

**Государственное бюджетное учреждение
Региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«Центр диагностики и консультирования»
Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Протокол Педагогического совета

№ 2 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 55-од от «30» августа 2024 г.

Директор _____ Е.Б. Плетнева
м.п.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Развитие качеств эмоционально-волевой сферы подростков»**

Возраст учащихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Владиминова Ирина Михайловна,
к.п.с.н.,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развитие качеств эмоционально-волевой сферы подростков» (далее по тексту – ПРОГРАММА) относится к программам социально-педагогической направленности, реализуемых на базе ГБУ ЦДК Санкт-Петербурга.

Актуальность программы. Подростковый возраст специалисты считают периодом бурных внутренних переживаний и эмоциональных трудностей. Гормональные и психологические перестройки, происходящие в организме и личности подрастающего человека, обуславливают специфический эмоциональный фон жизни. Подростки становятся застенчивыми, тревожными, появляются разнообразные социальные фобии, депрессивные реакции, страхи. Многие из них боятся отвечать у доски, пасуют перед экзаменами и контрольными работами, стесняются высказывать свое мнение.

В научной литературе показано, что проявления социальной дезадаптации подростков часто связаны с недостаточной сформированностью эмоционально-волевой сферы. Незрелость процессов эмоционально-волевого контроля поведения и деятельности, слабая рефлексия собственных эмоциональных состояний, низкая чувствительность к эмоциональным состояниям окружающих, снижают общие способности к адаптации подростков, создают условия для повышения конфликтности, снижения устойчивости к стрессу, формирования неудовлетворенности собой и собственной жизнью. Все эти явления создают благоприятную почву для формирования поведенческих отклонений.

Вместе с тем, именно подростки особенно чувствительны к различным психологическим влияниям и корректирующим процедурам. Стереотипы неадекватного поведения в этом возрасте еще жестко не закреплены, поэтому их относительно легко перестроить, заменить более адекватными. Обеспечить аналогичные результаты в старшем подростковом возрасте сложнее. Кроме того, младший подросток испытывает потребность в развитии ряда качеств, связанных с эмоционально-волевой сферой, и обладает определенной психологической готовностью для их формирования. Он наделен достаточным самосознанием, рефлексией, механизмами интеграции опыта, мотивацией для приобретения тех или иных качеств эмоционально-волевой регуляции, понимает необходимость совершенствования этой сферы.

В этой связи остро стоит проблема психологической коррекции эмоционально-волевой сферы подростков группы риска в целях профилактики отклонений в развитии и создания условий для дальнейшего гармоничного развития их личности.

Новизна программы заключается в гибком подходе к работе с подростками: при необходимости делается акцент на сглаживании имеющихся отклонений в формировании эмоционально-волевой сферы, в других случаях возможно усиление адекватной линии психологического развития ребенка, допустим и упреждающий, профилактический характер психологического воздействия.

Подростки получают необходимые знания об эмоциональной и волевой сферах человека, основных проявлениях и структуре эмоционального интеллекта, знакомятся с современными теориями эмоционального стресса и моделями агрессии, а также методами регуляции дискомфортных эмоциональных состояний. В ходе занятий у подростков целенаправленно формируются и структурируются имеющиеся представления о методах развития волевых качеств и способностей к регуляции дискомфортных эмоциональных

состояний, наиболее подходящих для них лично копинг-стратегиях. Тем самым решаются задачи как повышения уровня регуляции собственных состояний, устойчивости к стрессу, так и общего уровня эмоционально-волевой психологической культуры личности.

Реализация программы предполагает не только развитие интереса к сфере эмоций, волевых процессов, способности к их осознанию и контролю, но и совершенствование навыков, необходимых для формирования базовых учебных действий (нормализация своего состояния в сложных условиях учебной деятельности (контрольная работа, тест, экзамен), контроль эмоциональных реакций при взаимодействии в коллективе, учебной группе, купирование стрессовых реакций при устных ответах, публичных выступлениях) в свете современных требований ФГОС.

Теоретические и методологические основы программы.

При разработке программы использовались следующие научно-теоретические положения:

- теория стресса (Г. Селье, У. Кеннон) , теория психологического стресса (Р. Лазарус, Л.А Китаева-Смык);
- психологические теории агрессии (А.С.Белкин, Л.Н. Зюбин, Н.Д. Левитов, А.Е. Личко, Н.С. Мансуров, Д.И. Фельдштейн, К. Лоренц, З. Фрейд, Л. Берковиц);
- представления о влиянии нарушений эмоционально-волевой сферы детей и подростков на формирование различных вариантов отклоняющегося поведения (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, В.И. Лубовский, И.И. Селецкий);
- теория комплексного изучения личности подростков, особенностей ее развития и формирования (И.С Кон, Л.И. Божович, И.В. Дубровина, В.С. Мухина, Д.И. Фельдштейн);
- представления о возрастной норме и отклонениях развития в детских возрастах (Л.С. Выготский, С.Я. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин, В.В. Лебединский, А. Фрейд, Ж. Пиаже, А.И. Захаров, С.А. Беличева);
- представления о кризисных периодах развития личности Э. Эриксона;
- идеи гуманистической и поведенческой психологии К. Роджерса, А. Маслоу, А. Бандуры, Б. Скиннера, А. Лазаруса;

В программе используются как авторские упражнения, так и заимствованные у коллег (П. Деннисона, Ю. Касаткиной, Н. Ключевой, Л. Константиновой, Н. Кряжевой, Е. Коротаевой, Е. Лютовой, Г. Мониной, О. Хухлаевой, Т. Громовой, Е. Пеллингер, А. Ремеевой, А. Султановой, Л. Успенской, М. Чистяковой, И. Шевцовой, К. Фоппеля).

Педагогическая целесообразность программы. Адекватно сформированные волевые качества и навыки регуляции эмоциональных состояний являются важным показателем гармоничности индивидуально-личностного развития подростка, необходимым условием его социально-психологической адаптации к различным детским коллективам, процессу обучения в школе. Кроме того, адекватно сформированные качества эмоционально-волевой сферы являются существенным компонентом различных видов учебной деятельности, предпосылкой формирования ряда учебных навыков. Вместе с тем, многие подростки недостаточно способны к эмоциональному и коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся, с педагогами, испытывают трудности в формировании различных форм продуктивного социального взаимодействия, не умеют преодолевать имеющиеся эмоциональные барьеры, не могут справиться с волнением, тревогой, страхами, другими дискомфортными эмоциональными состояниями,

мешающим полноценному обучению и общению со сверстниками и педагогами (другими взрослыми людьми).

Таким образом, организация психологической работы по развитию качеств эмоционально-волевой сферы подростков является важным направлением повышения эффективности обучения, необходимым звеном в психологическом сопровождении учебного процесса в школе.

Адресность программы. Программа предназначена для работы с подростками 12-16 лет, как имеющими отклонения в развитии эмоционально-волевой сферы, так и без них.

Цель: оптимизация развития качеств эмоционально-волевой сферы подростков, повышение общего адаптационного потенциала их личности.

Задачи:

Обучающие:

- предоставить детям информацию об эмоциональной и волевой сферах человека, "сложных" эмоциональных состояниях человека и методах их продуктивной регуляции;
- расширить психологический терминологический словарь.

Развивающие:

- развить способности к рефлексии собственных состояний и чувствительности к эмоциональным состояниям окружающих людей;
- повысить способности подростков к продуктивной регуляции негативных эмоциональных состояний (гнев, тревога, нервно-психическое напряжение) на основе обучения методам работы с эмоциональными состояниями.

Воспитательные:

- совершенствовать потребность в повышении уровня эмоциональной и волевой культуры личности подростков;
- развить культуру общения на основе комфортного для окружающих выражения эмоциональных реакций (несогласие, споры, конфликты).

Планируемые результаты

В ходе занятий предполагается достичь следующих *результатов*:

предметные результаты:

- расширение и углубление имеющихся у подростков представлений об эмоциональной и волевой сферах человека, механизмах и методах регуляции состояний;
- овладение базовой психологической терминологией в области изучаемых вопросов;
- снижение уровня эмоционального напряжения, тревожности и агрессивности, создание положительного эмоционального фона;
- формирование навыков конструктивного выражения эмоций и ненасильственной коммуникации;
- гармонизация (стабилизация, повышение, рост адекватности) самооценки;
- развитие компонентов эмоционального интеллекта;
- развитие способности к самостоятельному анализу и продуктивной трансформации дискомфортных эмоциональных состояний, повышение стрессоустойчивости;

метапредметные результаты:

- развитие способности к поисковой деятельности (умения осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников);

- формирование способности к лучшей (от исходного уровня) организации собственной деятельности и поведения;

личностные результаты:

- развитие интереса к эмоциональной и волевой сферам человека;
- повышение общей культуры общения (слушания, диалога, спора, конфликта, публичного выступления);
- развитие способности к рефлексии состояний, качеств, установок

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации. Обучение по программе ведется на русском языке.

Форма обучения. Обучение по программе проводится в очной или дистанционной форме.

Условия набора и комплектования групп: по запросу родителей и рекомендациям педагогов образовательных учреждений Санкт-Петербурга. К занятиям по программе привлекаются учащиеся, испытывающие трудности в регуляции эмоциональных состояний и слабые волевые качества (тревожность, агрессивность, конфликтность, излишняя стеснительность, социальные фобии, слабые навыки регуляции состояний) после прохождения диагностического обследования.

Сроки реализации

Реализация программы рассчитана на 108 часов. Длительность курса занятий – 10 месяцев (занятия проводятся по 3 часа в неделю, 108 часов по учебному плану).

Продолжительность каждого занятия – 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предполагает следующие этапы:

1. Диагностико - консультативный - проведение индивидуального тестирования для определения направлений предстоящей работы; индивидуальные консультации по результатам обследования при комплектовании групп.

2. Обучающий - проведение занятий.

3. Аналитический - оценка результатов занятий посредством методик психологического обследования подростков, структурированного интервьюирования родителей, экспертной оценки поведения и сформированных навыков подростков психологом. *Мониторинг успешности итогов* реализации программы проводится в часы, отведенные для консультативной деятельности специалиста в индивидуальном порядке.

Программа может реализовываться с применением внеаудиторной работы, методов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием интернет-платформ и электронных ресурсов.

Для формирования у обучающихся навыков работы в формате электронного обучения, в том числе с использованием дистанционных технологий, педагоги оказывают информационно-методическую помощь в форме индивидуальных и групповых консультаций и инструктажей.

Формы занятий: подгрупповая с наполняемостью групп 3 человека.

Структура группового занятия с и подростками включает:

- разминочную часть, направленную на подготовку к работе;
- основную часть, направленную на реализацию поставленных задач (мини-лекции, специальные упражнения, игры с обсуждением, анализом ситуаций);

- завершающую часть, направленную на рефлекссию и интеграцию приобретенного опыта; подведение итогов;

- домашние задания, направленные на закрепление полученных навыков.

Работа с родителями (законными представителями) проводится в виде открытых занятий, консультаций, бесед.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим педагог, имеющий высшее образование по профилям: психология, коррекционная педагогика и специальная психология, медицинская (клиническая) психология.

Материально-техническое обеспечение

Для организации занятий необходимы учебный кабинет, столы, стулья, шкафы, доска для записей, мебель. Требуется: компьютер (ноутбук), проектор, цветной принтер, ксерокс, диктофон, CD-проигрыватель. В ходе занятий используются дидактические пособия, раздаточные материалы, настольные игры, аудио записи, специальная литература, демонстрационные карточки, плакаты, картины, фотографии; канцелярские принадлежности (карандаши, ручки, фломастеры, маркеры, клей, краски, ватман, бумага для рисования, тетради), мячи.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Развитие качеств эмоционально-волевой сферы подростков»

№ п/п	Наименование раздела	Часы теория	Часы практика	Всего	Форма контроля
1.	Развитие рефлексии и самосознания.	1	3	4	Домашнее задание
2.	Эмоциональный интеллект	2	6	8	Устный опрос
3.	Развитие сензитивности и эмпатии.	1	4	5	Наблюдение
4.	Эмоциональная осведомленность.	2	4	6	Тестирование
5.	Агрессия и гнев.	2	4	6	Аналитическая беседа
6.	Тревога и страх.	2	4	6	Анкетирование
7.	Психологический стресс.	2	4	6	Аналитическая беседа
8.	Развитие способностей к регуляции эмоциональных состояний.	8	16	24	Письменный опрос
9.	Воля и волевые процессы.	3	4	7	Контрольное задание
10.	Развитие произвольности и самоконтроля.	3	5	8	Домашнее задание
11.	Развитие лидерского потенциала.	3	5	8	Письменный опрос
12.	Самооценка и самореализация в подростковом возрасте.	2	4	6	Дневник наблюдений
13.	Позитивное восприятие и программирование.	2	4	6	Контрольные упражнения
14.	Разработка индивидуальных рекомендаций.	2	3	5	Аналитическая беседа
15.	Подведение итогов.	1	2	3	Наблюдение, анкетирование
	Всего	36	72	108	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель: оптимизация развития качеств эмоционально-волевой сферы подростков, повышение общего адаптационного потенциала их личности.

Задачи:

Обучающие:

- предоставить детям информацию об эмоциональной и волевой сферах человека, "сложных" эмоциональных состояниях человека и методах их продуктивной регуляции;
- расширить психологический терминологический словарь.

Развивающие:

- развить способности к рефлексии собственных состояний и чувствительности к эмоциональным состояниям окружающих людей;
- повысить способности подростков к продуктивной регуляции негативных эмоциональных состояний (гнев, тревога, нервно-психическое напряжение) на основе обучения методам работы с эмоциональными состояниями.

Воспитательные:

- совершенствовать потребность в повышении уровня эмоциональной и волевой культуры личности подростков;
- развить культуру общения на основе комфортного для окружающих выражения эмоциональных реакций (несогласие, споры, конфликты).

Планируемые результаты:

В ходе занятий предполагается достичь следующих результатов:

Предметные результаты:

- расширение и углубление имеющихся у подростков представлений об эмоциональной и волевой сферах человека, механизмах и методах регуляции состояний;
- овладение базовой психологической терминологией в области изучаемых вопросов;
- снижение уровня эмоционального напряжения, тревожности и агрессивности, создание положительного эмоционального фона;
- формирование навыков конструктивного выражения эмоций и ненасильственной коммуникации;
- гармонизация (стабилизация, повышение, рост адекватности) самооценки;
- развитие компонентов эмоционального интеллекта;
- развитие способности к самостоятельному анализу и продуктивной трансформации дискомфортных эмоциональных состояний, повышение стрессоустойчивости;

Метапредметные результаты:

- развитие способности к поисковой деятельности (умения осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников);
- формирование способности к лучшей (от исходного уровня) организации собственной деятельности и поведения;

Личностные результаты:

- развитие интереса к эмоциональной и волевой сферам человека;
- повышение общей культуры общения (слушания, диалога, спора, конфликта, публичного выступления);
- развитие способности к рефлексии состояний, качеств, установок

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Развитие рефлексии и самосознания.

1.1. Знакомство. Правила работы в группе.

Теория: знакомство с правилами работы в группе.

Практика: представление себя группе.

1.2. Мои эмоциональные состояния.

Теория: типичные эмоциональные состояния людей.

Практика: определение личных ресурсных и дискомфортных эмоциональных состояний средствами самоанализа и психологической диагностики.

1.3. Мои волевые качества.

Теория: анализ волевых качеств, способствующих и препятствующих эффективной деятельности и гармоничному общению людей.

Практика: определение личных ресурсных и дефицитных волевых качеств, важных для деятельности и общения, средствами самоанализа и психологической диагностики.

1.4. Чего я хочу?

Теория: правила постановки целей.

Практика: структурирование ожиданий и пожеланий подростков, определение личных направлений для дальнейшей работы в ходе занятий.

Раздел 2. Эмоциональный интеллект.

2.1. Что такое эмоциональный интеллект?

Теория: понятие "эмоциональный интеллект", его роль в жизни человека, современные представления об эмоциональном и социальном интеллекте.

Практика: осознание собственных представлений о содержании понятия "эмоциональный интеллект".

2.2. Теории эмоционального интеллекта.

Теория: основные теории эмоционального интеллекта.

Практика: заполнение таблицы по данным сравнительного анализа теорий.

2.3. Структура эмоционального интеллекта.

Теория: структура и компоненты эмоционального интеллекта.

Практика: рефлексия и психологическая диагностика уровня развития эмоционального интеллекта.

2.4. Компоненты эмоционального интеллекта.

Теория: структурирование представлений о самосознании и самоконтроле.

Практика: выполнение диагностических упражнений.

2.5. Компоненты эмоционального интеллекта.

Теория: эмпатия как компонент эмоционального интеллекта.

Практика: выполнение тренировочных упражнений.

2.6. Компоненты эмоционального интеллекта.

Теория: знакомство с основными социальными навыками.

Практика: выполнение тренировочных упражнений.

2.7. Как развить в себе эмоциональный интеллект?

Теория: методы развития эмоционального интеллекта.

Практика: дискуссия на тему "Зачем развивать эмоциональный интеллект?"

2.8. Как развить в себе эмоциональный интеллект?

Теория: методы развития эмоционального интеллекта.

Практика: тренинг по развитию эмоционального интеллекта.

Раздел 3 . Развитие сензитивности и эмпатии.

3.1. Что такое сензитивность?

Теория: овладение психологическими терминами.

Практика: развитие психологической наблюдательности и чувствительности к эмоциональным реакциям людей в ходе общения.

3.2. Что такое эмпатия?

Теория: овладение психологическими терминами.

Практика: диагностика уровня развития эмпатии.

3.3. Невербальное общение.

Теория: невербальными признаками эмоциональных реакций людей.

Практика: тренинг распознавания эмоций по невербальным признакам.

3.4. Невербальное общение.

Теория: невербальными признаками эмоциональных реакций людей.

Практика: тренинг распознавания эмоций по невербальным признакам.

3.5. Развитие сензитивности и эмпатии.

Теория: закрепление освоенных терминов.

Практика: повышение психологической наблюдательности и чувствительности на основе использования техники ролевых перестановок, анализа произведений искусства, литературы, личного опыта.

Раздел 4. Эмоциональная осведомленность.

4.1. Эмоции и эмоциональные состояния.

Теория: виды эмоциональных проявлений человека.

Практика: ведение словаря терминов.

4.2. Эмоции и эмоциональные состояния.

Теория: классификации эмоций и эмоциональных состояний.

Практика: заполнение сравнительной таблицы.

4.3. Проявление эмоций в общении.

Теория: значение (психологическое содержание) основных эмоций.

Практика: повышение чувствительности к различным состояниям человека, развитие навыков распознавания (обозначения) эмоций.

4.4. Развитие умений выражать чувства.

Теория: обсуждение неприемлемых способов выражения эмоций в социуме.

Практика: развитие умений адекватно выражать свои эмоциональные состояния в общении.

4.5. Что такое "хорошее" настроение ?

Теория: что влияет на наше настроение.

Практика: составление карты настроения.

4.6. Самоанализ как компонент эмоционального интеллекта.

Теория: как развить способность распознавать эмоции.

Практика: выполнение упражнений для развития способности замечать и квалифицировать эмоции.

Раздел 5. Агрессия и гнев.

5.1. Агрессия и агрессивность.

Теория: классификации агрессивных форм поведения.

Практика: ведение словаря терминов.

5.2. Теории агрессии.

Теория: знакомство с теориями агрессии.

Практика: заполнение таблицы.

5.3. Причины агрессивного поведения.

Теория: информирование об основных причинах агрессивного поведения.

Практика: анализ игровых модельных ситуаций.

5.4. Агрессия в подростковом возрасте.

Теория: типичные причины агрессивного поведения подростков.

Практика: рефлексия личного опыта.

5.5. Я-агрессор?

Теория: факторы провоцирования и купирования агрессии.

Практика: психологическая диагностика агрессивных форм поведения.

5.6. Приручаем гнев.

Теория: методы контроля раздражения и гнева.

Практика: развитие способности к регуляции гнева.

Раздел 6. Тревога и страх.

6.1. Смысл страха.

Теория: понятие страха в психологии.

Практика: анализ типичных ситуаций, вызывающих страх.

6.2. Виды страха.

Теория: основные виды страхов.

Практика: совместное составление перечня угрожающих ситуаций.

6.3. Как победить страх?

Теория: знакомство с методами купирования страхов.

Практика: развитие способности к использованию различных методов купирования страхов.

6.4. Тревога и тревожность.

Теория: знакомство с терминологией.

Практика: заполнение таблицы.

6.5. Застенчивость.

Теория: признаки застенчивости.

Практика: диспут на тему "Плюсы и минусы застенчивости".

6.6 Если застенчивость мешает.

Теория: причины застенчивости.

Практика: выполнение упражнений для развития асертивного поведения.

Раздел 7. Психологический стресс.

7.1. Психологический стресс.

Теория: понятие стресса, схема стресса.

Практика: анализ личного опыта и выявление стрессов.

7.2. Виды стресса.

Теория: знакомство с видами стрессов.

Практика: заполнение таблицы.

7.3. Причины стресса?

Теория: основные стрессоры.

Практика: выполнение упражнений по выявлению типичных стрессоров.

7.4. Что усиливает стресс?

Теория: знакомство с основными промежуточными факторами.

Практика: выявление промежуточных факторов в игровых ситуациях.

7.5. Как проявляется стресс?

Теория: основные стрессовые реакции.

Практика: тренинг с использованием притч.

7.6. Как справиться со стрессом?

Теория: понятие "копинг-стратегия".

Практика: подбор индивидуальных копинг-стратегий.

Раздел 8. Развитие способностей к регуляции эмоциональных состояний.

8.1. Самоуправление как компонент эмоционального интеллекта.

Теория: знакомство с понятием саморегуляции.

Практика: составление списка ситуаций, требующих способности к саморегуляции эмоций и поведения.

8.2. Методы саморегуляции эмоций.

Теория: знакомство с методами самостоятельного управления эмоциями.

Практика: заполнение сводной таблицы.

8.3. Методы саморегуляции эмоций.

Теория: знакомство с методами самостоятельного управления эмоциями.

Практика: завершение заполнения сводной таблицы

Практика: тренинг управления эмоциями.

8.18. Обучение саморегуляции на основе техник самовнушения.

Теория: основные методы саморегуляции на основе техник самовнушения.

Практика: тренинг управления эмоциями (составление перечня "вдохновляющих" фраз).

8.19. Обучение саморегуляции на основе техник самовнушения.

Теория: основные методы саморегуляции на основе техник самовнушения.

Практика: тренинг управления эмоциями.

8.20. Обучение саморегуляции на основе техник самовнушения.

Теория: основные методы саморегуляции на основе техник самовнушения.

Практика: тренинг управления эмоциями.

8.21. Обучение саморегуляции на основе техник самовнушения.

Теория: основные методы саморегуляции на основе техник самовнушения.

Практика: тренинг управления эмоциями.

8.22. Обучение саморегуляции на основе техник самовнушения.

Теория: основные методы саморегуляции на основе техник самовнушения.

Практика: тренинг управления эмоциями.

8.23. Подбор индивидуально-ориентированных методов регуляции эмоциональных состояний.

Теория: сравнительный анализ использованных методов.

Практика: подбор индивидуально-ориентированных методов самостоятельной регуляции эмоциональных состояний.

8.24. Подбор индивидуально-ориентированных методов регуляции эмоциональных состояний

Теория: заполнение словаря терминов

Практика: подбор индивидуально-ориентированных методов самостоятельной регуляции эмоциональных состояний.

Раздел 9. Воля и волевые процессы.

9.1. Волевая сфера человека.

Теория: характеристика волевой сферы человека.

Практика: ведение словаря терминов.

9.2. Волевая сфера человека

Теория: характеристика волевой сферы человека

Практика: заполнение сводной таблицы.

9.3. Волевые качества человека.

Теория: знакомство с основными волевыми качествами.

Практика: дискуссия на тему "Самые важные волевые качества".

9.4. Волевые качества человека?

Теория: знакомство с основными волевыми качествами.

Практика: ведение словаря терминов.

9.5. Развитие волевых качеств.

Теория: принципы развития волевых качеств.

Практика: психологическая диагностика.

9.6. Развитие волевых качеств.

Теория: принципы развития волевых качеств.

Практика: тренинг по развитию волевых качеств.

развитие навыков выступлений; анализ допущенных ошибок.

9.7. Мои волевые качества.

Теория: знакомство с яркими примерами волевых проявлений людей.

Практика: осознание и анализ уровня развития личных волевых качеств.

Раздел 10. Развитие произвольности и самоконтроля

10.1. Что такое самоконтроль и зачем он нужен?

Теория: знакомство с понятием "самоконтроль".

Практика: рефлексия личных качеств.

10.2. Методы развития самоконтроля.

Теория: методы развития самоконтроля.

Практика: выполнение тренинговых упражнений.

10.3. Организованность и пунктуальность.

Теория: содержание понятий "организованность" и "пунктуальность".

Практика: рефлексия и исследование личных качеств.

10.4. Организованность и пунктуальность.

Теория: основы тайм - менеджмента.

Практика: тренинг управления временем.

10.5. Выдержка и дисциплинированность.

Теория: выдержка и дисциплинированность как базовые волевые качества личности.

Практика: рефлексия и исследование личных качеств..

10.6. Решительность и настойчивость

Теория: психологическая характеристика решительности и настойчивости.

Практика: рефлексия и исследование личных качеств..

10.7. Отрицательные волевые качества

Теория: психологическое содержание отрицательных волевых качеств.

Практика: дискуссия на тему "Как формируются отрицательные волевые качества?".

10.8. Мой кумир

Теория: "кумир" как образец для формирования волевых черт характера.

"толерантность к себе и другим".

Практика: написание эссе на тему "Мой герой - какой он?"

Раздел 11. Развитие лидерского потенциала.**11.1. Характеристика лидерства**

Теория: понятие "лидерство".

Практика: рефлексия собственных представлений о лидерстве.

11.2 Теории лидерства.

Теория: современные теории лидерства.

Практика: сравнительный анализ основных теорий (составление таблицы).

11.3. Качества лидера.

Теория: важные качества лидера.

Практика: приобретение навыков планирования деятельности и организации работы в команде.

11.4 Я- лидер?

Теория: лидеры как образцы для подражания.

Практика: рефлексия своих лидерских задатков.

11.5. Как стать лидером?

Теория: методы развития лидерских качеств.

Практика: развитие навыков принятия ответственности друг за друга.

11.6. Нравственное лидерство.

Теория: значение нравственности в формировании личности лидера.

Практика: тренинг с использованием притч.

11.7. Развитие лидерского потенциала.

Теория: понятие "потенциал развития лидера".

Практика: рефлексия и исследование личных качеств.

11.8. Развитие лидерского потенциала.

Теория: методы развития лидерского потенциала.

Практика: тренинг лидерского поведения.

Раздел 12. Самооценка и самореализация в подростковом возрасте.**12.1. Что такое самооценка?**

Теория: самооценка и ее роль в развитии личности.

Практика: заполнение словаря терминов.

12.2. Виды самооценки

Теория: виды самооценки.

Практика: диагностическое исследование и рефлексия самооценки.

12.3. Формирование самооценки

Теория: знакомство с механизмами формирования самооценки.

Практика: написание эссе на тему "Бережное обращение с самооценкой".

12.4. Стилль воспитания в семье и формирование самооценки ребенка.

Теория: влияние стилия воспитания на формирование самооценки.

Практика: диспут "Причины низкой самооценки ребенка".

12.5. Психологические защиты личности.

Теория: психологические защиты личности.

Практика: рефлексия и диагностика личных психологических защит.

12.6. Как поддержать себя?

Теория: факторы повышения и стабилизации самооценки.

Практика: обучение методам повышения и стабилизации самооценки.

Раздел 13. Позитивное восприятие и программирование.

13.1. Гармоничная личность.

Теория: современные представления о гармоничном развитии личности.

Практика: дискуссия на тему "Качества идеального человека".

13.2. Позитивное восприятие себя.

Теория: основы позитивного восприятия себя.

Практика: осознание психологических ресурсов личности, ролевая игра "Мои лучшие качества".

13.3. Самоактуализация личности.

Теория: знакомство с теорией самоактуализации А. Маслоу.

Практика: рефлексия и диагностика уровня самоактуализации.

13.4. Развитие способностей к самоактуализации.

Теория: основы самоактуализации

Практика: тренинг с использованием притч

13.5. Кто я? Чего я хочу?

Теория: правила постановки целей.

Практика: работа с личным списком целей.

13.6. Позитивное программирование будущего.

Теория: психологические основы и правила планирование будущего.

Практика: работа с личными планами.

Раздел 14. Разработка индивидуальных рекомендаций.

14.1. Психологические особенности подростков.

Теория: психологические особенности развития подростков

Практика: дискуссия на тему "Современный подросток - какой он?"

14.2. Мои "сильные" и "слабые" стороны.

Теория: эмоциональная и волевая компетентность личности.

Практика: интеграция полученного на занятиях опыта

14.3. Рекомендации подросткам.

Теория: основы самовоспитания.

Практика: анкетирование, совместная разработка индивидуальных рекомендаций для подростков.

Раздел 15. Подведение итогов.

15.1. Обобщение изученного.

Теория: основы самовоспитания.

Практика: анкетирование, совместная разработка индивидуальных рекомендаций для подростков.

15.2. Итоговая психодиагностика

Теория: направления исследований способности к саморегуляции.

Практика: психологическая диагностика уровня способности к регуляции эмоциональных состояний.

15.3. Завершение.

Теория: основы самопомощи.

Практика: рефлексия результатов занятий, интеграция полученного опыта, пожелания подростков друг другу.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Анализ результатов успешности реализации программы

Вид контроля	Сроки проведения	Форма проведения
Текущий	1 раз в месяц	Устный и письменный опрос (тестирование); анализ домашних заданий; динамическое наблюдение психолога в ходе занятий.
Итоговый	В конце периода обучения	Наблюдение, самооценка подростков; опрос и анкетирование родителей.

Оценка результативности освоения программного содержания проводится в ходе динамического наблюдения психолога за поведением и результативностью детей в процессе занятий, их опроса. Используется индивидуальная карточка учета результативности освоения программы.

Индивидуальная карточка учета результативности освоения программы

Фамилия, имя ребенка _____ возраст _____

Диагностика предметных знаний, умений и навыков

Анализируемые показатели		Баллы (0-5)	
		Сентябрь	Май
Предметные результаты			
1	Уровень осведомленности в области изучаемых вопросов (эмоциональный интеллект, волевые и эмоциональные процессы, психологический стресс, методы регуляции эмоциональных состояний)		
2	Проявление эмпатии и сензитивности в общении		
3	Владение методами регуляции эмоциональных состояний на основе управления дыханием и тонусом мышц		
4	Владение методами регуляции эмоциональных состояний на основе использования методов визуализации и работы с воображением		
5	Владение методами регуляции эмоциональных состояний на основе методов самовнушения		
6	Использование адекватных копинг-стратегий		
7	Способность к адекватной оценке себя, своих личных целей		
8	Владение методами стабилизации самооценки		

Оценивание каждого параметра проводится по 5-ти балльной шкале. Баллы суммируются и соотносятся с уровнями развития диагностируемого параметра:

Высокий уровень – 28-35 баллов

Уровень выше среднего – 21-27 баллов

Средний уровень – 14-20 баллов

Уровень ниже среднего – 7-13 баллов

Низкий уровень – 0-6 баллов

Диагностика метапредметных и личностных результатов

Метапредметные результаты		Баллы (0-5)	
		Сентябрь	Май
1	Умение осуществлять поиск, сбор и выделение существенной информации из различных источников		
2	Развитие произвольности и самоконтроля		
3	Способность к продуктивной организации собственной деятельности и поведения		
Личностные результаты			
1	Устойчивый интерес к сфере эмоциональной и волевой регуляции поведения и деятельности человека		
2	Общая психологическая культура (адекватное проявление эмоций в общении, волевая организация поведения и деятельности)		
3	Способности к рефлексии состояний, качеств, установок		

Оценивание каждого параметра проводится по 5-ти балльной шкале. Баллы суммируются и соотносятся с уровнями развития диагностируемого параметра:

Высокий уровень – 24-30 баллов

Уровень выше среднего – 18-23 баллов

Средний уровень – 12-17 баллов

Уровень ниже среднего – 6-11 баллов

Низкий уровень – 0-5 баллов

Методическое обеспечение программы

В ходе занятий предполагается использование ряда современных образовательных технологий.

Здоровьесберегающая технология предполагает формирование у подростков бережного отношения к своим физическим и психологическим ресурсам, установки на здоровый образ жизни, профилактику различных зависимостей. В рамках каждой из тем цикла занятий у детей постепенно формируются навыки психологической самопомощи и способности оказывать психологическую поддержку окружающим людям. В ходе обучения подростки знакомятся с подходящими именно для них методами купирования избыточных стрессовых реакций, осваивают методы визуализации, глубокого дыхания, мышечной релаксации, самовнушения. Наибольшее значение имеет использование данной технологии при прохождении тем «Развитие способности к регуляции эмоциональных состояний», «Агрессия и гнев», «Тревога и страх», «Психологический стресс», «Самооценка и самореализация в подростковом возрасте», «Позитивное восприятия и программирование».

Технология обучения в сотрудничестве является одной из основных. В ходе занятий подростки активно взаимодействуют друг с другом и педагогом-психологом, совместно решая поставленные задачи. Большинство упражнений и игр предполагает работу в парах, ролевые перестановки, знакомство с позицией оппонента, обсуждение, использование различных техник психологической «подстройки» и сотрудничества. В рамках данного подхода происходит формирование навыков координации взаимодействия подростков с окружающими людьми, развивается способность к социальной кооперации и интеграции. Предполагается перенос сформированного навыка на различные жизненные ситуации.

Технология проблемного обучения предполагает стимуляцию активности и организацию деятельности детей для поиска выхода из специально созданной педагогом-психологом проблемной ситуации. В рамках данного подхода перед подростками ставятся задачи проблемного характера (с недостаточными (избыточными), противоречивыми исходными данными; с заведомо допущенными ошибками). Подобная организация учебной деятельности побуждает подростков рассуждать логически, сравнивать, обобщать, сопоставлять факты, делать лично значимые выводы. Материал, изученный подобным образом, как правило, глубоко осваивается и запоминается надолго.

Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности осуществляется в ходе специально организованных тематических бесед и психологических игр, которые проводятся регулярно в течение курса занятий. В наглядной и доступной форме педагог-психолог знакомит подростков с правилами поведения и оказания первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций, основами профилактики травматизма в городе зимой при снежных заносах, гололедице, весной при таянии снега и наледи с крыш домов, правилами безопасного поведения в общественных местах и на улицах города.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы

1. Абраменкова В.И. Психология характера школьника подросткового возраста . Сборник. М.: Знание, 2000.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2003.
3. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. - М., Просвещение, 2001.
4. Бен-Шахар Т. Быть счастливей. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.
5. Бриль М. Читаем язык жестов. - М.: Вектор, 2010.
6. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002.
7. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 2004.
8. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками.- СПб.: Питер, 2004.
9. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. - М. -Воронеж, 2005.
10. Бреслав Г.М.. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве М.: «Институт практической психологии», 1997.
11. Вачков И.В. Приключения во Внутреннем Мире. Психология для старшеклассников. - СПб.: Питер, 2008.
12. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. М.: Просвещение, 2006.
13. Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестоматия / Сост. и ред. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. М.: Просвещение, 2004.
14. Выготский Л.С. Педагогическая психология - М: Педагогика, 2006.
15. Гарднер Р. Девочкам и мальчикам о плохом поведении / Пер. Е.В.Романовой. – СПб.: «Каллиста», 2004.
16. Иванников В. Психологические механизмы волевой регуляции. - СПб.: Питер, 2006.
17. Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2008.
18. Детская и подростковая психотерапия. Под ред. Лейна Д., Миллера Э. – СПб.: Питер, 2001.
19. Дубровина И.В. Психологическая служба школы.– М.: МПА, 1995.
20. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь, 2008.
21. Змановская Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): – М.: «Академия», 2003.
22. Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. – СПб.: Изд-во «Союз», 2004.
23. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. М.: Высшая школа, 1991.
24. Кон И.С. Психология старшеклассника.- М.: Просвещение, 1980.
25. Клепцова Е.Б. Терпимое отношение к ребенку: психологическое содержание, диагностика, коррекция.: Учебное пособие. – М.: Академический проект, 2005.
26. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. — М.: Генезис, 1997
27. Литвак М. Психологическое айкидо. - М.: Феникс, 2010.
28. Лоренц К. Агрессия.– М.: Прогресс-Пресс, 1994.

29. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: «Речь», 2011
30. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: «Речь», 2008.
31. Маркман Е.В. Тело, в котором я живу. - СПб.:СУПЕР Издательство, 2021.
32. Можгинский Ю. Б. Агрессивность детей и подростков. Распознавание, лечение, профилактика, М.: Издательство: Когито-Центр, 2008.
33. Овчарова Р.В. Практическая психология образования. – М.: «Академия, 2005.
34. Потанин Г.М., Косенко В.Г. Психолого-коррекционная работа с подростками.- Белгород: БГПУ, 1995.
35. Практикум по возрастной психологии / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2006.
36. Раттер М. Помощь трудным детям. М.: Прогресс, 1987.
37. Реан А.А. Психология подростка. Учебник. СПб.: Прайм-евро-знак, 2003.
38. Раис Филип Ф. Психология подросткового и юношеского возраста: Учеб. пособие: Пер. с англ. СПб., 2006.
39. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Медицина, 1994
40. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб.: Питер, 2010.
41. Скурят Г. Подростки. Как помочь им стать настоящими людьми. - СПб.: «Речь», 2008.
42. Семаго М.М., Семаго Н.Я. Диагностико-консультативная деятельность психолога образования: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004.
43. Степанов В.Г. Психология трудных школьников. – М.: «Академия», 2006.
44. Сытин Г.Н. Животворящая сила. Помогите себе сам. – М.: Энергоатомиздат, 1990.
45. Фопель, К. На пороге взрослой жизни.//Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. – М.: Генезис, 2003.
46. Хлевная Е. Где твоя волшебная кнопка? Как развивать эмоциональный интеллект. - СПб.: Питер, 2013.
47. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. М.: Трикта, 2005.
48. Эльконин Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности подростков /Психология подростка. Хрестоматия. / Сост. Ю.И. Фролов. М.: Российское педагогическое агентство, 1997.
49. Эриксон Э. Идентичность: юность, кризис. М.: Прогресс, 1996.
50. Экман, П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2012.

Список электронных образовательных ресурсов.

1. "А.Я. Психология". Статьи по отраслям психологии, в том числе, детской психологии, тесты, программы тренингов, раздел для родителей. [Электронный ресурс]. URL: <http://azps.ru/articles/kid>. (Дата обращения: 04.09.2024)
- 2."Детисайт". Психолого-педагогическое Интернет-издание. Содержит научные и практические материалы по вопросам детской психологии, педагогики, медицины. [Электронный ресурс].URL: <http://www.detisite.ru> (Дата обращения: 14.08.2024)
3. Детская игровая комната. Содержит материалы для детей разного возраста (тексты песен, компьютерные, развивающие и логические игры, кроссворды, загадки, пословицы, шарадки, ребусы и др.) [Электронный ресурс]. URL: <http://playroom.com.ru> (Дата обращения 14.08.2024)
4. Портал педагогических работников. Публикации, видеоконференции, педагогические конкурсы. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.zavuch.info> (Дата обращения 14.08.2024)
5. Психологический центр "АДАЛИН". Психологическое консультирование по вопросам детско-родительских отношений, психологические тесты, коррекционные и развивающие методики, статьи и публикации по психологии. [Электронный ресурс]. URL: <http://adalin.mospsy.ru> (Дата обращения 10.09.2024)

6. Российская психология. Информационно-аналитический портал. [Электронный ресурс]. URL: www.gospsy.ru (Дата обращения: 24.08.2024)
7. Сайт журнала "Школьный психолог". Приложение к газете "Первое сентября". Содержит статьи по психологии, нормативные документы, литературу для психологов и др. [Электронный ресурс]. URL: <http://psy.1september.ru> (Даты обращений 14.07.2024)
8. Сообщество сказкотерапевтов. Содержит терапевтические сказки, ссылки на коллекции сказок. [Электронный ресурс]. URL: <http://psychlib.ru> (Дата обращения 28.01.2024)
9. Официальный сайт журнала "Psychologies". [Электронный ресурс]. URL: <http://srazkater.narod.ru>. (Дата обращения 25.01.2024)
10. Электронная библиотека Московского государственного психолого-педагогического университета. Публикации по вопросам обучения и психологического развития детей и подростков. [Электронный ресурс]. URL: <http://psychlib.ru> (Дата обращения 05.12.2024)

Полезные ссылки:

1. Российской Федерации <http://www.mon.gov.ru>
2. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) <http://www.obrnadzor.gov.ru>
1. 3. Федеральное агентство по образованию (Рособразование) <http://www.ed.gov.ru>
3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>.
2. <http://www.planetapsy.ru>

Индивидуальная карточка учета результативности освоения программы

Фамилия, имя ребенка _____ возраст _____

Диагностика предметных знаний, умений и навыков

Анализируемые показатели		Баллы (0-5)	
		Сентябрь	Май
Предметные результаты			
1	Уровень осведомленности в области изучаемых вопросов (эмоциональный интеллект, волевые и эмоциональные процессы, психологический стресс, методы регуляции эмоциональных состояний)		
2	Проявление эмпатии и сензитивности в общении		
3	Владение методами регуляции эмоциональных состояний на основе управления дыханием и тонусом мышц		
4	Владение методами регуляции эмоциональных состояний на основе использования методов визуализации и работы с воображением		
5	Владение методами регуляции эмоциональных состояний на основе методов самовнушения		
6	Использование адекватных копинг-стратегий		
7	Способность к адекватной оценке себя, своих личных целей		
8	Владение методами стабилизации самооценки		

Оценивание каждого параметра проводится по 5-ти балльной шкале. Баллы суммируются и соотносятся с уровнями развития диагностируемого параметра:

Высокий уровень – 28-35 баллов

Уровень выше среднего – 21-27 баллов

Средний уровень – 14-20 баллов

Уровень ниже среднего – 7-13 баллов

Низкий уровень – 0-6 баллов

Диагностика метапредметных и личностных результатов

Метапредметные результаты		Баллы (0-5)	
		Сентябрь	Май
1	Умение осуществлять поиск, сбор и выделение существенной информации из различных источников		
2	Развитие произвольности и самоконтроля		
3	Способность к продуктивной организации собственной деятельности и поведения		
Личностные результаты			
1	Устойчивый интерес к сфере эмоциональной и волевой регуляции поведения и деятельности человека		
2	Общая психологическая культура (адекватное проявление эмоций в общении, волевая организация поведения и деятельности)		
3	Способности к рефлексии состояний, качеств, установок		

Оценивание каждого параметра проводится по 5-ти балльной шкале. Баллы суммируются и соотносятся с уровнями развития диагностируемого параметра:

Высокий уровень – 24-30 баллов

Уровень выше среднего – 18-23 баллов

Средний уровень – 12-17 баллов

Уровень ниже среднего – 6-11 баллов

Низкий уровень – 0-5 баллов