



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

Институт довузовского образования

Программа дополнительного образования детей
Летней научной школы «Искусство быть собой»
Направленность: научно-познавательная



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УРиК

С.С. Ховалыг

«13» мая 2026 г.

**СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Летней научной школы
«Искусство быть собой»**

Направленность: научно-познавательная

**Уровень: базовый
Возраст обучающихся:**


младшие подростки 10-13 лет
старшие подростки 14-17 лет

Срок реализации:

1 группа с 01.06 по 17.06 2026г (младшие подростки)
2 группа с 18.06 по 03.07.2026г (старшие подростки)

КЫЗЫЛ 2026 г.

	Должность	Фамилия/ Подпись	Дата
Разработал	Ст. преподаватель кафедры психологии	Минзек А.А./	08.05.2026 г.
Проверил	Заведующий кафедрой психологии	Монгуш Ч.Н./	08.05.2026 г.
Согласовал	Директор КПИ им. А.А. Даржяя	Ликтан В.Н./	08.05.2026 г.
Согласовал	Отдел организации научных исследований	Донгак М.И./	08.05.2026 г.
Согласовал	Директор ИДО	Даржа У.А./	12.05.2026 г.

	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
	Институт довузовского образования
	Программа дополнительного образования детей Летней научной школы «Искусство быть собой» Направленность: научно-познавательная

1. Пояснительная записка

Летняя научная школа «Искусство быть собой» обладает целым рядом специфических особенностей, обеспечивающих уникальную ситуацию для активной социализации и развития для подростков:

- насыщенность и многообразие общения, отношений и деятельности;
- интенсивность процессов развивающего общения, многообразие и вариативность взаимодействия подростков со сверстниками и взрослыми в разнообразных видах деятельности;
- высокая эмоциональность и богатая окрашенность жизнедеятельности.

Актуальность программы

Создание условий для развития познавательной активности, обогащения опытом творчества, развитие и активизация механизмов самоорганизации и самореализации личности каждого подростка.

Цель: создание условий для становления личности с активной жизненной позицией, испытывающей потребность в творчестве и в самореализации, стремящейся к самоанализу и рефлексии, способной к свободному и ответственному социальному действию, умеющей принимать решения и отвечать за свои поступки.

Задачи:

Научно-образовательные:

- а) развить творческое мышления, приобщить к творческим видам деятельности;
- б) развить интеллектуальные способности.
- в) сознательное отношение к учебе;
- г) развитие познавательной активности.

Развивающие:

- а) активизировать деятельность по профилактике асоциального поведения учащихся.

Научно-познавательные:

- а) предварительный сбор данных о свойствах исследуемых психических явлениях;
- б) проверка на практике предположений, и разработка новых гипотез для объяснения открытых фактов о себе;
- в) активизировать логический анализ представлений о самом себе в целях выявления их обоснованности.

2. **Формы и режим занятий:** групповые или индивидуальные, в очной форме.

3. **Объем программы в академических часах: 84**


4. **Кадровый состав (преподаватели и практиканты):**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Искусство быть собой» обеспечивается профессорско-преподавательским составом кафедры психологии, а также практикантами (студентами и магистрантами), проходящими практику в психологической службе и на кафедре психологии, в соответствии с договорами о практической подготовке обучающихся.

Магистранты, проходящие практику в психологической службе и на кафедре психологии, привлекаются к самостоятельному проведению отдельных учебных блоков под супервизией преподавателей.

Преподаватели:

Монгуш Ч.Н., кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии;

	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
	Институт довузовского образования
	Программа дополнительного образования детей Летней научной школы «Искусство быть собой» Направленность: научно-познавательная


Момбей-оол С.М., кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии;
Минзек А.А., старший преподаватель кафедры психологии;
Барашева А.Г., старший преподаватель кафедры психологии;
Сат К.О., старший преподаватель кафедры психологии;
Домбуу А.Ю., старший преподаватель кафедры психологии.

4.1. Преподаватели

№	ФИО	Должность	Функциональные обязанности в программе
1.	Монгуш Ч.Н.	Зав. каф психологии, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии	Просветительско-теоретические блоки
2	Момбей-оол С.М.	кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии	блоки по самоопределению, гендерной и социальной идентичности, тренинги лидерства и публичной коммуникации; встречи с успешными выпускниками
3	Минзек А.А.	старший преподаватель кафедры психологии	руководство программой; координация работы практикантов; проведение тренингов сплочения, командообразования, танцевально-двигательной терапии; организация обратной связи
4	Домбуу А.Ю.	старший преподаватель кафедры психологии	ведение блоков по социальному интеллекту, арт-терапии (работа с агрессией), диагностика межличностных отношений
5	Барашева А.Г.	старший преподаватель кафедры психологии	профориентационные занятия, смысложизненные ориентации, индивидуальные консультации участников
6	Сат К.О.	старший преподаватель кафедры психологии	блок Эмоционально-поведенческой регуляции и коммуникативной компетентности

Условия допуска практикантов к работе с детьми

- Бакалавры (2–4 курс)** работают только в паре с преподавателем или магистрантом. Самостоятельное ведение занятий не допускается.

	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
	Институт довузовского образования
	Программа дополнительного образования детей Летней научной школы «Искусство быть собой» Направленность: научно-познавательная

2. **Магистранты** могут вести отдельные тренинговые блоки самостоятельно при наличии:
 - допуска руководителя практики от кафедры;
 - предварительного согласования плана занятия с ответственным преподавателем;
 - присутствия второго ведущего (студента или магистранта) в группе.
3. Все практиканты проходят вводный инструктаж:
 - техника безопасности при проведении групповых занятий;
 - возрастные особенности младших подростков (10–13 лет);
 - возрастные особенности старших подростков (14-17 лет);
 - этические нормы психолога (конфиденциальность, добровольность, безоценочность).
4. Практиканты не имеют права:
 - использовать психологические методики без согласия родителей;
 - оставлять группу без присмотра;
 - давать психологические заключения или рекомендации вне рамок занятия.

Ожидаемый результат участия практикантов

- Студенты бакалавриата получают практический опыт ведения тренинговых упражнений и арт-терапевтических сессий под контролем наставника.
- Магистранты реализуют элементы самостоятельной профессиональной деятельности в рамках практики в психологической службе и на кафедре.
- Летняя научная школа становится ресурсной площадкой для формирования профессиональных компетенций будущих психологов и психолого-педагогов.


5. Содержание программы, структурированной по разделам/темам

Программа летней школы «Искусство быть собой» создает условия для развития у подростков активной жизненной позиции, испытывающей потребность в творчестве и в самореализации, стремящейся к самоанализу и рефлексии, способной к свободному и ответственному социальному действию, умеющей принимать решения и отвечать за свои поступки.

1. разработать развивающие курсы проекты разнообразной тематики для обучающихся 5-6 и 7-8 классов;
2. организовать презентацию курсов для участников летней научной школы;
3. создать условия для осуществления выбора каждым обучающимся развивающих курсов, проектов;
4. организовать проведение развивающих курсов, проектов, используя деятельностные формы организации занятий.

Предполагаемый результат работы летней научной школы


<i>Версия: 1.0</i>		<i>Стр. 4 из 26</i>
--------------------	--	---------------------

	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
	Институт довузовского образования
	Программа дополнительного образования детей Летней научной школы «Искусство быть собой» Направленность: научно-познавательная


1. Укрепление психологического, развития лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.
2. Получение участниками группы умений и навыков индивидуальной и трудовой деятельности, социальной активности.
3. Развитие коммуникативных способностей и толерантности.
4. Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность.
5. Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.
6. Личностный рост участников группы.

Календарный учебный график 1 группы (14 дней, младших подростков 10-13 л)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Содержание темы	Кол-во часов	Формы контроля
1	01.06.26г	Зачем мы здесь собрались? знакомство участников друг с другом мотивации к посещению дальнейших занятий (Минзек А.А.)	Знакомство, мотивация, диагностика интересов	2ч 9.00ч-11.00ч	Устный опрос
		Тренинг на сплочение коллектива (Минзек А.А.)	Игры на знакомство, доверие	2ч 11.00ч-13.00ч	Наблюдение
		Танцевально-двигательная терапия (Минзек А.А.)	«Моё тело – мой друг»	2ч 13.00ч-15.00ч	Арт-отзыв
2	02.06.26г	Какой я? Темперамент и характер (Минзек А.А.)	Тест Г. Айзенка (игровая версия)	2ч 9.00ч-11.00ч	Устный опрос
		Тренинг «Мы-команда» (Минзек А.А.)	Командообразование	2ч 11.00ч-13.00ч	Групповая рефлексия
		Мои личные границы (лекция + арт) (Минзек А.А.)	Рисование «Мой мир»	2ч 13.00ч-15.00ч	Рисунок
3	03.06.26г	Наши сходства и различия. (Барашева А.Г)	Интерактивная диагностика	2ч 9.00ч-11.00ч	Устный опрос

	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
	Институт довузовского образования
	Программа дополнительного образования детей Летней научной школы «Искусство быть собой» Направленность: научно-познавательная

		Арт-терапевтический тренинг «Я в ресурсе» (Барашева А.Г)	Коллаж «Мои силы»	2ч 11.00ч-13.00ч	Презентация
		Встреча студенческим отрядом «Сагыш эмчизи» (Барашева А.Г)	Игровая программа	2ч 13.00ч-15.00ч	Фотоотчет
4	04.06.26г	Кто я в группе? Социометрия (Барашева А.Г)	Игровая социометрия (Морено)	2ч 9.00ч-11.00ч	Устный опрос
		Тренинг «Наши различия – наша сила» (Барашева А.Г)	Командные задания	2ч 11.00ч-13.00ч	Обсуждение
		Песочная терапия (Барашева А.Г)	«Мой внутренний мир»	2ч 13.00ч-15.00ч	Творческий отзыв
5	05.06.26г	Что для меня важно? Ценности (Домбуу А.Ю.)	Игровое тестирование	2ч 9.00ч-11.00ч	Устный опрос
		Тренинг общения (Домбуу А.Ю.)	«Слушаем и слышим»	2ч 11.00ч-13.00ч	Ролевая игра
		Телесный практикум «Я и моё тело» (Домбуу А.Ю.)	Дыхание, движение, расслабление	2ч 13.00ч-15.00ч	Самооценка
6	06.06.26г	Учимся понимать друг друга (Домбуу А.Ю.)	Диагностика социального интеллекта	2ч 9.00ч-11.00ч	Устный опрос
		Тайм-менеджмент для подростков (Домбуу А.Ю.)	«Как успевать играть и учиться»	2ч 11.00ч-13.00ч	Игровой проект
		Встреча с РДДМ «Движение Первых» (Домбуу А.Ю.)	Мастер-класс	2ч 13.00ч-15.00ч	Отзыв
7	08.06.26г	Кем я стану? Профориентация (Домбуу А.Ю.)	Игровое тестирование	2ч 9.00ч-11.00ч	Устный опрос
		Тренинг «Моя профессия» (Домбуу А.Ю.)	Мини-проект	2ч 11.00ч-13.00ч	Презентация

	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
	Институт довузовского образования
	Программа дополнительного образования детей Летней научной школы «Искусство быть собой» Направленность: научно-познавательная

		Арт-терапия работа с эмоциями (Домбуу А.Ю.)	«Мой гнев и радость»	2ч 13.00ч-15.00ч	Рисунок
8	09.06.26г	Тревога и стресс: что это? (Г. Селье) (Минзек А.А.)	Научная лекция + тест	2ч 9.00ч-11.00ч	Устный опрос
		Тренинг творчества (Минзек А.А.)	«Я – художник и учёный»	2ч 11.00ч-13.00ч	Защита идеи
		Мой внутренний мир (арт-практикум) (Минзек А.А.)	Мандала, коллаж	3ч 13.00ч-15.00ч	Арт-выставка
9	10.06.26г	Эмоциональный интеллект (Барашева А.Г.)	Диагностика +обсуждение	2ч 9.00ч-11.00ч	Устный опрос
		Тренинг «Мастер эмоций» (Барашева А.Г.)	Учимся распознавать чувства	2ч 11.00ч-13.00ч	Этюды
		Снижение тревожности (Барашева А.Г.)	Рисуем спокойствие	2ч 13.00ч-15.00ч	Рефлексия
10	11.06.26г	В глубине души: самопознание (Домбуу А.Ю.)	Тест + беседа	2ч 9.00ч-11.00ч	Устный опрос
		Тренинг самораскрытия (Домбуу А.Ю.)	«Что я узнал о себе»	2ч 11.00ч-13.00ч	Круг общения
		Арт-практикум «Мой внутренний сад» (Домбуу А.Ю.)	Рисование, метафора	2 ч. 13.00ч-15.00ч	Творческий отчет




ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

Институт довузовского образования

Программа дополнительного образования детей
Летней научной школы «Искусство быть собой»

Направленность: научно-познавательная

11	13.06.26г	Дружба и буллинг – научная социометрия в игровом формате (Минзек А.А.)	Беседа + диагностика	2ч 9.00ч-11.00ч	Устный опрос
		Тренинг «Как сказать НЕТ» (Минзек А.А.)	Профилактика травли	2ч 11.00ч-13.00ч	Ролевая игра
		Групповая работа «Мы против буллинга» (Минзек А.А.)	Плакат, сценка	2ч 13.00ч-15.00ч	Защита проекта
12	15.06.26г	Стрессоустойчивость (Домбуу А.Ю.)	Тест+ обсуждение	2ч 9.00ч-11.00ч	Устный опрос
		Права ребёнка (игровой формат) (Домбуу А.Ю.)	Психологическая викторина	2ч 11.00ч-13.00ч	Командная игра
		Тренинг «Стресс – не враг» (Домбуу А.Ю.)	Дыхание, самопомощь	2ч 13.00ч-15.00ч	Дневник навыков
13	16.06.26г	Смысл и цели жизни (Барашева А.Г.)	Тест смысложизненных ориентаций (упрощ.)	2ч 9.00ч-11.00ч	Устный опрос
		Тренинг «Моя цель» (Барашева А.Г.)	Постановка маленькой цели	2ч 11.00ч-13.00ч	Карта желаний
		Арт-терапия «Целеустремлённые люди» (Барашева А.Г.)	Вдохновляющие истории в рисунках	3ч 13.00ч-15.00ч	Выставка
14	17.06.26г	Эмпатия – чужие чувства (Минзек А.А.)	Диагностика	2ч 9.00ч-11.00ч	Устный опрос
		Тренинг «Я тебя слышу» (Минзек А.А.)	Развитие эмпатии	2ч 11.00ч-13.00ч	Обратная связь

	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
	Институт довузовского образования
	Программа дополнительного образования детей Летней научной школы «Искусство быть собой» Направленность: научно-познавательная


		Песочная терапия (итоговая) (Минзек А.А.) (Ленина 3)	«Мой путь в школе»	2ч 13.00ч- 15.00ч	Итоговая рефлексия Получение сертификатов
				Итого 84 часа	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
2 группы (14 дней старше подростки 14–17 лет)
Режим дня


Время	Мероприятие
9:00 – 9:15	Сбор участников, утренний круг (настрой, рефлексия предыдущего дня)
9:15 – 9:30	Телесно-ориентированная разминка / дыхательная практика
9:30 – 11:00	Модуль 1 (психодиагностика / лекция-дискуссия) – 2 ак. часа
11:00 – 11:15	Перерыв
11:15 – 12:45	Модуль 2 (тренинг / групповая работа) – 2 ак. часа
12:45 – 13:45	Шеринг
13:45 – 15:15	Модуль 3 (арт-терапия / дебаты / проектная работа) – 2 ак. часа
15:15 – 15:30	Итоговый круг рефлексии, дневник достижений, уход

ГРАФИК ПО ДНЯМ


№	Дата (2026)	Тема дня	Модуль 1 (9:30–11:00)	Модуль 2 (11:15–12:45)	Модуль 3 (13:45–15:15)	Форма контроля
1	18.06	Старт: «Я в системе координ ат»	Лекция-диалог «Зачем психология человеку, если он не болен?»	Тренинг знакомства и снятия барьеров	Практикум с метафорически ми картами «Мои роли»	Огонёк «Территория без осуждения»
Ответственный			Минзек А.А.	Минзек А.А.	Минзек А.А.	
2	19.06	Эмоции не	Тест темперамента	Лаборатория эмоций	«Мозговой штурм: как не	Ролевая игра «Суд над

	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
	Институт довузовского образования
	Программа дополнительного образования детей Летней научной школы «Искусство быть собой» Направленность: научно-познавательная


№	Дата (2026)	Тема дня	Модуль 1 (9:30–11:00)	Модуль 2 (11:15–12:45)	Модуль 3 (13:45–15:15)	Форма контроля
		враги, а навигаторы	(Г. Айзенк) + интерпретация	(научный стендап) и разбор кейсов из сериалов и тиктока	сгореть, когда все бесит»	эмоцией» (защита и обвинение стыда, страха и радости)
Ответственный			Момбей-оол С.М	Момбей-оол С.М	Момбей-оол С.М	
3	20.06	Связи и границы : Дружба, первая любовь, социальные сети	Лекция-дискуссия «Дружба по правилам»	Практикум по кибер-безопасности в отношениях	Карточная игра «Стена и мост» - учимся говорить нет и слышать «нет» без разрешения контакта	Арт-объект «Карта моих ресурсных людей»
Ответственный			Момбей-оол С.М	Момбей-оол С.М	Момбей-оол С.М	
4	22.06	Тело и голос: психосо-матика, самовос-приятие, образ себя	Факт-чекинг мифов о теле «Правда или ложь»	Телесная практика «Сканирование без оценки»	Мастерская голоса – как звучит неуверенность, гнев, интерес (актерский тренинг)	Групповой коллаж «Мое тело – карта заботы»
Ответственный			Момбей-оол С.М	Момбей-оол С.М	Момбей-оол С.М	
5	23.06	Когнитивные ловушки : почему мозг нас обманывает	Минилекция с комиксами «Как мозг экономит энергию и при чем тут катастрофизация»	Практикум «Айсберг мысли»	Ролевая игра «Адвокат реальности»	Игра-тест «Угадай искажение»
Ответственный			Минзек А.А.	Минзек А.А.	Минзек А.А.	
6	24.06	Мотивация и	Разбор исследования	Игровой симулятор	Практикум «Анти-	Групповой мозговой

	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
	Институт довузовского образования
	Программа дополнительного образования детей Летней научной школы «Искусство быть собой» Направленность: научно-познавательная

№	Дата (2026)	Тема дня	Модуль 1 (9:30–11:00)	Модуль 2 (11:15–12:45)	Модуль 3 (13:45–15:15)	Форма контроля
		прокрастинация: не лень, а регуляция	«Дофамин и ожидание награды» (просто о нейробиологии)	«Расписание из ада»	прокрастиционный договор с собой»	штурм «Как договориться с собой, когда вообще не хочется?»
Ответственный			Барашева А.Г.	Барашева А.Г.	Барашева А.Г.	
7	25.06	Тревога и неопределенность: навыки толерантности	Научная справка «Амигдала vs префронтальная кора: кто командует парадом»	Лабораторная работа «Измеряем свой уровень тревоги по шкалам»	Ролевая игра «Страшилка наоборот» со станциями техник (квадратное дыхание, заземления, контейнирование и линией времени)	Создание коробки «Личный чемоданчик анти-тревоги»
Ответственный			Монгуш Ч.Н.	Монгуш Ч.Н.	Монгуш Ч.Н.	
8	26.06	Ценности и выбор: компас вместо карты	Научная игра «Аукцион ценностей»	Методика «Колесо баланса жизни подростка» (текущее и желаемое)	Дебаты «Выбор профессии в 17 лет – это серьезно или можно ошибаться?»	Арт-коллаж «Мой мир через 5 лет без оглядки на чужие ожидания»
Ответственный			Момбей-оол С.М	Момбей-оол С.М	Момбей-оол С.М	
9	27.06	Семья: как быть собой в системе «я и родители»	Ролевая игра «Переговоры за ужином»	Психологическая модель «Треугольник Карпмана» в семье	Практикум «Фразы-мостики для разговора с родителями»	Анонимный опрос
Ответственный			Момбей-оол С.М	Момбей-оол С.М	Момбей-оол С.М	
10	29.06	Идентичность и субкультура	Исторический экскурс «От	Дискуссия «Инклюзия и	Творческая мастерская «Своя игра»	Устный опрос

	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
	Институт довузовского образования
	Программа дополнительного образования детей Летней научной школы «Искусство быть собой» Направленность: научно-познавательная

№	Дата (2026)	Тема дня	Модуль 1 (9:30–11:00)	Модуль 2 (11:15–12:45)	Модуль 3 (13:45–15:15)	Форма контроля
		туры: поиск своего племени	хиппи до тиктока»	буллинг в субкультурах»		
Ответственный			Монгуш Ч.Н.	Монгуш Ч.Н.	Монгуш Ч.Н.	
11	30.06	Регуляция гнева и конфликты	Лекция-клип «Как отличить агрессию от агрессивности» (с примерами из кино и аниме)	Мастерская «Сложный разговор»	Настольная игра «Колизей конфликтов»	Чек-лист «Стоп-кадр гнева»
Ответственный			Сат К.О.	Сат К.О.	Сат К.О.	
12	01.07	Психология будущего: осознанное планирование	Научная лаборатория «SMART и HARD цели»	Групповая проектная работа «Мой план Б, В, Г» - учимся экологично падать и подниматься	Тайм-менеджмент прокрастинаторов – матрица Эйзенхауэра и дофаминовое планирование	Рефлексия
Ответственный			Барашева А.Г.	Барашева А.Г.	Барашева А.Г.	
13	02.07	Я автор собственной жизни	Работа в микро-группах «Моя инструкция по эксплуатации»	Создание «Личной конституции» - документ из 5-7 статей (права и обязанности по отношению к себе)	Ритуал «Письмо себе взрослому»	Рефлексия
Ответственный			Момбей-оол С.М	Момбей-оол С.М	Момбей-оол С.М	
14	03.07	Наука + Искусство быть собой	«Психологический рентген» - диагностика личных ресурсов по итогам школы	Торжественная церемония «Посвящение в исследователи себя»	Прощальный концерт-импровизация	Сертификация

	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
	Институт довузовского образования
	Программа дополнительного образования детей Летней научной школы «Искусство быть собой» Направленность: научно-познавательная

№	Дата (2026)	Тема дня	Модуль 1 (9:30–11:00)	Модуль 2 (11:15–12:45)	Модуль 3 (13:45–15:15)	Форма контроля
Ответственный			Момбей-оол С.М	Момбей-оол С.М	Момбей-оол С.М	

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля обратной связи


Без оценок поддерживающие формы контроля:

Форма	Описание
Устный опрос в кругу	Каждый коротко делится впечатлением / ответом
«Светофор»	Зелёный – всё понятно, жёлтый – есть вопросы, красный – трудно
Рисуночная рефлексия	«Моё настроение сегодня», «Что я взял с собой»
Дневник достижений	Заполняется 2–3 минуты в конце дня
Мини-тесты	5–7 вопросов с картинками или простыми вариантами
Групповая обратная связь	«Что понравилось?», «Что было сложным?»

Эссе-рефлексия «Я через 14 дней» (домашнее задание на выходные – 500–700 слов).
 Финальное групповое интервью «Что я узнал о себе» (3 минуты на человека, в формате «свободный микрофон»).

Примерные вопросы для устного обсуждения (после занятий)

1. Что нового ты узнал о себе сегодня?
2. Какое упражнение понравилось больше всего и почему?
3. Что такое «личные границы»? Приведи пример.
4. Как понять, что человек злится или боится? (по лицу, телу)
5. Назови 2 способа успокоиться, если злишься.
6. Чем друг отличается от приятеля?
7. Что делать, если ты стал свидетелем буллинга?
8. Зачем человеку знать свои сильные и слабые стороны?

	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
	Институт довузовского образования
	Программа дополнительного образования детей Летней научной школы «Искусство быть собой» Направленность: научно-познавательная

Критерии оценивания (для свидетельства)

Участник получает сертификат об освоении программы при следующих условиях:

1. посетил не менее 70% занятий (\approx 60 часов из 84)
2. принял участие в итоговом тренинге рефлексии
3. выполнил минимум 1 творческий проект (коллаж, рисунок, сценку, плакат)

Тестовые задания

1. Групповая форма работы, способствующая личностному росту участников называется тренинг:

1. профессиональных навыков;
2. коммуникативной компетентности;
3. личностного роста;
4. сензитивности.

2. Раскрытие, осознание глубинных установок и интерпретаций, влияющих на результаты, получаемые в жизни, дает:

1. обучающая среда тренингов личностного роста;
2. теоретическая подготовка к тренингу;
3. индивидуальная консультация тренера;
4. семинары-практикумы.

3. Уникальность тренингов личностного роста заключается в том, что:

1. участники получают возможность свободно общаться;
2. участники могут копировать образцы поведения тренера;
3. участникам не говорят, как им следует жить: они сами обнаруживают это;
4. участники учатся общаться.

5. Изучение глубинных установок и отношений, составляющие основу жизненного опыта людей происходит на тренинге:

1. личностного роста;
2. коммуникативных умений;
3. социально-психологических умений и навыков;
4. профессиональных умений и навыков.


5. В задачи тренинга личностного роста НЕ входит:

1. развитие адекватного понимания самого себя;
2. развитие гуманистического отношения к другим людям;
3. формирование жизненных планов и корректировка жизненных ценностей;
4. развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях;
5. развитие мышления.

6. Бурное развитие тренингов личностного роста началось в

1. 70-е годы 20 в.;
2. первой половине 20 в.;
3. середине 20 в.;
4. конце 19 в.;

7. Первоначальное развитие тренинги личностного роста получили в:

	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
	Институт довузовского образования
	Программа дополнительного образования детей Летней научной школы «Искусство быть собой» Направленность: научно-познавательная

1. Великобритании
2. Германии;
3. Франции;
4. США.

8. Групповая форма работы, способствующая личностному росту участников называется:

1. тренинг;
2. профессиональных навыков;
3. коммуникативной компетентности;
4. личностного роста; 5. сензитивности.

9. Раскрытие, осознание глубинных установок и интерпретаций, влияющих на результаты, получаемые в жизни, дает:

1. обучающая среда тренингов личностного роста;
2. теоретическая подготовка к тренингу; 3. индивидуальная консультация тренера;
4. семинары-практикумы.

10. Уникальность тренингов личностного роста заключается в том, что:

1. участники получают возможность свободно общаться;
2. участники могут копировать образцы поведения тренера;
3. участникам не говорят, как им следует жить: они сами обнаруживают это; 4. участники учатся общаться.

11. Изучение глубинных установок и отношений, составляющих основу жизненного опыта людей происходит на тренинге


1. личностного роста
2. коммуникативных умений
3. социально-психологических умений и навыков
4. профессиональных умений и навыков

12. В задачи тренинга личностного роста НЕ входит:

1. развитие адекватного понимания самого себя;
2. развитие умений делового общения;
3. формирование жизненных планов и корректировка жизненных ценностей;
4. развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях;
5. коррекция агрессивного поведения.

13. Развитие умений преодолевать жизненные трудности, формирование профессионально важных качеств и умений:

1. могут быть задачами тренинга личностного роста;
2. не могут входить в задачи тренинга личностного роста;
3. являются обязательными задачами тренинга личностного роста; 4. редко включаются в задачи тренинга личностного роста.

	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
	Институт довузовского образования
	Программа дополнительного образования детей Летней научной школы «Искусство быть собой» Направленность: научно-познавательная

14. Заключение первичного психологического контакта, притирка, рост эмоциональной напряженности происходят:

1. на среднем этапе;
2. на первом этапе;
3. последнего этапа тренинга;
4. во время всего тренинга.

15. Социальная реабилитация, завершение являются содержанием:

1. первого этапа тренинга;
2. могут происходить на разных этапах тренинга;
3. последнего этапа тренинга;
4. средних этапов тренинга.

16. Проявление агрессии в сторону тренера со стороны участников является:

1. ожидаемым и желательным явлением;
2. недопустимым явлением;
3. нежелательным явлением;
4. исключительным явлением.

17. Оптимальным составом участников тренинговой группы считается такой, когда участники:

1. являются членами одной учебной или трудовой группы;
2. являются слушателями;
3. НЕ являются членами одной учебной или трудовой группы;
4. являются взрослыми людьми.


18. Эмоциональное сплочение и агрессия на ведущего тренинговой группы являются проявлением:

1. рефлексивных процессов и эмоциональной открытости участников группы;
2. ошибок ведущего тренинговой группы;
3. социально-психологических особенностей участников группы;
4. закрытости участников группы.

19. Форма активного обучения, позволяющая человеку самостоятельно развивать в себе способности познания и понимания себя и других:

1. деловая
2. тренинг;
3. практикум;

20. Тренинг саморегуляции, обучающий тренинг, тренинг личностного роста, тренинг коммуникативных умений и навыков:

	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
	Институт довузовского образования
	Программа дополнительного образования детей Летней научной школы «Искусство быть собой» Направленность: научно-познавательная

1. являются психотерапевтическими группами;
2. являются учебными группами;
3. не имеют ничего общего;

21. *Понятия эффект тренинга и эффективность тренинга являются:*

1. различными по содержанию;
2. близкими по смыслу;
3. синонимами;
4. разновидностями одного феномена.

22. *Эффект тренинга подразделяют на:*

1. естественный и искусственный;
2. кратковременный и долговременный;
3. обязательный и дополнительный;
4. общий и частный.


Критерии оценивания:

«Зачтено» ставится в том случае, если слушатель верно ответил более, чем на 51% пунктов/вопросов теста.

«Не зачтено» ставится в том случае, если слушатель верно ответил менее, чем на 51% пунктов/вопросов теста.


7. Распорядок дня

Часы	Мероприятия
9 ⁰⁰ -9 ¹⁰	Приход, настрой
9 ¹⁰ -9 ²⁰	Телесная разминка
9 ²⁰ -11 ⁰⁰	Основное занятие (диагностика, тренинг)
11 ⁰⁰ -11 ¹⁵	Перерыв
11 ¹⁵ -12 ¹⁰	Тренинг/групповая работа
12 ¹⁰ -12 ⁴⁰	Шеринг
12 ⁴⁰ -14 ¹⁰	Арт-терапия/творчество
14 ¹⁰ -15 ⁰⁰	Рефлексия, уход

	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
	Институт довузовского образования
	Программа дополнительного образования детей Летней научной школы «Искусство быть собой» Направленность: научно-познавательная

8. План – сетка (младшие подростки 10-13 лет)

День	Дата (2026)	Тема дня	Утро (9:20–11:00)	День (11:15–12:10)	Вечер (12:40–15:00)	Ответственный
1	01.06	Знакомство	Игры на знакомство	Тренинг доверия	Танцевальная терапия	Минзек А.А.
2	02.06	Какой я?	Тест темперамента (игровой)	Командообразование	Личные границы (арт)	Минзек А.А., Салчак А.М.
3	03.06	Мои ресурсы	Диагностика «Сходства и различия»	Арт-тренинг «Я в ресурсе»	Встреча с отрядом «Сагыш эмчизи»	Домбуу А.Ю., Салчак А.М.
4	04.06	Мы – команда	Социометрия (игровая)	Тренинг «Наши различия»	Песочная терапия	Салчак А.М.
5	05.06	Общение	Ценности (игровой тест)	Тренинг общения	«Я и моё тело»	Минзек А.А., Салчак А.М.
6	06.06	Понимание других	Социальный интеллект	Тайм-менеджмент	Встреча с РДДМ	Салчак А.М.
7	08.06	Моё будущее	Профориентация (игра)	Тренинг «Выбор»	Арт-терапия (агрессия)	Барашева А.Г., Домбуу А.Ю.
8	09.06	Внутренний мир	Что такое стресс? (Г. Селье)	Тренинг творчества	Мандала «Мой мир»	Салчак А.М.
9	10.06	Эмоции	Диагностика эмоционального интеллекта	Тренинг «Мастер эмоций»	Снижение тревожности	Салчак А.М., Минзек А.А.
10	11.06	Самопознание	Тест «В глубине души»	Тренинг самораскрытия	Арт-коллаж	Салчак А.М.
11	13.06	Дружба и буллинг	Что такое буллинг?	Тренинг «Как сказать НЕТ»	Профилактика травли	Салчак А.М.
12	15.06	Стресс и права	Стрессоустойчивость (тест)	Права ребёнка (викторина)	Тренинг «Стресс – не враг»	Салчак А.М.
13	16.06	Смысл жизни	Смысл жизненные ориентации	Тренинг «Моя цель»	Арт-терапия «Целеустремлённые»	Барашева А.Г., Салчак А.М.

	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
	Институт довузовского образования
	Программа дополнительного образования детей Летней научной школы «Искусство быть собой» Направленность: научно-познавательная


День	Дата (2026)	Тема дня	Утро (9:20–11:00)	День (11:15–12:10)	Вечер (12:40–15:00)	Ответственный
14	17.06	Итог	Эмпатия (диагностика)	Тренинг эмпатии	Песочная терапия «Мой путь»	Салчак А.М., Минзек А.А.

ПЛАН-СЕТКА 2 группы (старшие подростки, 14–17 лет)


Тематическая триада дня:

- Утро – диагностика и осознание (работа с собой, рефлексия)
- День – тренинг и практика (навыки, взаимодействие, дискуссии)
- Вечер – творчество, проекты, встречи (воплощение смыслов)

День	Дата	Тема дня	Ключевой метод	Ожидаемый результат
1	18.06	Старт: кто я сегодня?	Тренинг знакомства	Снятие барьеров, формирование доверия
2	19.06	Личность и темперамент	Психодиагностика + арт	Понимание своих индивидуальных особенностей
3	20.06	Границы и взросление	Дискуссия + тренинг	Умение отстаивать границы без агрессии
4	21.06	Эмоции: быть живым	Диагностика + арт	Развитие эмоциональной грамотности
–	22.06	Выходной	–	Рефлексия, дневник
5	23.06	Конфликт: враг или ресурс?	Дебаты + тренинг	Навыки конструктивного разрешения конфликтов
6	24.06	Идентичность: кто я на самом деле?	Тест + коллаж	Расширение самопонимания, интеграция ролей

	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
	Институт довузовского образования
	Программа дополнительного образования детей Летней научной школы «Искусство быть собой» Направленность: научно-познавательная

День	Дата	Тема дня	Ключевой метод	Ожидаемый результат
7	25.06	Ценности и выбор	Методика Рокича + проект	Осознание личной иерархии ценностей
8	26.06	Дружба, любовь, отношения	Дискуссия + встреча	Готовность обсуждать чувства, профилактика насилия
9	27.06	Буллинг и кибербуллинг	Тренинг + кодекс	Формирование антибуллинговой позиции
–	28.06	Выходной	–	Самостоятельная работа
10	29.06	Стресс и жизнестойкость	Лекция + телесный тренинг	Приёмы саморегуляции, снижение тревожности
11	30.06	Моё будущее: профессия и призвание	Профдиагностика + мастер-класс	Начальный профессиональный выбор, уверенность в речи
12	01.07	Смысл жизни и цели	СЖО + арт	Постановка краткосрочных и долгосрочных целей
13	02.07	Эмпатия и поддержка других	Диагностика + игра	Повышение уровня эмпатии, навыки взаимопомощи
14	03.07	Итог: искусство быть собой	Итоговая рефлексия + песочная терапия	Осознание личностных изменений, завершение группы

	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
	Институт довузовского образования
	Программа дополнительного образования детей Летней научной школы «Искусство быть собой» Направленность: научно-познавательная

9. Материально-технические условия

Аудитории для проведения занятий и тренингов

Необходимое оборудование и средства для реализации программы.

- компьютерный класс с мультимедиа оборудованием;
- технические средства: аудио-, видеоаппаратура; аудиосистемы;
- копировальная техника;
- канцелярские принадлежности (материал для рисования: гуашь, акварель; альбом; ластик, кисти разных размеров; салфетки из ткани впитывающие воду; клей ПВА)

Описание технологий работы с участниками летней школы, применяемых для реализации программы группы.

Программа летней школы «Искусство быть собой» строится на синтезе развивающих, психологических и творческих методов. Основной принцип – деятельностный и безопасный: каждый подросток включается в активную работу через игру, движение, рисунок, обсуждение, но имеет право на паузу и личное пространство.

Ниже представлены ключевые технологии, которые используются в течение всей группы.

1. Технология тренинга (социально-психологический тренинг)

Цель: развитие коммуникативных навыков, уверенности, эмоционального интеллекта.

Особенности для 10–13 лет:

- короткие упражнения (5–15 минут)
- чёткие инструкции и безопасная атмосфера («можно ошибаться»)
- обязательная рефлексия после каждого блока

Примеры форматов внутри технологии:

- *Тренинг доверия* («Слепой и поводырь»)
- *Тренинг общения* («Испорченный телефон с эмоциями»)
- *Тренинг уверенности* («Скажи НЕТ агрессивно, спокойно и уверенно»)

Роль ведущего: фасилитатор, а не учитель. Подростки сами находят ответы, ведущий задаёт вопросы.

2. Арт-терапевтические технологии


Цель: безопасное выражение эмоций, снижение тревожности, развитие самоосознания.

Используемые виды арт-терапии:

- **Рисуночная терапия** («Мой гнев», «Мой внутренний сад»)
- **Мандала** (раскрашивание и создание своих мандал)
- **Коллажирование** («Я в ресурсе», «Моя цель»)
- **Песочная терапия** (работа с фигурками и песком)

Правила для детей 10–13 лет:

- не оценивать рисунки («не красиво – некрасиво»)
- рисунок – это не итог, а процесс и способ говорить о себе

	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
	Институт довузовского образования
	Программа дополнительного образования детей Летней научной школы «Искусство быть собой» Направленность: научно-познавательная

- можно рисовать схематично и даже «каракули»

Результат: снижение эмоционального напряжения, появление новых способов самовыражения.

3. Телесно-ориентированные технологии (включая танцевально-двигательную терапию)

Цель: осознание связи тела и эмоций, снятие телесных зажимов, развитие саморегуляции.

Форматы:

- **Телесная разминка** (ежедневно, 5–7 минут перед основным занятием)
- **Танцевально-двигательная терапия** (свободное движение под музыку, отзеркаливание)
- **Дыхательные практики** (квадратное дыхание, дыхание «по квадрату»)
- **Релаксация** (лежачая медитация после активных занятий)

Важно для возраста: без принуждения, без оценки движений, через игру («покажи, как движется злой человек, а потом – спокойный»).

4. Игровые психодиагностические технологии

Цель: знакомство с собой через лёгкую, ненавязчивую диагностику.

Адаптация под младших подростков:

- вместо серьёзных тестов – игровые опросники с картинками и выбором
- результаты не зачитываются публично (только индивидуально или в обобщённом виде)
- диагностика → короткое обсуждение → сразу практическое упражнение

Примеры (из календарного графика):

- Игровая социометрия (А. Морено) в формате «Мой выбор»
- Тест темперамента Г. Айзенка – упрощённая версия с цветами
- Диагностика эмоционального интеллекта – по карточкам-эмоциям

Ведущий не ставит «диагнозы», а предлагает подросткам подумать: «Похоже на тебя или нет?»

5. Технология групповой работы и командообразования


Цель: формирование чувства принадлежности, навыков сотрудничества, профилактика буллинга.

Форматы:

- Мини-проекты (коллаж, плакат, сценка)
- Командные игры (квесты, соревнования без проигравших)
- Круг доверия (обсуждение в кругу, право голоса по очереди)

Принципы:

- каждая команда получает поддержку

	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
	Институт довузовского образования
	Программа дополнительного образования детей Летней научной школы «Искусство быть собой» Направленность: научно-познавательная

- результат группы важнее победы одного
- ведущий помогает договариваться, не решая за детей

Примеры тем:

- «Правила нашей группы»
- «Мы против буллинга» (общий плакат)
- Сценка «Конфликт и выход из него»

6. Технология рефлексии и обратной связи (адаптированная)

Цель: учиться осознавать свои состояния, действия, изменения.

Формы для 10–13 лет:

- «Дневник достижений» (заполняется 2–3 минуты в конце дня: 1. Что я узнал? 2. Что было трудно? 3. Что понравилось?)
- «Светофор» (зелёный/жёлтый/красный – как прошло занятие)
- Рисуночная рефлексия («Моё настроение сейчас»)
- «Микрофон» (один быстрый ответ по кругу)

Запрещено: принуждать говорить, критиковать ответы, ставить оценки за рефлексию.

7. Технология встреч с приглашёнными гостями и социальными партнёрами

Цель: расширение кругозора, профориентация, позитивные образцы поведения.

Партнёры (по программе):

- Студенческий отряд «Сагыш эмчизи»
- РДДМ «Движение Первых»

Формат:

- интерактивная беседа (не лекция)
- мастер-класс или игра
- короткое задание от гостей

Подростки учатся задавать вопросы, слушать взрослых (но не авторитарных учителей, а «других взрослых»), видеть возможные формы активности вне школы.


8. Технология индивидуального сопровождения (скрытая)

Цель: поддержка подростков, которым трудно в группе.

Как реализуется:

- ведущие наблюдают за эмоциональным состоянием участников
- возможен короткий разговор «наедине» или в паре
- право выбора: участвовать или наблюдать (без наказания)
- для тревожных детей – посадочное место ближе к выходу, возможность выйти на 2–3 минуты

Важно: никакой публичной стигматизации. Любой ребёнок может получить поддержку.

	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
	Институт довузовского образования
	Программа дополнительного образования детей Летней научной школы «Искусство быть собой» Направленность: научно-познавательная

1 Сводная таблица: технологии и где применяются

Технология	Где используется в графике	Частота
Тренинг	Каждый день (утро или день)	ежедневно
Арт-терапия	Вторая половина дня	10–12 дней
Телесные практики	Утро (разминка) + отдельные занятия	ежедневно (разминка)
Игровая диагностика	3–4 раза в неделю	по расписанию
Групповые проекты	2–3 раза	эпизодически
Рефлексия	Завершение каждого дня	ежедневно
Встречи с гостями	2–3 раза	по плану
Индивидуальное сопровождение	постоянно	скрыто

2 Ожидаемый результат применения технологий


К концу обучения участники **не станут психологами**, но смогут:

- назвать 2–3 своих сильных качества
- заметить эмоцию у себя и выразить её безопасно
- попросить помощь и отказать без агрессии
- отличать дружбу от созависимости
- использовать 1–2 приёма саморегуляции (дыхание, рисунок, пауза)

Данная программа реализуется через использование групповых, индивидуальных и групповых форм работы, которые осуществляются с использованием традиционных методов:

- ✓ творческие мастерские;
- ✓ анкетирование;
- ✓ индивидуальная работа;
- ✓ групповая работа;
- ✓ тренинги;

Одним из важнейших средств и методов организации пространства является создание условий для проявления самостоятельности, инициативы, принятия решений и его самореализации.

	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
	Институт довузовского образования
	Программа дополнительного образования детей Летней научной школы «Искусство быть собой» Направленность: научно-познавательная

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Основная литература

1. **Анн, Л. Ф.** *Психологический тренинг с подростками.* — СПб.: Питер, 2021. — 272 с. (Серия «Эффективный тренинг»).
2. **Вачков, И. В.** *Основы технологии группового тренинга. Психотехники.* — М.: Ось-89, 2019. — 256 с.
3. **Кипнис, М. Ш.** *Тренинг коммуникации. 126 упражнений для развития навыков общения.* — М.: АСТ, 2020. — 320 с.
4. **Копытин, А. И. (ред.).** *Практическая арт-терапия: лечение, реабилитация, тренинг.* — М.: Когито-Центр, 2018. — 288 с.
5. **Круковер, В. И.** *100 игр для детей на сплочение коллектива.* — Ростов н/Д.: Феникс, 2021. — 157 с.
6. **Марасанов, Г. И.** *Социально-психологический тренинг: методы и приемы.* — М.: Когито-Центр, 2020. — 208 с.
7. **Родионов, В. А.** *Я и другие. Тренинги социальных навыков.* — Ярославль: Академия развития, 2019. — 160 с.
8. **Фопель, К.** *Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения.* — М.: Генезис, 2022. — 336 с.

Дополнительная литература

9. **Бардыер, Г. Л.** *Социальная психология подростка.* — СПб.: Прайм-Еврознак, 2018. — 352 с.
10. **Долгова, В. И., Аркаева, Н. И.** *Здоровьесберегающие технологии в работе с подростками.* — М.: Перо, 2020. — 120 с.

