

Общество с ограниченной ответственностью  
«Тамбовская гостинично-туристическая корпорация «Спорт»

Детский оздоровительный лагерь «Солнечный»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО Туристическая компания  
«Спорт»

И.И. Смолина И.И. Смолина

Приказ №3 от 1.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
**«ПОЗНАЙ СЕБЯ»**

Возраст обучающихся: 6 – 17 лет

Срок реализации: 21 день

Автор - составитель:

Холопова Вера Борисовна,

Старший воспитатель ДОЛ «Солнечный»

г. Тамбов, 2026

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

<p>1. Учреждение</p>	<p>ООО «Тамбовская гостинично-туристическая корпорация «Спорт»</p> <p>Детский оздоровительный лагерь «Солнечный»</p>
<p>2. Полное название программы</p>	<p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «ПОЗНАЙ СЕБЯ»</p>
<p>3. Сведения о составителе Ф.И.О., должность</p>	<p>Холопова Вера Борисовна, старший воспитатель ДОЛ «Солнечный»</p>
<p>4. Сведения о программе</p> <p>4.1. Нормативная база</p>	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;</p> <p>Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и</p>

	требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
<i>4.2. Направленность</i>	Гуманитарная
<i>4.3. Продолжительность обучения</i>	21 день
<i>4.4. Возрастная категория обучающихся</i>	6 – 17 лет

## **Блок № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа «Познай себя» имеет социально-гуманитарную направленность, освоение программного материала способствует созданию условий для психологического благополучия, личностного развития и успешной социализации детей.

Программа является краткосрочной и имеет ознакомительный уровень освоения. Её содержание направлено главным образом на развитие эмоционального интеллекта, навыков общения, самопознания и саморегуляции, формирование у учащихся интереса и положительной мотивации к самопознанию и личностному росту, развитие гармоничной личности ребёнка, способной к самоопределению и самореализации через интеграцию разнообразных видов деятельности детей: игровую, коммуникативную, познавательную, рефлексивную и тренинговую.

**Актуальность программы состоит** в том, что она соответствует потребностям современных детей в психологической поддержке, эмоциональной разгрузке и личностном развитии. Кружок «Познай себя» — это пространство психологической разгрузки, самопознания и личностного роста для детей, где каждый может лучше понять себя, свои эмоции, научиться справляться со стрессом и эффективно общаться с окружающими. В ходе занятий ребята знакомятся с основами психологии: от распознавания эмоций до развития навыков общения, самопрезентации и работы в команде. Каждый ребёнок получает возможность лучше узнать себя, свои сильные стороны и научиться принимать свои слабые, что является важной частью формирования гармоничной личности. В современном мире, где дети сталкиваются с высокими нагрузками, стрессом и интенсивной коммуникацией, психологическая грамотность становится неотъемлемым элементом здорового образа жизни и успешной социализации.

### **Педагогическая целесообразность**

Особенностью программы является её практико-ориентированный характер. Программа направлена на организацию психологической поддержки и развития учащихся, которая осуществляется в ходе практических занятий, тренингов, игр и упражнений. Содержание программы позволяет учащимся пробовать свои силы в безопасной и поддерживающей атмосфере, осваивая навыки саморегуляции, эффективного общения и

конструктивного разрешения конфликтов. В процессе занятий ребята учатся работать в команде, понимать себя и других, выражать свои чувства экологичными способами. Итоговые мероприятия помогают детям закрепить полученные навыки, преодолеть страх публичных выступлений и повысить уверенность в себе.

Полученные знания и навыки позволят детям стать более эмоционально устойчивыми, уверенными в себе, научиться справляться со стрессом и выстраивать гармоничные отношения с окружающими.

### **Отличительные особенности программы**

Основное отличие заключается в способе организации образовательной деятельности, где педагог выступает в роли фасилитатора, создающего безопасное пространство для самовыражения и личностных открытий каждого участника.

Программа является интегрированной по способу организации образовательного процесса и по содержанию, сочетая элементы психологии, педагогики, игровых технологий, тренинговых методик и арт-терапии.

Непременным условием освоения программы является создание ситуации успеха, атмосферы доверия и принятия, которые позволяют учащимся наиболее полно раскрыться и проявить свои личностные качества.

Опираясь на сформированный опыт учащихся, обучение по данной программе позволяет добиться высокого уровня и качества образовательных результатов.

Одна из особенностей программы — её практико-ориентированный характер. Обучающиеся проходят обучение в процессе активного участия в тренингах, психологических играх, дискуссиях и итоговых мероприятиях.

Программа разработана и составлена педагогом на основании опыта работы в детских оздоровительных лагерях, изученных литературно-методических источников по психологии, педагогике и возрастной психологии, нормативных документов.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста (от 6 до 17 лет), которым интересна психология, самопознание и развитие личностных качеств.

### **Условия набора учащихся**

На обучение принимаются все желающие без предварительного отбора. Количество учащихся в группах — до 15 человек. Группы могут быть разновозрастными. Для учащихся разных возрастов предусматривается

дифференцированный подход при определении сложности осваиваемых тем, форм работы и глубины рефлексии.

В состав группы желательно включить учащихся, имеющих повышенный интерес к самопознанию или опыт участия в психологических тренингах. Они могут оказать практическую помощь педагогу в работе с младшими участниками, стать наставниками и примером для подражания.

### **Объём и срок освоения программы**

Программа краткосрочная и рассчитана на реализацию в течение одной лагерной смены в ДОЛ «Солнечный». Продолжительность образовательного процесса — 21 день. Начало и завершение занятий согласуется с администрацией лагеря и зависит от продолжительности лагерных смен.

Общее количество часов — 12 часов (3 раза в неделю по 1 академическому часу с учётом возрастных особенностей: 30–45 минут). Количество часов программы может быть изменено в зависимости от продолжительности смены и занятости участников в других мероприятиях.

**Форма обучения** – очная.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия зависит от возраста участников: для детей 6–9 лет – 30 минут, для детей 10–13 лет – 40 минут, для детей 14–17 лет – 45 минут.

### **Формы организации образовательного процесса**

- групповая (тренинги, психологические игры, групповые дискуссии, командные упражнения);
- работа в малых группах (отработка навыков общения в парах и тройках, ролевые игры, взаимообучение);
- индивидуальная (с детьми, нуждающимися в дополнительной психологической поддержке, а также с желающими углубленно проработать темы самооценки, тревожности или самопрезентации).

### **Формы занятий**

- тренинги (развитие коммуникативных навыков, саморегуляции, уверенности в себе);
- практикумы (отработка техник активного слушания, я-сообщений, обратной связи);
- занятия-игры (психологические игры, квизы, квесты);
- дискуссии (обсуждение ситуаций, анализ конфликтов, рефлексия).

## **Особенности организации образовательного процесса**

Ключевым методом реализации программы является сюжетно-ролевая игра «Лаборатория самооткрытий», которая реализуется в течение всего периода обучения. В рамках игры каждый участник программы выполняет определённую роль: исследователь своих эмоций, мастер общения, тренер по саморегуляции, эксперт по командообразованию. Эффективность работы каждого связана с достижением единой коллективной задачи — проведение итоговой психологической игры или квиза «Познай себя».

Программа предусматривает вариативность форм участия: дети могут выбирать уровень вовлечённости (участие в групповых играх, ролевых ситуациях, тренингах или помощь в организации занятий для младших), что позволяет учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого ребёнка.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для психологического благополучия, личностного развития и успешной социализации детей через знакомство с основами психологии, развитие эмоционального интеллекта, навыков общения и самопознания.

#### **Задачи:**

##### **образовательные:**

- познакомить с основами эмоционального интеллекта (распознавание, понимание и управление эмоциями);
- сформировать навыки эффективного общения (активное слушание, я-сообщения, обратная связь);
- познакомить с основами стресс-менеджмента и техниками саморегуляции;

##### **развивающие:**

- развить эмоциональный интеллект, эмпатию, способность понимать чувства других людей;
- развить навыки самопознания: понимание своих сильных и слабых сторон, интересов, способностей;
- формировать умение конструктивно разрешать конфликты и работать в команде;
- развить уверенность в себе, адекватную самооценку и способность к рефлексии;

##### **воспитательные:**

- воспитывать культуру общения, умение слушать и слышать, проявлять поддержку и эмпатию;
- формировать коллектив, способный к совместному решению задач и взаимопомощи;
- ориентировать на здоровый образ жизни (психологическое здоровье) и личностный рост.

### Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
<b>1.</b>	<b>Раздел I. «Эмоциональный интеллект и самопознание»</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Выполнение заданий
1.1.	Знакомство с эмоциями. Распознавание чувств	1	0,5	0,5	Выполнение заданий
1.2.	Управление эмоциями и развитие эмпатии и самопознание: мои сильные и слабые стороны	2	0,5	1,5	Выполнение заданий
<b>2.</b>	<b>Раздел «Навыки общения и командообразование»</b>	<b>4</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>	Выполнение заданий
2.1.	Эффективное общение: активное слушание, я-сообщения	2	0,5	1,5	Выполнение заданий
2.2.	Командообразование и работа в группе	2	1	1	Выполнение заданий
<b>3.</b>	<b>Раздел «Стресс-менеджмент и конфликтология»</b>	<b>3</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	Выполнение заданий
3.1.	Техники саморегуляции и управления стрессом	2	0,5	1,5	Выполнение заданий
3.2.	Конструктивное разрешение конфликтов	1	–	1	Выполнение заданий
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>–</b>	<b>1</b>	Психологическая игра
<b>ИТОГО:</b>		<b>12</b>	<b>3,5</b>	<b>8,5</b>	

## Содержание учебного плана

### **Вводное занятие**

Теория: Знакомство с кружком, правилами поведения и техникой безопасности. Рассказ о психологии, самопознании и личностном росте. Беседа о важности психологического здоровья и эмоциональной грамотности.

Практика: Игровое знакомство, упражнения на создание доверительной атмосферы, «Древо желаний».

### **Раздел 1. «Эмоциональный интеллект и самопознание»**

#### **Тема 1.1. Знакомство с эмоциями. Распознавание чувств**

Теория: Что такое эмоции? Базовые эмоции (радость, грусть, страх, гнев, удивление). Как распознавать эмоции свои и других людей.

Практика: Упражнения на распознавание эмоций по мимике, жестам, интонации. Игры «Угадай эмоцию», «Эмоциональный словарик». Работа с карточками и иллюстрациями.

#### **Тема 1.2. Управление эмоциями и развитие эмпатии и самопознание: мои сильные и слабые стороны**

Теория: Почему эмоциями важно управлять. Что такое эмпатия и почему она важна в общении. Что такое самопознание. Почему важно знать себя. Сильные и слабые стороны личности. Самооценка.

Практика: Упражнения на развитие эмпатии. Техники управления гневом и страхом. Ролевые игры «Я тебя понимаю». Дыхательные упражнения для успокоения. Упражнения «Мой портрет», «Мои лучшие качества», «Что я могу улучшить». Создание индивидуальной карты самооценки. Рефлексия.

### **Раздел 2. «Навыки общения и командообразование»**

#### **Тема 2.1. Эффективное общение: активное слушание, я-сообщения**

Теория: Что такое эффективное общение. Правила активного слушания. Я-сообщения как способ экологичного выражения чувств. Обратная связь.

Практика: Упражнения на активное слушание («Испорченный телефон с вопросами», «Пересказ»). Тренинг по составлению я-сообщений. Ролевые игры на отработку навыков общения.

#### **Тема 2.2. Командообразование и работа в группе**

Теория: Что такое команда. Признаки эффективной команды. Роли в группе. Доверие и поддержка.

Практика: Командообразующие игры и упражнения («Паутина», «Слепой квадрат», «Ковёр»). Распределение ролей в группе. Совместное решение задач. Рефлексия командного взаимодействия.

### **Раздел 3. «Стресс-менеджмент и конфликтология»**

#### **Тема 3.1. Техники саморегуляции и управления стрессом**

Теория: Что такое стресс. Как стресс влияет на организм. Способы совладания со стрессом. Техники саморегуляции.

Практика: Освоение дыхательных техник, мышечной релаксации. Упражнения «Антистрессовая раскраска», «Мои ресурсы». Создание индивидуального «чемоданчика антистресса».

#### **Тема 3.2. Конструктивное разрешение конфликтов**

Теория: Что такое конфликт. Причины конфликтов. Стратегии поведения в конфликте. Правила конструктивного разрешения.

Практика: Разбор конфликтных ситуаций из жизни лагеря. Ролевые игры «Конфликт и выход». Отработка навыков медиации. Упражнение «Компромисс».

#### **Итоговое занятие**

Практика: Проведение итоговой психологической игры или квиза «Познай себя». Демонстрация полученных навыков. Рефлексия достижений. Вручение грамот, сертификатов и наград в номинациях («Лучший слушатель», «Мастер общения», «Открытие смены» и др.).

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

- знакомы с основами эмоционального интеллекта, базовыми эмоциями и способами их распознавания;
- сформированы навыки эффективного общения (активное слушание, я-сообщения, обратная связь);
- освоены базовые техники саморегуляции и управления стрессом;
- знакомы с причинами конфликтов и стратегиями их конструктивного разрешения.

#### **Метапредметные результаты:**

- развиты эмоциональный интеллект, эмпатия, способность понимать чувства других людей;
- сформированы навыки самопознания: понимание своих сильных и слабых сторон, интересов, способностей;
- развиты навыки работы в команде, распределения ролей, взаимопомощи;
- сформированы регулятивные умения: самоанализ, рефлексия, управление своими эмоциями и поведением.

#### **Личностные результаты:**

- воспитана культура общения, умение слушать и слышать, проявлять поддержку и эмпатию;
- сформирована адекватная самооценка, уверенность в себе, умение принимать свои слабые стороны;
- развита потребность в саморазвитии, самопознании и личностном росте;
- сформирован коллектив, способный к совместному решению задач и конструктивному разрешению конфликтов.

## **Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»**

Календарный учебный график (приложение № 1 к программе). В соответствии с тем, что программа реализуется в течение лагерной смены, календарный учебный график разрабатывается на каждую смену и является составной частью программы.

### **Условия реализации программы**

Для успешного осуществления обучения по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- игровая комната / отрядное место / клуб – 1;
- стулья по количеству участников (до 15 шт.);
- канцелярские материалы (бумага, карандаши, фломастеры, краски) – по количеству участников;
- карточки с изображением эмоций;
- мяч и другой мягкий инвентарь для игр;
- портативная колонка для музыкального сопровождения;
- коврики для релаксации – по количеству участников.

Информационное обеспечение: в условиях реализации программы необходим доступ к интернет-ресурсам для поиска психологических игр, упражнений и музыкального сопровождения.

Санитарно-гигиенические требования: занятия должны проводиться в просторном, хорошо проветриваемом помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Учащиеся должны иметь сменную обувь и удобную одежду.

### **Формы аттестации**

- текущий контроль (педагогическое наблюдение, выполнение упражнений и заданий);
- промежуточная аттестация (участие в итоговой психологической игре или квизе).

### **Оценочные материалы**

В процессе реализации программы проводится оценка образовательных результатов в формате совместных практических занятий, выполнения заданий.

Критерии оценки:

- Распознавание эмоций;
- Саморегуляция;
- Конфликтология;
- Навыки общения.

### **Методические материалы**

В основе организации занятий лежат основные педагогические принципы: актуальность (программа максимально приближена к современным условиям жизни и актуальным потребностям детей в психологической поддержке), постепенность и систематичность (материал излагается от простого к сложному, от знакомства с эмоциями к управлению ими, от самопознания к эффективной коммуникации), наглядность (использование карточек, пиктограмм, иллюстраций, видеопримеров), индивидуальность (учёт возрастных, личностных и эмоциональных особенностей каждого участника) и комплексность (сочетание различных форм и методов работы).

В реализации учебно-воспитательного процесса применяются технологии развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии (дыхательные техники, релаксация, снятие эмоционального напряжения), индивидуальный и дифференцированный подход (с учётом возраста и уровня психологической готовности), групповые и индивидуальные формы работы.

На занятиях используются объяснительно-иллюстративные (рассказ о психологических понятиях, демонстрация карточек эмоций), практические (выполнение упражнений, отработка навыков), игровые (психологические игры, ролевые игры, квизы), репродуктивные (повторение техник саморегуляции за педагогом), рефлексивные (анализ своих чувств, поведения, достижений) методы.

При комплексном использовании все эти методы способствуют формированию метапредметных и личностных умений и позволяют учащимся овладеть основами психологической грамотности, навыками саморегуляции и эффективного общения.

Для формирования предметных, метапредметных и личностных умений, а также с целью пробуждения у учащихся интереса к самопознанию и психологии используются такие формы занятий, как: тренинги, практикумы, занятия-игры, дискуссии и психологические квизы.

### **Методическое обеспечение**

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое	Формы занятий, методы обучения	Формы подведения
-------	------------------	-------------------------	--------------------------------	------------------

		оснащение, дидактико- методический материал		ИТОГОВ
	<b>Вводное занятие</b>	Игровая комната, портативная колонка, презентация (слайды) о кружке, ватман для «Древа желаний», карточки для знакомства	Занятие-игра, наглядный, словесный	Выполнение заданий, беседа.
<b>1</b>	<b>Раздел I. «Эмоциональный интеллект и самопознание»</b>			
1.1.	Знакомство с эмоциями. Распознавание чувств	Игровая комната, карточки с изображением эмоций, зеркало, пиктограммы, иллюстративный материал	Тренинг, игровой, наглядный, практический	Выполнение упражнений
1.2.	Управление эмоциями и развитие эмпатии и самопознание: мои сильные и слабые стороны	Игровая комната, карточки с ситуациями, куклы или мягкие игрушки, спокойная музыка	Практикум, игровой, репродуктивный	Выполнение упражнений
<b>2</b>	<b>Раздел «Навыки общения и командообразование»</b>			
2.1.	Эффективное общение: активное слушание, я-сообщения	Игровая комната, мяч, карточки с фразами для отработки я-сообщений, раздаточный материал	Мастер-класс, практический, игровой, групповой	Выполнение упражнений
2.2.	Командообразование и работа в группе	Игровая комната, верёвка, шарфы/повязки для глаз, коврики, листы бумаги, маркеры	Репетиция (игровая), практический, игровой	Выполнение упражнений
<b>3</b>	<b>Раздел «Стресс-менеджмент и конфликтология»</b>			
3.1.	Техники саморегуляции и управления стрессом	Игровая комната, коврики для релаксации, спокойная музыка, карточки с описанием техник, раскраски-антистресс	Тренинг, практический, наглядный	Выполнение упражнений
3.2.	Конструктивное разрешение конфликтов	Игровая комната, карточки с конфликтными ситуациями, мяч	Практикум, игровой, ролевой	Выполнение упражнений
	<b>Итоговое занятие</b>	Игровая комната /	Концертная	Психологическая

		клуб, подготовленные вопросы для квиза, грамоты, сертификаты, призы, портативная колонка, музыкальное сопровождение	практика (психологическая игра), игровой, соревновательный	игра / квиз «Познай себя»
--	--	--	---	------------------------------

### **Воспитательный потенциал программы**

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в творческих проектах, выставках и оформлении знаковых общелагерных мероприятий, проводимых на территории лагеря (открытие и закрытие смены, выставка «Мы — Россия», фестиваль «Вместе — ярче!», Дни единых действий). В течение каждой смены проводятся:

1. Основные темы, подобранные с учётом возрастных особенностей и интересов отдыхающих, проводимые в рамках развития общего кругозора по выбранному направлению кружка.
2. Занятия, посвящённые Году единства народов России и региональным особенностям Тамбовской области.
3. Итоговое событие смены, отражающее результаты работы кружка (выставка-ярмарка творческих работ).
4. Вариативные темы, проводимые в рамках календарного плана воспитательной работы (Дни единых действий), а также занятия, погружающие в тематику игровой модели смены.

## Список литературы

### Для педагога

Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? [Текст] / Ю.Б. Гиппенрейтер. — М.: АСТ, 2019. — 304 с.

Григорьева, Т.Г. Основы психологии общения [Текст] / Т.Г. Григорьева. — М.: Академия, 2020. — 256 с.

Изард, К.Э. Психология эмоций [Текст] / К.Э. Изард. — СПб.: Питер, 2018. — 464 с.

Колесов, Д.В. Тренинг эмоциональной устойчивости [Текст] / Д.В. Колесов. — М.: Генезис, 2019. — 208 с.

Леонова, Л.Л. Психологическая подготовка детей в лагере [Текст] / Л.Л. Леонова. — М.: Педагогика, 2018. — 176 с.

Фопель, К. Как научить детей сотрудничать [Текст] / К. Фопель. — М.: Генезис, 2017. — 384 с.

### Для учащихся

Вачков, И.В. Психология для детей [Текст] / И.В. Вачков. — М.: Мир, 2018. — 96 с.

Гроссман, И.Д. Приключения в мире эмоций [Текст] / И.Д. Гроссман. — М.: Академия развития, 2019. — 64 с.

Петрушин, С.В. Секреты общения [Текст] / С.В. Петрушин. — М.: Дрофа, 2017. — 80 с.

Шипицына, Л.М. Учись дружить [Текст] / Л.М. Шипицына. — СПб.: Речь, 2018. — 72 с.

**Календарный учебный график**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1. «Эмоциональный интеллект и самопознание»</b>								
1				Занятие-игра	1	Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с кружком. «Древо желаний»	Игровая комната	Выполнение заданий
2				Практикум	1	Знакомство с эмоциями. Распознавание чувств. Игры «Угадай эмоцию», «Эмоциональный словарь». Управление эмоциями и развитие эмпатии. Дыхательные упражнения	Игровая комната	Выполнение заданий
3				Тренинг	1	Самопознание: мои сильные и слабые	Игровая комната	Выполнение заданий

						стороны. Карта самооценки		
<b>Раздел 2. «Навыки общения и командообразование»</b>								
4				Тренинг	1	Эффективное общение. Активное слушание	Игровая комната	Выполнение заданий
5				Тренинг	1	Эффективное общение. Я-сообщения, обратная связь	Игровая комната	Выполнение заданий
6				Занятие-игра	1	Командообразование. Игры на доверие и поддержку	Игровая комната	Выполнение заданий
7				Практикум	1	Командообразование. Распределение ролей, совместные задачи	Игровая комната	Выполнение заданий
<b>Раздел 3. «Стресс-менеджмент и конфликтология»</b>								
8				Тренинг	1	Техники саморегуляции. Дыхательные техники, релаксация	Игровая комната	Выполнение заданий
9				Тренинг	1	Управление стрессом. «Чемоданчик антистресса»	Игровая комната	Выполнение заданий
10				Практикум	1	Конструктивное	Игровая	Выполнение

						разрешение конфликтов. Ролевые игры	комната	заданий
11				Психологическая игра	1	Итоговое занятие. Психологическая игра / квиз «Познай себя». Вручение грамот и сертификатов	Игровая комната	Выполнение заданий