возможностей». В этот период пластичность мозга всё ещё велика, что позволяет заложить фундаментальные установки и нейронные связи, определяющие всю дальнейшую жизнь человека. **Программа «Внутренний компас: территория гармонии»** — это инвестиция в этот фундамент, который закладывается именно сейчас.

Однако этот этап сопряжён с серьёзными вызовами. Интенсивная гормональная перестройка организма, влияние социальных сетей и поиск своего места в социуме усиливают стресс. Психоэмоциональная сфера становится уязвимой: изменения тела порождают комплексы, возникает потребность соответствовать ожиданиям сверстников. Без поддержки это может привести к тревожности, замкнутости и снижению самооценки.

Проект нацелен на гармонизацию психоэмоциональной сферы девочек 10–14 лет. **Главная цель программы** — создание условий и содействие к формированию устойчивой внутренней опоры и заложение принципов самоуважения, которые станут пожизненным ресурсом. Мы не просто помогаем пережить трудный период, а даем инструменты, которые останутся с девочками навсегда: умение слышать себя, ценить свою уникальность и находить опору внутри, а не во внешнем мире.

Методы работы представляют собой синтез творчества и действия. Программа предлагает не просто лекции или беседы, а также способствует выражению своих чувств через рисование мастихином и создание мандал. Участницы учатся понимать язык своего тела, обретая спокойствие через дыхательные практики, и осваивать язык взаимодействия с миром на выездном тренинге на природе.

Занятия помогут девочкам собрать свою «Карту желаний», сформировать образ себя наметить ориентиры на будущее. Играть в психологические игры, направленные на развитие эмоционального интеллекта.

Ожидаемый результат — формирование у девочек умений управлять эмоциями, эффективно общаться и ценить свою уникальность. Программа помогает превратить хрупкую неуверенность в сияющую силу и обрести внутреннюю гармонию.

Паспорт программы

1.	Полное наименование организации/ФИО физического лица (в том числе с указанием адреса, телефона, факса, банковских реквизитов)	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Горнозаводский Дом творчества» (МАУ ДО «Дом творчества»).
		Директор - Князева Анна Валерьевна, действующая на основании Устава
		Юридический адрес: 618820 г. Горнозаводск, ул. Мира, 17 Телефон (34269) 42015
		ИНН 5934040701 КПП 592101001 р/с 03234643575140005600 Финуправление Горнозаводского городского округа л/с 30903036, 31903036
2.	Номинация конкурса	Программа для Разновозрастных отрядов подростков в возрасте от 10 до 14 лет
3.	Название программы	Гармонизация психоэмоционального состояния и развитие эмоционального интеллекта у девочек 10–14 лет «Внутренний компас: территория гармонии» (далее – Программа)
4.	Руководитель программы (ФИО) место работы должность, контактная информация: адрес, телефоны, e-mail	Поезжаева Анна Викторовна
		Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Горнозаводский Дом творчества» (далее – Учреждение)
		Педагог дополнительного образования
		8 950 462 22 51
		poezjaewa.a@yandex.ru
5.	Автор	Поезжаева Анна Викторовна
6.	Цель программы	Создание условий для гармонизации психоэмоционального состояния и развития эмоционального интеллекта у девочек 10–14 лет через формирование устойчивой внутренней опоры, навыков саморегуляции и принципов самоуважения.
7.	Задачи программы	1. Обучить навыкам саморегуляции; 2. Развить эмоциональный интеллект; 3. Сформировать позитивный образ «Я»;

		4. Развить коммуникативные навыки; 5. Укрепить связь с природой; 6. Использовать игровые практики.
8.	Участники	Обучающиеся образовательных организаций в возрасте с 10-14 до лет в количестве 10 человек.
9.	Сроки реализации	14 календарных дней, 1 смена (июнь 2026 г.)
10.	Место проведения	МАУ ДО «Дом творчества», г. Горнозаводск, ул. Мира,17
11.	Целевые показатели выполнения	1. Общее число детей и взрослых, принимающих участие в мероприятиях Программы – 14 чел. (10 – детей; педагоги и родители); 2. В приоритете программы девочки подростки в возрасте от 10 до 14 лет; 3. Число специалистов, которые будут принимать непосредственное участие в программе – 4 чел. 4. Количество мероприятий с целевой группой Программы (тренинги, мастер-классы, практические занятия и др.) – 52.
12.	Финансирование программы (общая стоимость, источники и виды расходов, смета)	Финансовое обеспечение РВО осуществляется за счет средств бюджета Горнозаводского муниципального округа Пермского края в пределах лимитов бюджетных обязательств, выделенных Учреждению на организацию отдыха детей в соответствии с действующим законодательством и средств гранта. Объем средств, необходимых для реализации мероприятий Программы (средства гранта) – 35 000 рублей (смета прилагается).

КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА

Информация об основных организациях программы, базе, на которой планируется ее реализация, адрес.

Реализация программы РВО «Внутренний компас: территория гармонии» доверена сильному и опытному коллективу МАУ ДО «Дом творчества» (г. Горнозаводск, ул. Мира, 17).

Программа разработана и реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное психологическое образование. Это гарантирует методологическую выверенность и глубокое понимание возрастных особенностей. Согласно задачам программы, автор, ведущий и участницы находятся в постоянном контакте, диалоге и профессиональном наблюдении на протяжении всех 14 календарных дней реализации проекта. Это обеспечивает психологическую безопасность, доверительную атмосферу и эффективность занятий.

Учреждение обладает опытом реализации грантовых проектов и работы с разновозрастными отрядами (РВО). Для проведения занятий привлекаются партнеры:

- Руководитель мастерской эффективного общения АНО «Центр развития социального интеллекта».
- Специалист по художественной деятельности: поможет в творческом процессе.
- Педагог по краеведению и туризму: организует экскурсию.

Учреждение оказывает комплексную поддержку участникам.

Участники Программы (количество, возраст, категория): обучающиеся образовательных организаций девочки подростки в возрасте 10–14 лет.

Сроки проведения: период пребывания детей в РВО – 14 календарных дней, продолжительностью 2 часа в день.

Цель: Создание условий для гармонизации психоэмоционального состояния и развития эмоционального интеллекта у девочек 10–14 лет через формирование устойчивой внутренней опоры, навыков саморегуляции и принципов самоуважения.

Для достижения цели необходимо решить следующие **задачи:**

- Обучить навыкам саморегуляции: снизить тревожность и напряжение через дыхательные и телесные практики.
- Развить эмоциональный интеллект: научить распознавать свои и чужие эмоции, проявлять эмпатию и выражать чувства конструктивно.
- Сформировать позитивный образ «Я»: принять изменения тела и повысить самооценку с помощью методов арт-терапии.

- Развить коммуникативные навыки: обучить эффективному общению и разрешению конфликтов в безопасной среде.
- Укрепить связь с природой: организовать выезды и тренинги на природе для снятия стресса и сплочения коллектива.
- Использовать игровые практики: применять активные и расслабляющие игры для эмоциональной разгрузки и снятия зажимов.
- Поддержка родителей и близких детей в вопросах воспитания и взаимодействия с ребёнком.

Основные концептуальные подходы к реализации Программы

Реализация программы строится на интеграции четырех ключевых направлений, которые создают единое пространство для развития. Это не просто набор техник, а целостная система взглядов:

- 1. Арт-терапевтический подход:** Мы говорим на языке творчества, потому что это самый безопасный способ диалога с собой, когда слов недостаточно.
- 2. Кинетический интеллект:** Мы учим понимать язык тела, так как именно в нем живут эмоции и рождается опора для уверенности.
- 3. Тренинговый подход:** Мы осваиваем язык взаимодействия с миром на практике, в реальных условиях, чтобы навыки общения стали естественной частью жизни.
- 4. Игровой подход:** Мы используем игру как инструмент для эмоциональной разгрузки, ведь в безопасной и веселой среде стресс уходит, а коллектив сплочается.
- 5. Работа с родителями.** Важным аспектом программы является взаимодействие с родителями, чтобы они могли поддерживать развитие своих детей дома и создавать благоприятную атмосферу для их роста и развития.

Описание Программы, методы и формы организации, календарный план мероприятий

Программа реализуется через сочетание современных психологических методов и разнообразных форм работы, что обеспечивает комплексный подход к развитию личности.

Основные методы работы:

- *Арт-терапия:* изотерапия (рисование мастихином, мандалы), коллажирование («Карта желаний»), легоконструирование.
- *Кинетический интеллект:* дыхательные гимнастики, практики релаксации.
- *Игровые методы:* психологические тренинги, активные и расслабляющие игры.

- *Тренинговые методы на природе: командообразование.*

Формы организации занятий

Групповая форма (основная): Работа в закрытой группе (10 человек) для создания атмосферы безопасности и доверия.

Микро групповая работа: Задания в парах или тройках для отработки конкретных навыков.

Выездная форма (Интенсив): Ключевой элемент — тренинг на природе для глубокого погружения и укрепления социальных связей.

Родительские встречи.

Консультации по мере необходимости.

Календарный план смены РВО рассчитан на 14 календарных дней и представлен в приложении (Приложение 1).

Кадровое обеспечение Программы

Методист Учреждения:

- обеспечивает общее руководство деятельностью отряда, несет ответственность за соблюдение трудового законодательства, ведет документацию;
- организует и контролирует все направления деятельности РВО в соответствии с планированием, отвечает за качество и эффективность;
- осуществляет связь с социальными партнерами, учреждениями и другими организациями по вопросам организации деятельности разновозрастного отряда.

На период функционирования разновозрастного отряда приказом директора назначается ответственный — *педагог дополнительного образования*, имеющий профессиональное психологическое образование и двенадцатилетний стаж в работе с детьми разного возраста, опыт реализации социальных программ, а также опыт организации летнего отдыха, который:

- ведет учёт детей;
- несёт ответственность за создание безопасных условий отдыха детей;
- организует планирование жизнедеятельности РВО;
- проводит инструктаж с персоналом и детьми по технике безопасности, профилактике травматизма;
- проводит психологические тренинги, мастер-классы и диагностику детей;

- ведёт учётную документацию, составляет аналитический отчёт о результатах реализации Программы.

Педагог дополнительного образования (руководитель детского объединения туристической направленности «Краеведение и туризм»):

- организует и несет ответственность за проведение занятия, жизнь и здоровье детей.

Специалист по художественной деятельности

- организует и несет ответственность за проведение занятия, жизнь и здоровье детей.

Руководитель мастерской АНО «Центр развития социального интеллекта»

- организует и несет ответственность за проведение занятия, жизнь и здоровье детей.

Медицинское обслуживание детей в РВО (в случае необходимости) осуществляется на основании договора с ГБУЗ ПК «Горнозаводская районная больница», на выездном тренинге (в случае необходимости) осуществляется вызов Скорой помощи на место.

Финансовое и материально-техническое обеспечение (стоимость программы, источники финансирования, основные статьи затрат, наличие материально-технического обеспечения).

МАУ ДО «Дом творчества» является юридическим лицом, имеет самостоятельную смету и отвечает по своим обязательствам, находящимися в его распоряжении денежными средствами.

Финансовое обеспечение РВО осуществляется за счет средств бюджета Горнозаводского муниципального округа Пермского края в пределах лимитов бюджетных обязательств, выделенных Учреждению на организацию отдыха детей в соответствии с действующим законодательством и средств гранта.

Объем средств, необходимых для реализации мероприятий Программы (средства гранта) – 35 000 рублей (Приложение 2).

Учреждение имеет развитую материально-техническую базу, собственные помещения, оснащение, созданы все необходимые условия для обеспечения РВО, приобретенные за счет средств по приносящей доход деятельности.

Для проведения тестирования детей проводятся диагностика эмоционального интеллекта с использованием методик:

- Тест Люшера (цветовая диагностика)
- Методика "Волшебная страна чувств" (проективная методика)

Средства гранта будут направлены на приобретение:

Материалы:

1. Краски акриловые в тубах (набор);
2. Кисти синтетика № 7 ;
3. Мастихин (по количеству детей);
4. Акриловые маркеры (набор);
5. Холсты на картоне (по количеству детей);
6. Нитки для вязания (наборы);
7. Декоративные элементы для творческих занятий
8. Настольные игры на развитие эмоционального интеллекта «Твой ход»;
9. Листы А4 для рисования;
10. Наборы лего;
11. Оплата труда по ГПХ,

Ожидаемые результаты реализации Программы

Реализация программы «Внутренний компас: территория гармонии» приведет к конкретным и измеримым изменениям в жизни участниц, формируя у них устойчивые навыки для будущего.

1. Эмоциональная устойчивость и саморегуляция. Участницы научатся распознавать свои эмоции и управлять ими. Освоенные дыхательные и телесные практики станут их личным инструментом для снятия напряжения в стрессовых ситуациях. Результатом станет снижение уровня тревожности и обретение способности сохранять спокойствие.

2. Гармоничный образ «Я» и уверенность в себе. Через арт-терапевтические практики девочки научатся ценить свою индивидуальность. Это позволит трансформировать внутреннюю хрупкость в ощущение собственной силы и сформировать позитивный образ «Я», основанный на самоуважении.

3. Эффективная коммуникация и социальные навыки. Девочки освоят навыки конструктивного диалога, научатся слушать, отстаивать свои границы и находить компромиссы. Опыт взаимодействия в группе позволит им увереннее чувствовать себя в коллективе и успешнее выстраивать отношения со сверстниками.

4. Эффект выездного интенсива (Тренинг на природе). Ключевым результатом поездки станет сплочение коллектива и укрепление доверия между участницами. В условиях природы, вдали от привычной обстановки, навыки командной работы и

взаимопомощи закрепляются на практике. Это станет для девочек ресурсом смелости и опытом преодоления себя в безопасной среде под наблюдением тренера.

В долгосрочной перспективе заложенные принципы станут для девочек пожизненным ресурсом, помогающим им успешно адаптироваться к вызовам взрослой жизни.

Календарный план

Подготовительный этап (май)	Цель: Обеспечение ресурсной и методической готовности к старту программы. <i>Разработка и утверждение программы:</i> Финализация методического плана, сценариев занятий и инструкций для тренеров. <i>Закупка расходных материалов:</i> Приобретение художественных материалов (краски, холсты, мастихины), канцелярии, лего, игра. <i>Информационная кампания:</i> Информирование родителей и набор участниц в группу (10 человек). <i>Подготовка базы:</i> Согласование выезда на природу, подготовка помещений Дома творчества.
Организационный этап (1 день смены)	Цель: Формирование доверительной среды, установление правил группы и проведение стартовой диагностики. <i>Знакомство:</i> Игры и упражнения, чтобы девочки узнали друг друга и привыкли к обстановке. <i>Создание правил:</i> Совместное обсуждение и принятие правил группы (например, конфиденциальность и уважение). <i>Диагностика:</i> Мягкое психологическое тестирование (рисунки, анкеты) для понимания стартового состояния группы. <i>Инструктаж:</i> Ознакомление с планом программы и техникой безопасности при работе с красками и материалами.
Основной этап (2–10 дни смены)	Цель: Углублённая проработка эмоций, самооценки и коммуникативных навыков через практические методы. <i>Арт-терапия:</i> Рисование мастихином для выражения эмоций. Создание мандал для гармонизации состояния. Коллаж «Карта желаний» для работы с целями. <i>Кинетический интеллект:</i> Дыхательные гимнастики для снятия тревоги. Упражнения на релаксацию и снятие мышечных зажимов. <i>Игровые методы:</i> Психологическая игра «Твой ход».

	Психологические тренинги на общение и эмпатию. Активные и расслабляющие игры для сплочения и отдыха. <i>Тренинг на природе:</i> Командообразующие упражнения (тимбилдинг). Квесты и решение задач в походных условиях. <i>Формы работы:</i> Групповые занятия (основная форма). Работа в мини-группах (пары, тройки). Индивидуальные творческие задания.
Заключительный этап (10 день смены)	Цель: Интеграция полученного опыта, подведение итогов и обеспечение мягкого завершения программы для закрепления результатов. <i>Создание коллективного арт-объекта:</i> символическое объединение опыта группы в едином творческом проекте. <i>Шеринг (обратная связь):</i> обмен впечатлениями и личными открытиями в доверительной атмосфере. <i>Церемония закрытия:</i> ритуал завершения работы группы, подчеркивающий ценность пройденного пути. <i>Сбор обратной связи:</i> проведение финальной диагностики для оценки динамики и эффективности программы.

МЕРОПРИЯТИЯ:			
Дата	Название	Время	Содержание
1	«Знакомство. Территория доверия»	11:00 -11:15	Игра на знакомство Название игры: «Снежный ком» Описание: Дети становятся в круг. Каждый по очереди называет свое имя и добавляет интересный факт о себе. Следующий участник повторяет имена и факты предыдущих, добавляя свои.
		11:20-11:40	Упражнение «Наша Конституция» Описание: Ведущий предлагает группе обсудить и совместно выработать правила, по которым им будет комфортно работать (например, конфиденциальность, право на «стоп», уважение). Все предложения записываются на большом листе ватмана.
		11:40-12:20	Диагностика эмоционального состояния Метод 1: Цветовой тест Люшера (цветовая диагностика) Метод 2: Арт-техника «Волшебная страна чувств» (проективная методика)
		12:20-12:50	Игры на взаимодействие (тимбилдинг) Описание: Серия игр, направленных на взаимодействие: «Путанка» (запутаться в круге и распутаться), «Общие черты» (найти что-то общее с другими).
		12:50-13:00	Завершение и рефлексия Упражнение «Аплодисменты по кругу» Описание: Девочки становятся в круг. По очереди каждая выходит в центр, а остальные дарят ей громкие аплодисменты и говорят комплимент или пожелание. Обсуждение впечатлений

			Вопросы для обсуждения: Как вы себя чувствуете сейчас? Что вам понравилось больше всего? Подведение итогов дня Объявление плана на следующий день. Ответы на вопросы участников.
2	«Выплеск эмоций: Сила цвета и фактуры»	11:00–11:15 11:15–11:30 11:30–12:25 12:25–12:45	Вводная часть. Упражнение «Комплимент по кругу» Описание: Дети становятся в круг. Педагог предлагает посмотреть на соседа справа и сказать ему искренний комплимент или что-то приятное, чтобы начать день с позитивной ноты. Разминка. Игра «Зеркало» Описание: Участники разбиваются на пары. Один человек в паре показывает движения (медленно, как в зеркале), а второй должен в точности их повторить. Затем они меняются ролями. Это помогает настроиться друг на друга и включить внимание. Изотерапия: Рисование мастихином Описание: Участницам предлагается отказаться от кисточек и нанести акриловую краску на холст с помощью мастихина (специальной лопаточки). Тема работы — «Мое настроение» или «Сила природы». Акцент делается на работе с фактурой, цветом и свободном выражении чувств через движение руки. Упражнение «Галерея» и шеринг (обсуждение) Описание: Готовые работы вывешиваются или раскладываются в ряд, создавая импровизированную галерею. Участницы по желанию делятся впечатлениями: что они

		12:45–12:55	чувствовали в процессе рисования, какое настроение у их картины, что было самым сложным или приятным. Короткая практика на заземление Описание: Девочки садятся удобно, закрывают глаза. Ведущий предлагает им мысленно «вернуться в тело», почувствовать опору под ногами и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы спокойно завершить интенсивную творческую деятельность.
		12:55–13:00	Прощание и уборка рабочих мест Описание: Подведение итогов дня.
3	«Центр спокойствия: Гармония внутри»	11:00–11:10	Вводная часть. Упражнение «Мое состояние цветом» Описание: Ведущий предлагает участницам ответить на вопрос «Какого цвета ваше настроение сегодня?», не используя слов, а просто выбрав цветной карандаш или карточку, который соответствует их состоянию.
		11:10–11:25	Разминка. Дыхательная практика Техника «Квадратное дыхание» Описание: Участницы садятся удобно. Ведущий учит их технике дыхания на 4 счета: вдох на 4 счета – задержка дыхания на 4 счета – выдох на 4 счета – задержка на 4 счета. Это помогает быстро снизить тревожность и сфокусироваться.
		11:25–12:25	Создание мандалы из ниток Описание: Участницы плетут мандалу, используя деревянные палочки и цветные нитки. Процесс требует концентрации и повторяющихся движений, что вводит в медитативное состояние и помогает структурировать внутренний хаос, создавая

		12:25–12:40	гармоничный узор. Рефлексия и игра 3. Упражнение «Моя мандала говорит...» Описание: Участницы рассматривают свои готовые мандалы и делятся впечатлениями, какой у нее характер, о чем она им «рассказывает».
		12:40–12:55	2. Игра-разминка «Зеркало» (активная) Описание: Игра из второго дня, чтобы сбросить статическое напряжение после сидячей работы и немного размяться. Заключительная часть. Релаксация Практика «Мысленное погружение в мандалу» Описание: Ведущий предлагает девочкам закрыть глаза и представить свою готовую мандалу перед собой. Вдохнуть ее спокойствие и гармонию, чтобы закрепить ресурсное состояние.
		12:55–13:00	Прощание, уборка рабочих мест Подведение итогов дня ,объявление плана на следующий день .
4	«Диалог с собой. Развитие кинетического интеллекта»	11:00–11:10	Вводная часть. Упражнение «Приветствие телом» Описание: Вместо слов девочки приветствуют друг друга кивком, улыбкой или жестом руки. Это помогает включить тело в работу и настроиться на взаимодействие без вербального напряжения.
		11:10–11:30	Разминка. Кинетический интеллект Упражнения на осознанность движений Описание: Участницы выполняют простые движения (ходьба, смена темпа, остановка по сигналу), стараясь максимально концентрироваться на ощущениях в теле. Если погода позволяет, занятие проводится на улице

			для большего простора. Цель: Разбудить тело, развить координацию и научиться управлять своим состоянием через движение.
		11:30–12:20	Телесные практики и беседа 3. Дыхательные упражнения Описание: Освоение техник «Квадратного дыхания» для быстрой саморегуляции и снятия тревоги. 2. Беседа-дискуссия «Мое тело — мой дом» Описание: Мягкое обсуждение темы кинетического интеллекта. Как тело сигнализирует об усталости? Где живут эмоции (например, «ком в горле» от обиды или «тяжесть в плечах» от ответственности)? Как мы можем заботиться о своем «доме»? 3. Практика глубокой релаксации Описание: Упражнение «Пробуждение тела». Лежа на ковриках, девочки по команде ведущего последовательно напрягают и расслабляют разные группы мышц (от пальцев ног до лица), учась распознавать и снимать зажимы.
		12:20–12:40	Рефлексия Упражнение «Три благодарности телу» Описание: Участницы пишут на листке бумаги три вещи, за которые они могут поблагодарить свое тело (например, «спасибо ногам, что они меня несут», «спасибо рукам, что могут обнимать»). Это упражнение не зачитывается вслух.
		12:40–12:55	Завершение релаксации Плавный выход из практики Описание: Ведущий помогает участницам мягко вернуться в реальность: «Начинаем

		12:55–13:00	медленно шевелить пальцами рук и ног... Потянитесь... Глубокий вдох... Открываем глаза». Прощание, уборка рабочих мест Подведение итогов дня ,объявление плана на следующий день .
5	«Азбука чувств: Игра в эмоции»	11:00–11:15 11:15–11:35 11:35–12:35 12:35–12:50	Вводная часть. Упражнение «Мое состояние сейчас» Описание: Участницы делятся своим текущим настроением, используя метафоры или ассоциации (например, «Я сегодня как спокойное море» или «Я как потухшая свеча»). Разминка. Развитие эмпатии Упражнение «Зеркало эмоций» Описание: Девочки разбиваются на пары. Один участник молча показывает эмоцию с помощью мимики и жестов, а второй должен ее угадать и назвать. Затем они меняются ролями. Игровые методы Настольная игра «Эмоциональный интеллект» Описание: Участницы погружаются в мир 135 эмоций. В ходе игры они учатся определять и называть свои чувства, а также распознавать эмоциональное состояние партнеров по игре. Игра помогает отработать навыки эмпатии и конструктивного выражения эмоций в различных ситуациях. Рефлексия и обсуждение Упражнение «Эмоциональный багаж» Описание: После игры девочки обсуждают, какие эмоции им было легко распознать, а какие вызвали трудности. Ведущий задает вопросы: «Какие новые эмоции вы для себя открыли?», «Было ли сложно показать то или иное чувство?».

		12:50–12:58	Релаксация Практика «Дыхание эмоциями» Описание: Короткая практика, где участникам предлагается представить, что с выдохом уходит напряжение от сложных эмоций, а со вдохом приходит спокойствие.
		12:58–13:00	Прощание и анонс Описание: Уборка игрового поля и фишек. Подведение итогов дня ,объявление плана на следующий день .
6	«Сила команды»	11:00–11:20	Сбор и организационный момент Описание: Сбор участников, проверка списков, инструктаж по технике безопасности в поездке. Посадка в автобус. Цель: Обеспечить организованность и безопасность выезда.
		11:20–11:40	Трансфер к месту проведения, п. Пашия Описание: Поездка к месту начала экскурсии. Во время пути можно провести легкую игру на сплочение или просто дать возможность пообщаться. Цель: Смена обстановки, психологическая подготовка к активному дню на природе.
		11:40–12:40	Пешеходная экскурсия по местности Описание: Экскурсию проводит педагог дополнительного образования по краеведению и туризму. Девочки знакомятся с историей и природой местности в поселке Пашия. Цель: Расширение кругозора, развитие наблюдательности, снятие стресса через контакт с природой.
		12:40–13:00	Переход к месту тренинга и обед Описание: После экскурсии группа направляется на поляну или другую подготовленную площадку для тренинга.

		13:00–15:00 15:00–15:20 15:20	Время для небольшого перекуса (сухой паек), который девочки берут с собой. Цель: Восстановление сил, неформальное общение. Встреча с тренером Центра развития социального интеллекта Описание: Проведение выездного тренинга на тему «Мастерская эффективного общения». Включает командообразующие упражнения, решение кейсов на местности и работу над навыками взаимодействия в нестандартных условиях. Цель: Укрепление доверия в группе, развитие навыков командной работы и коммуникации в реальных условиях. Возвращение в город. Трансфер Описание: Посадка в автобус и обратная дорога. Время для рефлексии и обмена впечатлениями по дороге домой. Прибытие в город и роспуск группы Описание: Прибытие к месту сбора, прощание с участницами, передача их родителям/законным представителям. Подведение итогов дня.
7	«Играй и отдыхай: Эмоциональная разгрузка»	11:00–11:15 11:15–11:45	Вводная часть. Упражнение «Ветер дует на того, кто...» Описание: Все сидят в кругу на стульях. Ведущий убирает один стул и говорит: «Ветер дует на того, кто любит мороженое». Те, кто любит мороженое, должны поменяться местами. Ведущий в это время занимает чей-то стул. Цель: Легкая разминка, снятие напряжения, поиск общих интересов в игровой форме. Игры на сплочение

		Игра «Дженга» (с заданиями) Описание: Классическая башня из брусков. На некоторых брусках написаны смешные или простые задания (например, «Изобрази животное», «Пожми руку соседу слева», «Скажи комплимент»). Цель: Развитие координации, создание атмосферы веселья и азарта, снятие тактильных барьеров.
	11:45–12:20	Игры на командообразование Игра «Крокодил» (Командный вариант) Описание: Группа делится на две команды. Одна команда загадывает слово и выбирает игрока из команды соперников, который должен его показать. Его команда должна угадать. Цель: Развитие невербальной коммуникации, эмпатии (умение понять, что показывает свой), командный дух.
	12:20–12:45	LEGO-конструирование. Свободное творчество . Описание: Участницам предлагается свободно конструировать из больших блоков LEGO. Тема не задается — девочки могут строить всё, что придет им в голову (дом, мечту, абстрактную скульптуру). Это процесс без правил и оценок. Цель: Снятие умственного и эмоционального напряжения через тактильную деятельность, развитие креативности и воображения в безопасной среде.
	12:45–12:55	Рефлексия Упражнение «Аплодисменты по кругу» Описание: Девочки становятся в круг. По очереди каждая выходит в центр, а остальные

		12:55–13:00	дарят ей громкие аплодисменты и говорят что-то приятное о ее участии в играх сегодня. Цель: Эмоциональная разгрузка, закрепление позитивного опыта, повышение самооценки через признание группы. Прощание и анонс Подведение итогов. Объявление плана на следующий день.
8	«Мастерская решений: Твой ход»	11:00–11:15 11:15–11:35 11:35–12:35	Вводная часть. Упражнение «Мое состояние сейчас» Описание: Участницы делятся своим текущим настроением, используя метафоры или ассоциации (например: «Я сегодня как спокойное море» или «Я как потухшая свеча»). Цель: Настроить группу на рефлексию и осознание своего внутреннего состояния перед глубокой игрой. Разминка. Развитие эмпатии Упражнение «Зеркало эмоций» Описание: Девочки разбиваются на пары. Один участник молча показывает эмоцию с помощью мимики и жестов, а второй должен ее угадать и назвать. Затем они меняются ролями. Цель: Развить навык распознавания невербальных сигналов и настроиться на понимание других. Игровые методы Психологическая игра «Твой ход» Описание: Участницы погружаются в метафорическое путешествие. Игра позволяет в безопасной форме прожить различные жизненные сценарии, принять решения и увидеть их последствия, а также найти ответы на важные для себя вопросы.

		12:35–12:50	Цель: Отработка навыков принятия решений, поиск внутренних ресурсов и осознание своих поведенческих стратегий через игровую метафору. Релаксация Практика «Дыхание эмоциями» Описание: Короткая практика, где участницам предлагается представить, что с выдохом уходит напряжение от сложных эмоций, а со вдохом приходит спокойствие. Цель: Стабилизация эмоционального состояния после интенсивной психологической работы.
		12:58–13:00	Прощание и анонс Подведение итогов. Объявление плана на следующий день.
9	«Карта моих желаний»	11:00–11:10	Вводная часть. Упражнение «Круг желаний» Описание: Участницы становятся в круг и по очереди делятся одним маленьким желанием или намерением на этот день (например, «желаю сегодня создать что-то красивое»). Цель: Настроить группу на тему желаний и творчества.
		11:10–11:25	Визуализация Практика «Место моей силы» Описание: Ведущий под спокойную музыку предлагает девочкам закрыть глаза и представить место, где они абсолютно счастливы и спокойны. Затем предлагается поделиться ощущениями. Цель: Включить воображение, создать ресурсное состояние для творчества.
		11:25–12:35	Арт-терапия Создание «Карты желаний» (Коллаж)

		12:35–12:50 Рефлексия Упражнение «Презентация мечты» (по желанию) Описание: Желающие могут кратко рассказать о своей карте: что для них самое важное на ней, какая мечта их вдохновляет больше всего. Цель: Закрепление материала, получение поддержки от группы, развитие навыков самопрезентации. 12:50–12:58 Релаксация Практика «Вдохновение будущего» Описание: Девочки садятся удобно, кладут руки на свою карту и делают несколько вдохов и выдохов, мысленно наполняясь энергией своих желаний. Цель: Закрепить позитивный эмоциональный отклик на созданную карту. 12:58–13:00 Прощание и анонс Подведение итогов. Объявление плана на следующий день.	Описание: Участницы получают ватманы, журналы, ножницы, клей и фломастеры. Задача — создать коллаж, отражающий их мечты, цели и желания в разных сферах жизни (учеба, хобби, путешествия, саморазвитие). Цель: Актуализация личных целей, визуализация желаемого будущего, формирование позитивной мотивации.
10	«Мы вместе: Итоговое объединение»	11:00–11:15 Вводная часть. Упражнение «Комплимент по кругу» Описание: Девочки становятся в круг и по очереди говорят друг другу комплименты или благодарят за что-то конкретное, что было ценно за время программы. Цель: Создать теплую, доверительную	

		11:15–11:35	атмосферу и закрепить позитивные связи в группе. Разминка. Раскрепощение Игра «Скульптуры эмоций» Описание: Ведущий называет эмоцию (радость, гнев, страх, удивление), а девочки должны быстро изобразить её «живой скульптурой», используя только свое тело. Можно работать в парах или тройках. Цель: Снять телесные зажимы, выплеснуть остаточную энергию и настроиться на работу с символами.
		11:35–12:05	Диагностика эмоционального состояния Метод 1: Цветовой тест Люшера (цветовая диагностика) Метод 2: Арт-техника «Волшебная страна чувств» (проективная методика)
		12:05–12:45	Юнгианская песочница Создание «Мира моих эмоций» Описание: Группа делится на 3 команды. Каждая команда получает песочницу и доступ ко всем фигуркам и материалам. Задача — коллективно создать композицию на тему «Мир моих эмоций». Это итоговый проект, объединяющий опыт всех 10 дней. Цель: Интеграция полученного опыта через творчество и символизм. Развитие навыков командной работы и невербальной коммуникации.
		12:45–12:58	Рефлексия Упражнение «Галерея миров» и шеринг Описание: Команды по очереди презентуют свои миры. Они рассказывают, какие эмоции они заложили в свой ландшафт, что

		12:58–13:00	символизируют фигурки и почему они сделали именно так. Затем следует общее обсуждение. Цель: Вербализация полученного опыта, обмен впечатлениями, осознание личностных изменений. Заключительная часть. Упражнение «Общий круг» Описание: Девочки снова встают в общий круг, держась за руки. Ведущий предлагает мысленно поблагодарить это пространство и друг друга за пройденный путь. Цель: Эмоциональное завершение программы, создание чувства целостности.
--	--	-------------	--