|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Министерство образования Омской области**  **Бюджетное учреждение Омской области дополнительного образования**  **«Центр духовно-нравственного воспитания «Исток»** | | | | | |
| Рекомендована к реализации  научно-методическим советом  БУ ОО ДО «ЦДНВ «Исток»  Протокол № \_\_\_от \_\_\_\_\_2024 г. | | | УТВЕРЖДАЮ  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. Е. Андрианова  Приказ № \_\_от \_\_\_\_\_\_\_ 2024г. | | |
|  | | |  | | |
| **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  **социально-гуманитарной**  **«ИСКУССТВО БЫТЬ СОБОЙ»** | | | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | | |
|  | Возраст обучающихся: | | | 12-15 лет |  |
|  |  | | |  |  |
|  | Срок реализации: | | | 1 год |  |
|  | Трудоемкость в год | | | 144 ч |  |
|  | Уровень | | | стартовый |  |
| |  | | --- | | Составитель:  Грузд Анна Игоревна,  педагог дополнительного образования | |  | | | | | | |
|  | |  | | | |

Содержание

1. Пояснительная записка 3

1.1 Актуальность программы

1.2 Цель и задачи программы

1.3 Планируемые результаты

2. Содержание программы

2.1 Учебно-тематическое планирование

2.2 Содержание занятий

3. Контрольно-оценочные средства

4. Условия реализации программы

5 Информационные источники

1.Пояснительная записка

Предлагаемая программа по развитию личностного потенциала подростков «Искусство быть собой» является общеразвивающей программой дополнительного образования детей 12-15 лет.

Программа направлена на содействие развитию способности действовать независимо, осмысленно и последовательно согласно собственным осознаваемым ценностным ориентирам, способности ставить цели и двигаться по спланированному пути ее достижения, гибко учитывая меняющиеся условия реализации, а также способности сберегать и восстанавливать свои личностные ресурсы.

Согласно отечественной психологии и педагогики, личность соотносится со способностью человека осмысленно использовать врождённые и приобретённые в течение жизни ресурсы.

Личность развивается как в условиях усвоения норм и подчинения общественным правилам (за это этап отвечают детский сад, школа), так и в условиях необходимости делать собственный ответственный выбор. Развитие в последних не только позволяет человеку научиться адаптироваться к обстоятельствам, но и максимально способствует его психологическому благополучию, развитию личных достоинств, жизнестойкости, позитивных межличностных отношений и мотивации.

В процессе жизнедеятельности человек сталкивается с тремя типами вызовов:

• вызов в ситуации неопределённости, в которой человеку необходимо решить задачу самоопределения, поставить цели и понять пути их достижения;

• вызов в ситуации достижения цели, требующей реализации задуманного;

• вызов в ситуации угрозы с задачей сохранения себя как личности, своих целей и ценностей.

Для разрешения этих ситуаций человеку требуются разного рода ресурсы, в число которых входят следующие психологические или личностные ресурсы.

1. Мотивационные ресурсы (обеспечивают человека энергией для деятельности).

2. Ресурсы устойчивости, которые дают субъекту чувство опоры и уверенности в себе, устойчивую самооценку и внутреннее право на активность и принятие решений.

3. Инструментальные ресурсы, которые включают в себя как врождённые способности, так и навыки и компетенции, приобретённые в процессе деятельности.

4. Ресурсы саморегуляции, которые позволяют выстроить стратегии взаимодействия с миром и разными жизненными обстоятельствами в зависимости от ожиданий, возможностей и т. д.

5. Ресурсы трансформации, благодаря которым человек способен переосмыслить события, обстоятельства, свои поступки и продолжить осмысленное движение.

Для достижения цели одних ресурсов недостаточно, необходимо уметь управлять ими. Личностный потенциал есть потенциал саморегуляции, персональная система динамической устойчивости и управления изменениями. Для решения соответствующей задачи в каждом из вышеперечисленных типов ситуаций требуются определённые ресурсы, которые соотносятся с тремя подструктурами личностного потенциала: потенциалом выбора и самоопределения, потенциалом реализации/достижения и  потенциалом сохранения.

Подростковый возраст является сензитивным для формирования базовых механизмов самоопределения: свободы и ответственности. От того, как эти механизмы будут интегрированы в структуру личности, зависит результат подросткового кризиса: будет ли это здоровая личность с высоким личностным потенциалом, или возникнут и закрепятся нездоровые тенденции, которые приводят к импульсивному поведению без ответственности, к добросовестному исполнительству без свободы и конформизму без свободы и ответственности.

В современном образовании накоплен достаточный опыт по построению психолого-педагогической системы развития личностного потенциала детей подросткового возраста. При создании данной программы мы опирались на инструментарий учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков» Катеевой М.И., программы по развитию эмоционального интеллекта детей подросткового возраста Кокориной Н.А. «Хозяин эмоций», и инструментария программы «16 основ благого сердца» Фонда развития сострадания и мудрости, доказавших свою эффективность.

*Программа содержит в себе духовно-нравственный компонент*, который выражается в создании условий для усвоения и реализации базовых жизненных принципов, основанных на толерантности, сострадании и мудрости. В ситуационных заданиях, опытах, ролевых играх и упражнениях программы используется содержание, где обучающиеся могут осознанно сделать выбор в проявлении ненасильственного общения, доброты, сострадания, уважения, честности, благодарности, терпения, прощение, ответственности, доверия чуткости к чувствам других людей.

*Особенностью организации образовательного процесса* по программе можно считать формирование среды коллективной деятельности, создающей наиболее разнообразные ситуации для развития личностного потенциала. На занятиях обучающиеся играют в подвижные и словесные игры, участвуют в тренингах навыков осознанности, саморегуляции, коммуникации, командного взаимодействия. В качестве инструмента закрепления изученного материала, тренировки усваиваемых навыков, усиления внутренней мотивации к участию в занятиях используется регулярная практика выполнения домашних заданий в различных формах. На занятиях используются цифровые ресурсы для оптимизации образовательного процесса (медиаэкран для демонстрации презентаций, коротких видеороликов), партнерские ресурсы – театр, выставка для формирования событийной среды.

Формами занятий в программе являются сюжетно-ролевая игра, театрализованная игра, фасилитированная дискуссия по поводу прослушанного литературного произведения и просмотренного видоематериала, проектная мастерская, медиапрактикум, КТД. Каждое занятие содержит в себе подготовительный мотивационный этап, в основной части – творческое задание на вариативность решений, и в завершении – рефлексивное задание, анализ достижений и определение ближних перспектив.

Форма обучения по программе — очная

Трудоемкость программы: срок реализации программы: год, 144 часа (4 часа в неделю), группа — 15 обучающихся.

Режим занятий: занятия проходят на базе учреждения дополнительного образования 2 раза в неделю по 2 занятия с перерывом в 10 минут.

Длительность занятия — 45 минут.

В программу зачисляются все желающие, приветствуется формирование групп из школьных классов в параллели, где обучающиеся относительно знакомы, но все еще испытывают трудности в школьной адаптации, нуждаются в построении комфортных отношений в ежедневном школьном общении.

* 1. **Цели и задачи программы**

Цель программы – содействие развитию личностного потенциала подростков.

Данная цель реализуется в рамках 5 разделов реализуемой программы

Цели и задачи разделов:

**Раздел 1. Я и ты.**

**Цели**

1. Способствовать созданию атмосферы доверия и принятия в группе
2. Создать условия для формирования мотивации подростков к самопознанию и саморазвитию.

**Задачи**

* Способствовать развитию навыков общения и сотрудничества у обучающихся.
* Создать условия для самопознания и самопринятия.
* Содействовать осознанию собственных эмоций, желаний, устремлений и ценностей.
* Познакомить обучающихся с приёмами и инструментами эмоциональной саморегуляции.
* Содействовать развитию способности к самоанализу и системной рефлексии.

**Раздел 2. Я и мой выбор.**

**Цель** Содействовать развитию способности к осознанному выбору.

**Задачи**

 Способствовать расширению представлений учащихся о процессе выбора в зоне личной ответственности при принятии решений.

 Создать условия для анализа учащимися своего опыта совершения выбора.

 Содействовать освоению новых инструментов совершения качественного выбора.

 Способствовать формированию у подростков ответственности за совершённый выбор.

**Раздел 3. Я иду к мечте**

Цель: содействие развитию у подростков навыков и способностей к достижению цели.

Задачи:

* Способствовать развитию внутренней мотивации деятельности учащихся через осознание своих ценностей и потребностей.
* Создать условия для принятия подростками ответственности за свои достижения и неудачи.
* Познакомить и способствовать освоению инструментов планирования своей деятельности с целью достижения желаемого результата и развития навыка учитывать опыт для коррекции своих планов и дальнейшего планирования.

**Раздел 4. Я справлюсь!**

Цель: содействовать развитию жизнестойкости учащихся в учебной ситуации.

Задачи:

* Способствовать освоению разных способов совладающего поведения в ситуации стресса.
* Способствовать овладению различными способами восстановления душевного и физического равновесия после неудачи.

**Раздел 5. Я и мое благополучие.**

Цель – создать условия для формирования у подростка ответственной позиции за собственное благополучие.

Задачи:

* Познакомить с принципами оценки возможностей с опорой на личностные ресурсы; с глобальными и локальными угрозами, в том числе в цифровом мире; с инструментами, которые помогут избежать или смягчить негативные последствия непредвиденных событий; с принципами осознанного потребления.
* Способствовать размышлениям о своих целях в жизни и роли в обществе; принятию принципов осознанного потребления; формированию экологичного отношения к себе, другим людям, будущему планеты; освоению инструментов личной эффективности в различных ситуациях; развитию навыков принятия решения с опорой на рациональные факторы ограниченности ресурсов.

**1.3. Планируемые результаты:**

*Профильные:*

Обучающийся:

* • уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные чувства, интересы, предпочтения, мнения;
* • ориентируется на моральные ценности в ситуациях нравственного выбора;
* • осознаёт эмоциональное состояние себя и других; управляет собственным эмоциональным состоянием;
* • знает и может применить различные стратегии и техники для совершения качественного выбора;
* • анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события;
* • проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело;
* • способен осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, опираясь на жизненный опыт;
* • умеет находить позитивное в произошедшей ситуации.

Метапредметные результаты:

Обучающийся:

* • воспринимает и формулирует суждения, выражает эмоции в соответствии с условиями и целями общения;
* • распознаёт невербальные средства общения, понимает значение социальных знаков, знает и распознаёт предпосылки конфликтных ситуаций;
* • понимает намерения других, проявляет уважительное отношение к собеседнику и корректно формулирует свои возражения;
* • учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
* • понимает и учится соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии;
* • прогнозирует возможные последствия значимого жизненного выбора, в том числе отсроченные;
* • знает и может применить различные стратегии и техники для совершения качественного выбора;
* • умеет самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществляет, контролирует и корректирует деятельность; выбирает стратегии и умеет оценить свои ресурсы;
* • учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
* • замечает у себя проявление стрессового состояния, понимает, что такое триггер, и совершенствует навыки идентификации своих реакций на стресс и управления ими;
* имеет успешный опыт участия в конкурсной деятельности, опыт решения заданий на функциональную грамотность.
* умения получать в игровой познавательной деятельности информацию для выполнения учебных заданий;
* умения бесконфликтного общения со сверстниками на занятии и в образовательных событиях,
* умение быть самостоятельным при выполнении задания по инструкции, участвовать в само- и взаимооценке результатов выполнения заданий.

*Личностные:*

* культура поведения и демонстрация нравственных отношений со сверстниками на занятиях и в образовательных событиях.

2.Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема раздела. Тема занятия и основное содержание. | Кол-во уч.часов |
|  | Раздел 1. «Я и ты». | 28 |
| 1 | Введение в цели и задачи раздела. Знакомство. Правила команды. Составление Соглашения о взаимоотношениях | 2 |
| 2 | Понятия сотрудничество, дружба и поддержка. В чём заключается умение сотрудничать и как оказать поддержку? | 2 |
| 3 | Трудности диалога. Что нам мешает договариваться? От суждения к факту. Как факт меняет настроение? | 2 |
| 4 | Факты и суждения о другом. Как наши суждения о других влияют на взаимоотношения? | 2 |
| 5 | Эмоции и их роль в общении. | 2 |
| 6 | Невербальные проявления эмоций | 2 |
| 7 | Изучение эмоции гнева и чувства обиды. | 2 |
| 8 | Изучение эмоций тревоги и страха | 2 |
| 9 | Эмоции грусти, интереса, удивления, отвращения. | 2 |
| 10 | Потребности как причины эмоций. Управление эмоциями. Ответственность за свои эмоции. | 2 |
| 11 | Секреты диалога. Знакомство с ненасильственным общением (ННО), внутренний диалог и самопринятие. | 2 |
| 12 | Просьба или требование? Говорим на языке Жирафа | 2 |
| 13 | Извините… Спасибо! Практика искреннего и уважительного извинения и благодарности | 2 |
| 14 | Итоговое занятие по разделу | 2 |
|  | Раздел 2. Я и мой выбор | 18 |
| 15 | Вводное занятие. Понятие выбора. | 2 |
| 16 | Как я отношусь к неизвестности?Как я делаю выбор? | 2 |
| 17 | ЧТО М Н Е В АЖНО? | 2 |
| 18 | Моральные противоречия в основе выбора | 2 |
| 19 | Как я выбираю? | 2 |
| 20 | Мой ли это выбор? | 2 |
| 21 | Что учесть при выборе? | 2 |
| 22 | Каковы последствия моего выбора? | 2 |
| 23 | Итоговое занятие по разделу. | 2 |
| 24 | Раздел 3. «Я иду к мечте» | 26 |
|  | От желания к мечте Введение в тематику курса. | 2 |
| 25 | От ценностей к поступкам. Часть 1. | 2 |
| 26 | От ценностей к поступкам. Часть 2 | 2 |
| 27 | От ценностей к поступкам. Часть 3 | 2 |
| 28 | Карта постановки цели | 2 |
| 29 | К цели шаг за шагом | 2 |
| 30 | Хочу или надо? Внешняя и внутренняя мотивация | 2 |
| 31 | Мысли как ресурс. Самоконтроль. Оптимизм | 2 |
| 32 | Неудача не помеха | 2 |
| 33 | Планирование и реальность | 2 |
| 34 | С чего начать, что отложить | 2 |
| 35 | Срочное и важное Инструменты планирования | 2 |
| 36 | Я иду к мечте! Итоговое занятие с презентацией проектов | 2 |
|  | Раздел 4. «Я справлюсь!» |  |
| 37 | Я справлюсь? Введение в тему | 2 |
| 38 | Эмоции в теле | 2 |
| 39 | Зачем человеку стресс? | 2 |
| 40 | Как справиться со стрессом? | 2 |
| 41 | Я в стрессовой ситуации | 2 |
| 42 | Мозг и стрессоустойчивость | 2 |
| 43 | Что нас делает сильнее? | 2 |
| 44 | Я и стресс: кто кого? | 2 |
| 45 | Круг моего контроля | 2 |
| 46 | Сильные эмоции | 2 |
| 47 | Вместе надежнее | 2 |
| 48 | ты справишься- я справлюсь! | 2 |
| 49 | Кто молодец?-Я молодец! | 2 |
| 50 | Игровое занятие — квест для подростков. «Подготовка секретных агентов» | 2 |
|  | Раздел 5. Я и мое благополучие. |  |
| 51 | Мои потребности, мои возможности | 4 |
| 52 | Ответственность перед собой и ответственность за мир | 4 |
| 53 | Выбор профессии и этика труда | 4 |
| 54 | Инструменты управления рисками и стратегия прочности | 4 |
| 55 | кибербезопасность | 2 |
| 56 | Продуктивность и предприимчивость | 4 |
| 57 | Вклад в благополучие семьи, вклад в благополучие мира | 4 |
| 58 | Человек в мире будущего. Итоговое занятие | 2 |
|  | Работа с личными портфолио (в т.ч. творческой папкой) | 6 |
|  | Участие в групповом общеучрежденческом проекте Духовно-нравственной направленности. | 8 |
|  | культурно-образовательное событие в театре и музее | 6 |
|  | итого | 144 |

2.2. Содержание занятий.

**2. ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ. Знакомство. Соглашение о взаимоотношениях.**

**Цель занятия:** Способствовать развитию интереса к самопознанию и саморазвитию, создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе, создание условий для эмоционально-комфортного взаимодействия обучающихся

**Материалы:** Презентация. Карточки для бейджей и маркеры. Ватман А3, фломастеры, карандаши.

Приветствие. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе через упражнение «Знакомство». Создание условий для самопрезентации в задании по изготовлению личных бейджей. С целью запомнить имена участников программы и создать доверительную атмосферу в группе для выстраивания свободного общения и продуктивного взаимодействия проводится упражнение «Постройте так…», «Меняются местами те, кто…». Формирование представления обучающихся о целях и задачах программы, знакомство с ее структурой. Создание проблемной ситуации с помощью упражнения «Ты и я — мы все…» , групповое обсуждения эмоций по поводу наличия или отсутствия своих единомышленников. Формирование представления о том**,** как различаются люди на уровне восприятия информации через групповое обсуждение презентации «О восприятии». Создание условий для понимания ограниченности восприятия и осознания необходимости прислушиваться к другому мнению в знакомстве с презентацией «Японский сад камней». Развитие интереса к обманчивости восприятия в обсуждении механизмов оптических иллюзий\*. Формирование интереса к проблеме объединения разного в групповом упражнении «Объединяющий ритм». Привлечение каждого учащегося к выработке «Соглашения о взаимоотношениях» в групповом обсуждении вопросов: Когда в группе сверстников тебе комфортно? Что больше всего разочаровывает тебя в общении с другими детьми? Что обычно улучшает твое настроение? Формирование навыка осознанного выбора правил поведения в творческом задании по оформлению «Соглашения о взаимоотношениях». Подведение итогов, домашнее задание

3. **Понятия сотрудничество, дружба и поддержка. В чём заключается умение сотрудничать и как оказать поддержку.**

Материалы: Фильм, стикеры двух цветов, карандаши, листы А5 и ручки.

Актуализация темы прошлого занятия, создание условий для рефлексии полученного опыта и наблюдений. Развитие осознанности в отношении своего стиля общения с разными людьми и определения комфортного для себя в упражнении «Разные люди — разные разговоры». Формирование представления о разнице понятий дружба и сотрудничество в групповом просмотре и обсуждении фильма «Длинные ложки» и ответы на вопросы

Как вы думаете, что подтолкнуло людей к идее сотрудничества?

Что они получили в результате? Что человечество потеряет, если откажется от сотрудничества? Когда лично вы чувствуете необходимость в сотрудничестве? Чем дружба схожа с сотрудничеством? В чем принципиальная разница?

Что вы делаете, когда возникает необходимость в сотрудничестве?. Развитие навыков осмысления понятий творческими методами в выполнении творческого задания «Скульптура сотрудничества». Способствование созданию атмосферы сотрудничества в группе, снятию эмоционального напряжения через игру «Паровоз», «Хлопки-коленки». Создание условий для проживания ситуации сотрудничества, проанализировав полученный игровой опыт, в игре «Карандаши». Инициирование разговора о поддержке как важном умении в реализации сотрудничества и выявление вместе с подростками качеств человека, которые мешают ему сотрудничать, и те, которые помогают при выполнении упражнения «слова поддержки». Создание условий для осознания подростками своих личных качеств, необходимых для сотрудничества в упражнении «Со мной можно сотрудничать, потому что я…». Создание условий для обмена опытом, знаниями, умениями в групповом задании Доска сотрудничества. Подведение итогов, домашнее задание

**4. Трудности диалога. Что нам мешает договариваться? От суждения к факту. Как факт меняет настроение?**

*Материалы: распечатки заданий по кол-ву детей, презентация, листочки бумаги и ручки*

Приветствие, рефлексия опыта полученного при выполнении домашнего задания о сотрудничестве, освоение навыка выражения своего мнения. Создание возможности подросткам проанализировать сказочную ситуацию и осознать важность для успешной коммуникации понимания отличия факта от суждения и озвучивания своих желаний на примере сказки про дракона. Создание условий для развития навыка различать факты и суждения, а также видеть последствия разных суждений и интерпретаций события в упражнении «Подвиги» незадачливого рыцаря. Групповое обсуждение результатов упражнения, анализ причин совершения ошибок. Формирование представления о понятии импульсивного поведения в упражнении «От стимула к результату» и знакомстве с презентацией. Освоение навыка разведения понятий «суждение» и «факт» в упражнении «Вербарий». Знакомство с приёмом когнитивного управления эмоциями в упражнении «От суждения к факту». Подведение итогов для создания условия для обобщения полученного опыта и знаний.

1. **Факты и суждения о другом. Как наши суждения о других влияют на взаимоотношения?**

*Материалы: презентация с портретами, отрывок фильма, небольшие листочки и ручки*

Приветствие, игра для создания благоприятного психологического климата в группе. Фронтальное обсуждение наблюдений после предыдущего занятия с целью развития рефлексии, способности формулировать мнение. Создание условий для актуализации опыта искажения восприятия под влиянием установок в упражнении «Сыщики». Знакомство с феноменом «доказывающего мозга» через просмотр отрывка из фильма «Ученый или убийца». Создание условий для более близкого знакомства участников и способствовать сплочению класса через упражнение «Важный Вопрос-важный ответ». Способствование формированию уважительного отношения к решениям другого человека и его тайнам в фронтальной дискуссии «Отношение к чужой тайне». Подведение итогов для создания условий для обобщения полученного опыта и знаний. Домашнее задание: наблюдение за своими «ярлыками».

1. **Эмоции и их роль в общении.**

Материалы: Презентация, маркерная доска и разноцветные маркеры, клейкая лента, карточки со списком эмоций.

Способствовать развитию навыка идентификации эмоции с помощью «Квадрата настроения». Способствовать расширению словаря эмоций через упражнение «Эмоциональный словарь». Создать условия для развития навыка выражать различные эмоциональные состояния в общении через упражнение Цветное общение. Развитие навыка распознавания чужих эмоций через проведение визуального теста «Распознавание эмоций». Знакомство с условно-позитивными эмоциями и чувствами в фронтальной дискуссии «Что такое счастье?». Формирование осознанности переживания позитивных эмоций в упражнении «Калоши счастья». Подведение итогов, рефлексия полученного опыта.

**7. Невербальные проявления эмоций**.

Способствовать развитию навыка идентификации эмоции с помощью «Квадрата настроения». Фронтальная дискуссия для систематизирования знания о каналах передачи информации. Упражнение «О чём говорит поза?» для создания условий для развития навыка понимать невербальные сигналы (осанка и поза) в общении. Создание условий для развития навыка понимать невербальные сигналы (осанка и поза) в общении через упражнение «Эмоциональная скульптура». Создание условий для развития навыка выражать и распознавать эмоции в игре «Море волнуется раз» (Или «эмоциональная угадайка»). Привлечение внимания учащихся к эмотивности языка, расширение эмоционального словаря учащихся в упражнении «Эмоциональные слова». Подведение итогов, создание условий для обобщения полученного опыта и знаний.

**8. Изучение эмоции гнева и чувства обиды.**

**Материалы: соленое тесто, салфетки, палочки(спички), музыка «армянский Дудук», пластилин.**

Способствовать развитию навыка идентификации эмоции с помощью «Квадрата настроения». Фронтальное обсуждение сущности, разновидностей гнева, эмоционального словаря, факторов его возникновения и его последствий. Стимуляция вербальной агрессии с целью ее анализа в упражнении «Как я зол». Освоение арт-терапевтической техники совладания с гневом «лепка из соленого теста». Фронтальная дискуссия с целью выработки способов нейтрализации чужого гнева (мозговой штурм).

Актуализация представлений о чувстве обиды, формирование навыка осознания собственных чувств через упражнение «Прикосновение к обиде», чтение сказки «Об одной девочке». Развитие навыка выражения чувств с помощью арт-упражнения «Скульптура чувств», фронтальная дискуссия на тему вербальных и невербальных проявлений обиды, причин возникновения чувства обиды, суждений и фактов ей предшествующих. Знакомство с конструктивным способом выражения обиды «Письмо обидчику». Подведение итогов, создание условий для обобщения полученного опыта и знаний.

**9. Изучение эмоций тревоги и страха.**

Материалы: карточки с ситуациями, презентация эмоционального словаря, бланки лабиринта

Способствовать развитию навыка идентификации собственных эмоций с помощью «Квадрата настроения». Создание мотивирующей на изучение темы ситуации с помощью игры «эмоциональная угадайка». Знакомство с понятием страх и тревога, совместное оформление эмоционального словаря тревоги и страха. Фронтальное обсуждение вопросов вербального и невербального проявления тревоги и страха, различий в этих эмоциях, ситуаций их возникновения. Упражнение «Бойся-не бойся» для формирования представления о полезных и бесполезных страхах. Создание условий для выражения неосознанных страхов с помощью арт-терапевтического упражнения «Страшный дом». Развитие осознанности доступных способов взаимной поддержки при проявлении тревоги и страха у другого через упражнение (в парах) «давай бояться вместе». Подведение итогов, создание условий для обобщения полученного опыта и знаний.

**10. Эмоции грусти, интереса, удивления, отвращения**.

Материалы: карточки с ситуациями, презентация эмоционального словаря.

Способствовать развитию навыка идентификации собственных эмоций с помощью «Квадрата настроения». Формирование интереса к теме занятие через игру «Эмоциональная угадайка» (грустный художник, интересующийся покупатель, удивленная мать, отвращение в столовой). Фронтальное обсуждение понятий грусть, интерес, удивление, отвращение, особенностей вербального и невербального проявления этих эмоций, их функций в жизни человека. Развитие навыка вербализации эмоций, осознанности их возникновения в упражнении «Мне грустно, когда…" Развитие навыка самопонимания через упражнение «Список рекомендаций, когда я грущу». Групповое упражнение «Отстаивание интересов» для развития навыков выражения, аргументации собственных интересов.(составить инд. список интересов, объединиться в группы по интересам, проработать схему аргументации и отстоять интерес своей группы). Упражнение «Удиви меня» для развития осознанности в отношении эмоции удивления. Развитие навыка распознания и выражения эмоции отвращения в игре «угадай мое Фу». Подведение итогов, создание условий для обобщения полученного опыта и знаний.

**11. Потребности как причины эмоций. Управление эмоциями. Ответственность за свои эмоции.**

Материалы:презентация, доска, маркер, карточки.

Способствовать развитию навыка идентификации эмоции с помощью «Квадрата настроения». Создание благоприятной атмосферы в группе с помощью игры «Моргалочки». Постановка проблемы. Знакомство с понятием потребности, со связью между эмоциями и потребностями на примере «кувшина эмоций» Ю.Гиппенрейтер. Создание условий для освоения умения определять свои потребности в общении с ровесниками, определять связь между эмоциями и потребностями в упражнении «В чем проблема?». Знакомство со стратегиями управления своими эмоциями через фронтальную дискуссию по теме «Треугольник влияния». Проведение телесной практики управления эмоциями в релаксационном упражнении «От напряжения к расслаблению». Предоставление возможности получения опыта управления эмоциональным состоянием через изменение позы в упражнении «Расправить крылья». Знакомство с техникой управления эмоциями через осознанное отношения к своим мыслям и чувствам в упражнении «Тучи в небе». Подведение итогов, создание условий для обобщения полученного опыта и знаний и формулирования договорённостей, направленных на взаимную поддержку.

**12. Знакомство с ненасильственным общением.**

Материалы: презентация, распечатанные бланки

Способствовать развитию навыка идентификации эмоции с помощью «Квадрата настроения». Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «Дыхание». Создание благоприятной атмосферы в группе, развитие навыков невербальной коммуникации с помощью игры «Корова». Постановка проблемы для создания мотивации к усвоению новой темы. Знакомство с понятием ННО, с метафорой Розенберга «Жираф и Волк». Проведение практикума на развитие способности различать ненасильственное общение. Групповое упражнение «От убеждения к результату» проводится с целью показать на примерах влияние эмоций и убеждений на результат. Способствование самоопределению характера привычного внутреннего диалога с помощью сверстников в упражнении «Что я говорю сам себе?». Подведение итогов, создание условий для обобщения полученного опыта и знаний. Способствовать развитию навыка рефлексии и саморазвитию через домашнее задание.

**13. Просьба или требование? Говорим на языке Жирафа**

**Материалы: «Ералаш», листы бумаги, ручки., карточки с ситуациями.**

Способствовать развитию навыка идентификации эмоции с помощью «Квадрата настроения». Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «Дыхание». Постановка проблемы с целью создания условий для осознания важности озвучивании просьбы через просмотр серии «Ералаша». Игровое упражнение «Я прошу… Я требую!» для актуализации опыта в ситуациях просьбы и требования. Упражнение «Верни своё» с целью включения обучающихся в активное взаимодействие, целью которого является получение желаемого. Предоставление подросткам возможность потренироваться в навыке формулирования просьбы в упражнении «От требования к просьбе». Упражнение «Согласиться или отказаться?» и фронтальное обсуждение возможности отказа в случае просьбы и требования. Актуализация усвоенных знаний в упражнении «Определи чей язык». Усвоение навыка ННО в упражнении «Когда говорит Жираф» и его групповом обсуждении.

Создание условий для обсуждения сложных (конфликтных) ситуаций участников с выходом на конструктивное решение. Подведение итогов, создание условий для обобщения полученного опыта и знаний.

14. **Извините… Спасибо! Практика искреннего и уважительного извинения и благодарности.**

Материалы: листы бумаги, ручки., карточки с ситуациями.

Способствовать развитию навыка идентификации эмоции с помощью «Квадрата настроения». Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «Релаксация». «Ой, мимо!» игра для актуализации умения учащихся извиняться. Создание условий для осознания важности для общения умения просить прощения в фронтальной дискуссии «Когда извиняться трудно». Способствовать осознанию смысла благодарности через упражнение «Спасибо» на языке Жирафа. Развитие осознанности в отношении способов выражения благодарности в фронтальном обсуждении видео «Мистер Благодарный» («The amazing effects of gratitude»https://www.youtube.com/watch?v=\_sokh9e2WGc) и вопросов: За что я могу быть благодарен другим?Как я чувствую благодарность? Что изменится, если я буду более благодарным, и будет ли это стоить дорого мне стоить? Что меняет благодарность? Что я чувствую, когда мне выражают благодарность? Что я чувствую, когда другой не замечает или не одобряет то, что я для него делаю?Как я могу выразить благодарность? Развитие осознанности в отношении благодарности родителям в групповом упражнении «Последнее спасибо..». Создание условий для обобщения пройденного материала в рефлексивном круге, выполнении домашнего задания «записки благодарности», «записки извинений».

15. **Итоговое занятие по разделу.** Рефлексивный круг. Заполнение детьми индивидуальных оценочных форм по итогам раздела. Подготовка индивидуальных портфолио.

**16. Я и мой выбор. Вводное занятие.**

Материалы: презентация, картинки

Способствование развитию навыка идентификации эмоции с помощью «Квадрата настроения». Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «Звездное дыхание». Уточнение правил группы, напоминание о соглашении.

Создание условий для раскрепощения и вовлечения участников в общую деятельность через упражнение «Снежный ком». Актуализация представления подростков о выборе через упражнение «Ассоциации». Знакомство с понятием «готовность к выбору» как важной предпосылкой совершения качественного выбора. Упражнение «Спрятанные фигуры» для формирования готовности к выбору через развитие креативности. Домашнее задание **«**Я сам или автопилот?» должно способствовать самопознанию подростков и росту мотивации к саморазвитию. Подведение итогов для создания условий для осмысления учащимися полученного опыта и обмена своими мыслями, впечатлениями, чувствами.

17. **КАК Я ОТНОШУСЬ К НЕИЗВЕСТНОСТИ?**

Материалы: Схема этапов процесса выбора (предпочтительно в виде плаката или стенда, но также возможен и вариант онлайн-презентации), памятки для выполнения задания для самопознания «Этапы моего выбора» (по количеству учащихся, приложение к те-

ме 3), квадратные листочки белой бумаги размером 6.6 см — по 6 шт. для каждого учащегося / группы учащихся (для некоторых вариантов упражнения «Пиктограммы»).

Способствование развитию навыка идентификации эмоции с помощью «Квадрата настроения». Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «дыхание света».

Организация обсуждение результатов задания для самопознания, предложенного на предыдущем занятии «Я сам или автопилот?». Создание условий для проживания ситуаций неизвестности и неопределённости в реальной жизни и анализа собственных ощущений, переживаний и мыслей в ситуации неопределённости в упражнении «Переживание неопределённости». Знакомство с понятиями неопределённости и открытости к изменениям, стимулирование самопознания подростков и роста мотивации к саморазвитию через обсуждение фрагментов фильмов с неопределенностью. Актуализация ситуации выбора, фокусирование внимания подростков на процессуальной стороне выбора с помощью упражнения-инсценировки «История про выбор» (часть 1). Знакомство с этапами процесса выбора в презентации «Жизненный цикл» выбора. Творческое задание «Пиктограммы» для закрепления материала занятия. Создание условий для более глубокого и практического освоения последовательности этапов выбора через инсценировку «История про выбор (часть 2). Способствование самопознанию подростков и росту мотивации к саморазвитию через выполнение домашнего задания «Этапы моего выбора». Создание условий для осмысления учащимися полученного опыта и обмена своими мыслями, впечатлениями, чувствами.

**18. ЧТО МНЕ ВАЖНО?**

Материалы: Видеопроектор, 2 отрывка, презентация с нравственными принципами.

Способствование развитию навыка идентификации эмоции с помощью «Квадрата настроения». Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «дыхание света».

Организация обсуждение итогов задания для самопознания, предложенного на предыдущем занятии. Формирование представления о связи выбора и ценностей через просмотр и обсуждение фрагментов из мультфильмов. Фронтальное обсуждение истории **«**Эльвира и концерт» с целью создать условия для совершения учащимися выбора в условиях ценностного противоречия. Стимулирование самопознания подростков и роста мотивации к саморазвитию через упражнение «Мои ценности». Презентация (как мы думаем, как мы действуем, как мы относимся к другим) нравственных принципов, которыми можно руководствоваться как личными ценностями, фронтальная дискуссия по значениям этих принципов, по их распознанию в просмотренных фильмах. Создание условий для осмысления учащимися полученного опыта и обмена своими мыслями, впечатлениями, чувствами.

**19. Моральные противоречия в основе выбора**

Материалы: карточки с ситуациями, листочки, ручки

Способствование развитию навыка идентификации эмоции с помощью «Квадрата настроения». Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «Дыхание». Рефлексия результатов задания «Мои ценности». Инсценировка провокационных ситуаций (12шт), требующих осознания собственных моральных принципов «Что такое хорошо, что такое плохо?». Фронтальное обсуждение опыта инсценировки, вопросов значения ценностей человека в совершении выбора. Развитие осознанности, умения различать ценности в поведении других людей через выполнение задания «Достойный пример». Создание условий для осмысления учащимися полученного опыта и обмена своими мыслями, впечатлениями, чувствами.

**20. Как я выбираю?**

Материалы: листы бумаги, ручки, доска, монетки по количеству детей.

Способствование развитию навыка идентификации эмоции с помощью «Квадрата настроения». Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «Дыхание». Знакомство обучающихся с различными стратегиями выбора. Освоение техники совершения выбора «За и против». Создание условий для привлечения внимания обучающихся к умению прислушиваться к себе как условие совершения качественного

выбора в упражнении «Техника «Монетка». Упражнение «Необычный выбор» для стимулирования самопознания подростков и роста мотивации к саморазвитию. Создание условий для осмысления учащимися полученного опыта и обмена своими мыслями, впечатлениями, чувствами.

**21. Мой ли это выбор?**

Материалы: музыка танцвальная,презентация

Развитие способности к идентификации собственного эмоционального состояния в упражнении «квадрат настроения».

Организация обсуждения итогов задания для самопознания, предложенного на предыдущем занятии. Двигательное упражнение «Танцуй или замри» для создания условий для переживания себя как автора собственных выборов, осознания ценности субъективного контроля над жизнью. Фронтальная беседа на тему «Я как автор своей жизни» для формирования субъектной позиции по отношению к жизни и собственным поступкам. Формирование представления о понятиях истинной и ложной самостоятельности при выборе через упражнение «Самостоятельный выбор».Развитие навыка совершения осознанного выбора через упражнение «Давление». **Д**омашнее задание «Выбор отношения к ситуации» для развития самопознания подростков и роста мотивации к саморазвитию. Создание условий для осмысления учащимися полученного опыта при проведении итогового мини-теста по занятию и обмена своими мыслями, впечатлениями, чувствами.

**22. Что учесть при выборе?**

Развитие способности к идентификации собственного эмоционального состояния в упражнении «квадрат настроения».

Организация обсуждения итогов задания для самопознания, предложенного на предыдущем занятии. Упражнение «Домики» для создания условий для активного взаимодействия учащихся друг с другом, для обозначения проблемы чувствительности к обратной связи. Фронтальная дискуссия с целью ввести понятия «экологичность выбора» и «чувствительность к обратной связи» с актуализацией собственного опыта учащихся. Практикум для анализа внешних и внутренних условий и препятствий для воплощения выбора в жизнь.Способствование самопознанию подростков и росту

мотивации к саморазвитию через создание вкладки в портфолио «Ресурсный коллаж». Создание условий для развития чувства благодарности по отношению к источникам собственных ресурсов в упражнении «Круг благодарности». Создание условий для осмысления обучающимися полученного опыта и обмена своими мыслями, впечатлениями, чувствами.

**23. Каковы последствия моего выбора?» (2ч)**

Материалы:Рекомендации по составлению плана (по количеству учащихся), фильм «Пожарник» и оборудование для его демонстрации, доска и мел/маркер или слайд с «ценой выбора», разноцветные стикеры для «Парковки идей», презентация. Конспект/схема итогов выполнения задания «Парковка идей», предварительно продуманная серия вопросов и примеров для блока «Качественный выбор и его признаки».

Развитие способности к идентификации собственного эмоционального состояния в упражнении «квадрат настроения».

Организация обсуждения итогов задания для самопознания, предложенного на предыдущем занятии. Создание условий для постановки проблемы цены выбора через просмотр фильма «Пожарник», фронтальная дискуссия для введения понятия «цена выбора». Создание условий для теоретического и практического освоения этого понятия (с опорой на материалы фильма и личный опыт). **Дискуссия «**Качественный выбор и его признаки» для создания условий для понимания признаков качественного выбора. Упражнение «Удовлетворённость выбором» для осознания относительности понятия удовлетворённости выбором. Чек-лист качественного выбора с целью создания условий для закрепления и творческой переработки полученной информации по критериям качественного выбора. «Парковка идей» для развития навыка передачи обратной связи об итогах занятия. **Домашнее задание «**Картина моего будущего» должно способствовать осознанному подходу к личному выбору, развитию умения прогнозировать последствия своего выбора в отдалённой перспективе.

**24. Итоговое занятие по разделу.**

**Материалы:** Резюме модуля (приложение «Резюме модуля»), набор цитат о выборе, распечатанных на отдельных листах и размещённых по периметру класса (приложение «Рекомендуемые цитаты»); листы ватмана (формат А1; по одному листу на группу из 3–5 учащихся); канцелярские принадлежности для оформления плакатов (ножницы, клей, скотч, маркеры, краски, фломастеры, карандаши, журналы для аппликаций, фотографии, цветные ленты, набор цветной бумаги и др. — с тем расчётом, чтобы материалов хватило на каждую из групп по 3–5 учащихся); именные грамоты, памятные сувениры для учащихся, сладости и посуда для проведения чаепития, телефон/фотоаппарат для мини-фотосессии.

Развитие способности к идентификации собственного эмоционального состояния в упражнении «квадрат настроения». Разминка (по выбору обучающихся) для двигательной и эмоциональной настройки на совместную работу. Упражнение «Вопрос вопросов» для актуализации обучающимися содержания модуля. Упражнение «Галерея цитат» для создания условий для рефлексии итогов пройденного обучения, отработки навыков группового взаимодействия. Создание условий для визуализации итогов обучения, отработки навыков группового взаимодействия и принятия решений. Завершение модуля. Поддержание позитивного настроя обучающихся через проведение неформального чаепития.

**3. Раздел «Я иду к мечте».**

**1. От желания к мечте.**

Материалы: Рабочие тетради, презентация, песня Водяного из м/ф «Летучий корабль»1, открытки, картинки, иллюстрации к заданию «Желание, мечта, цель», приложение к теме 1, стикеры с клейким краем (не менее 6 штук на каждого учащегося).

Введение в тематику раздела, заполнение вопросника самооценивания. Развитие способности к идентификации собственного эмоционального состояния в упражнении «квадрат настроения». Напоминание и уточнение правил группы (с акцентом на безоценочность). Кинезиоразминка с целью развития у обучающихся способности к произвольному контролю. Групповое обсуждение понятий Желание. Мечта. Цель. Вовлечение подростков в совместную творческую деятельность, активизирование креативности в игровом упражнении «Маленький крот». Создание условий для формирования позитивной самооценки качеств, необходимых для достижения цели через упражнение «Рюкзак в дорогу». Способствование развитию самомотивации через творческое упражнение «Мой внутренний герой» (с д/з). Подведение итогов с целью создания условий для рефлексии полученного опыта. Опрос родителей перед началом изучения раздела.

**2. От ценностей к поступкам, часть 1.**

**Материалы:** Рабочие тетради, ручки, доска, фломастеры для доски (мел), презентация, приложение к теме 2, доступ к Интернету с возможностью вывести изображение на экран.

Минутка эмоционального равновесия – упражнение «Дыхание». Создание доброжелательной атмосферы через разбор домашнего задания с прошлого занятия. Упражнение «От события — к ценностям» с целью провокации осознания собственных ценностей.

Кинезиоразминка с целью снятия эмоционального и физического напряжения, стимулирования овладения учащимися приёмами управления своим состоянием. Групповое обсуждение понятия ценностей, их видов, их влияния на поведение человека. Упражнение-провокация с целью способствования осознанию обучающимися своего спонтанного выбора на основе этических ценностей (ситуации с альтернативами и 4 ценностями: доброта, честность, щедрость, чуткая речь). Домашнее задание: с целью актуализации имеющегося опыта проявления ценностей в поведении дать определения и примеры 4-м ценностям.+ составление «дорожной карты» к проекту «Моя мечта».

**3. От ценностей к поступкам, часть 2.**

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «дыхание». Создание благоприятной эмоциональной атмосфера занятия через игровое упражнение «Моргалочки». Групповое обсуждение результатов домашнего задания. Формирование навыка дифференцирования ценностей через просмотр и обсуждение видеороликов. Кинезиоразминка с целью снятия эмоционального и физического напряжения, стимулирования овладения учащимися приёмами управления своим состоянием. Упражнение «От ценностей к действиям» для способствования осознанию и формированию у обучающихся собственных ценностей и воспитанию ответственности за свои поступки. Подведение итогов: создание условий для рефлексии. Предложение вести дневник «Ценности- действия –результат» с целью формирования осознанного поведения.

**4. От ценностей к поступкам, часть 3.**

Способствовать развитию навыка идентификации эмоции с помощью «Квадрата настроения». Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «Дыхание». Создание благоприятной атмосферы в группе, развитие навыков невербальной коммуникации с помощью игры «Корова». Групповое обсуждение видеороликов с целью дифференцирования ценностей, лежащих в основе поведения. Формулирование определений для Уважения, Прощения, Благодарности, Ответственности. Упражнение «От ценностей к действиям» для способствования осознанию и формированию у обучающихся собственных ценностей и воспитанию ответственности за свои поступки. Подведение итогов: создание условий для рефлексии, поиска ответов на вопросы: как мое уважение к другим может изменить отношения с ними? Что я потеряю, прощая обиды? Как благодарность может изменить мое настроение? Что мне сделать, чтобы другие могли на меня положиться? Предложение вести дневник «Ценности- действия –результат» .

**5. Карта постановки цели.**

Материалы: Приложение, ручки, презентация, доска, рабочие тетради.

Способствовать развитию навыка идентификации эмоции с помощью «Квадрата настроения». Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «Дыхание». Создание благоприятной атмосферы в группе через разбор результатов домашнего задания. Формирование интереса к теме занятия. Упражнение «Цитата дня» для формирования у учащихся оптимистичного взгляда на достижение цели. Кинезиоразминка для сосредоточения внимания, снятия эмоционального напряжения. Упражнение «Согласны ли вы?» для формирования у учащихся оптимистичного взгляда на достижение цели. Знакомство с «Карта постановки цели», стимулирование обучающихся к самостоятельной постановке цели и анализу ресурсов по её достижению. Подведение итогов, рефлексия. Развитие у подростков способности к осознанной постановке целей, поиску ресурсов для её реализации и планированию через освоение техники «Договор с самим собой».

**6. К цели шаг за шагом.**

Материалы: Рабочие тетради, ручки, презентация, приложение.

Способствовать развитию навыка идентификации эмоций их причин с помощью «Квадрата настроения». Создание условий для рефлексии задания для самостоятельного выполнения через обсуждение карт постановки целей, и их связи с дорожными картами. Мозговой штурм

«Списки действий», способствующий поиску различных способов достижения цели. Кинезиоразминка для активизации внимания учащихся. Упражнение «Мои списки», способствующее активному поиску различных способов достижения цели. Создание условий для подведения итогов занятия. Упражнение «От слов к делу!», способствующее преодолению внутреннего сопротивления желаемым действиям и поиску ресурсов для перехода к активным действиям.

**7. Хочу или надо?** **Внешняя и внутренняя мотивация**. Цель - Определение своего типа мотивации. Поиск внутренних мотивов деятельности.

Способствовать развитию навыка идентификации эмоции с помощью «Квадрата настроения». Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «Дыхание». Создание благоприятной атмосферы в группе, подведение к теме занятия через игру-конкурс «Рекламная компания». Проблематизация темы мотивации в групповом обсуждении цитат. Упражнение «Хочу или надо?» с целью познакомить учащихся с понятиями внешней и внутренней мотивации. Кинезиоразминка. Способствование формированию внутренней мотивации через осознание своих желаний и возможности удовлетворения базовых психологических потребностей через упражнение «Должен — хочу —могу». Домашнее задание: «Должен и хочу» для осознания мотивов своих действий. Создание условий для подведения итогов занятия.

**8. Мысли как ресурс.** Самоконтроль. Оптимизм. Как управлять своими мыслями, чтобы продолжать двигаться к цели.

Способствовать развитию навыка идентификации эмоции с помощью «Квадрата настроения». Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «Дыхание». Создание благоприятной атмосферы в группе, актуализация предыдущей темы занятия в игре «директор и подчиненные». Демонстрация того, как фокус внимания влияет на восприятие себя и своей цели в конкретной ситуации через упражнение «Фокус внимания». Кинезиоразминка для снятия напряжения, повышению работоспособности учащихся. Практика «Горшок и печка» для освоения техники когнитивной переоценки ситуации, вовлечения учащихся в поддерживающие отношения. Литературная зарисовка «От печали до радости», создающая условия для проявления поддержки учащимися друг друга.

Создание условий для подведения итогов встречи.

**9. Неудача не помеха. Оптимизм.**

Материалы: Рабочая тетрадь, ручки, приложение к теме, презентация

Способствовать развитию навыка идентификации эмоции с помощью «Квадрата настроения». Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «Дыхание». Создание благоприятной атмосферы в группе, поддержание доброжелательной атмосферы через игровое упражнение «Рисование ножками». Способствование формированию у учащихся активной позиции в обсуждении цитаты. Упражнение «Неудача как ресурс» для формирования у учащихся оптимистичных установок, развития способности видеть не только ограничения, но и возможности. Кинезиоразминка с целью снятия у учащихся напряжения, повышению их работоспособности. Упражнение «Дополнительные

Возможности», создающее условия для тренировки навыков позитивного мышления. Создание условий для рефлексии опыта и знаний. Домашнее задание «Мысли позитивно!» с целью развивать способность видеть возможности.

**10. Планирование и реальность**

Материалы: Рабочая тетрадь, приложение к теме, ручки, доска, презентация.

Способствовать развитию навыка идентификации эмоции с помощью «Квадрата настроения». Настроить ребят на работу с помощью разбора результатов домашнего задания. Сформировать мотивацию на освоение новой темы через рассуждение о цитате. Упражнение «Есть ли у вас план?» для актуализации проблемы с планированием дел, создания условия для формирования у учащихся внутренней

мотивации к самоорганизации. Кинезиоразминка, способствующая развитию самоконтроля у подростков. Задание «Делу — время!» с целью познакомить с основами тайм-менеджмента. Формирование интереса к тайм-менеджменту через просмотр выпуска Ералаша (Ералаш № 25 «Серёга, выходи!»).Создание условий для развития умения отделять главное от второстепенного через упражнение в подгруппах «Вижу цель, не вижу преград!». Создание условий для подведения итогов занятия в рефлексивном круге, выбор домашнего задания.

**11. С чего начать, что отложить.**

Материалы: Карточки из приложения к теме (разрезать), ручки, презентация

Способствовать развитию навыка идентификации эмоции с помощью «Квадрата настроения». Настроить ребят на работу с помощью разбора результатов домашнего задания. Интеллектуальная разминка для развития креативности, подведения к основной теме занятия. Игра «Домашний зоопарк» с целью создания условий для освоения учащимися технологий планирования и умения выделить важное и главное на пути к достижению цели. Кинезиоразминка с целью способствовать развитию у учащихся самоконтроля. Создание условий для освоения учащимися технологий планирования и умения выделить важное и главное на пути к достижению цели через упражнение «Найди своих». Создать условий для рефлексии в процессе подведения итогов занятия.

**12. Срочное и важное**

Материалы: Ручки, презентация.

Способствовать развитию навыка идентификации эмоции с помощью «Квадрата настроения». Настроить ребят на работу с помощью разбора результатов домашнего задания, создания условий для

рефлексии результатов задания для самостоятельного выполнения. Способствовать адекватному выбору учащимися стратегии планирования в зависимости от ситуации через анализ цитаты. Способствование развитию у учащихся умения планировать дела,

организовывать своё время через знакомство с матрицей Эйзенхауэра, упражнение «Важно? Срочно!». Способствование адекватному выбору стратегии планирования в зависимости от ситуации через анализ второй цитаты, сравнения цитат. Подведение итогов для рефлексии и поддержания интереса к саморазвитию. Д/З – завершение работы над проектом «Моя мечта». Опрос родителей по итогам раздела.

**13. Я иду к мечте!** Презентация своих творческих отчётов о проделанной работе.

Создание условий для активизации участников, включения их в совместную деятельность через игру «Ветер странствий». Презентация творческих отчётов для обмена открытиями, опытом и достижениями подростков за время прохождения курса. Создание условий для подведения итогов встречи, способствование созданию чувства единения среди учащихся.

**Раздел 4. «Я справлюсь!»**

**1. Я справлюсь?** Введение в тему. Знакомство с понятием «жизнестойкость». Стартовая диагностика.

Материалы для занятий: Бумага, ручки, большой лист (для правил), листочки с буквами, составляющими слово «жизнестойкость» на каждую пару, приложение «Описание игр», бланки с вопросами из приложения «Оценка», большой конверт для бланков с ответами, мягкая игрушка или мяч.

Постановка проблемы для формирования интереса к теме раздела. Актуализация знания о личностном потенциале, введение понятия «жизнестойкость» с опорой на собственные представления подростков. Введение и разбор понятия «жизнестойкость» в групповом обсуждении. Проведение первичной диагностики. Включение подростков в активную деятельность, поддержание позитивного настроя в группе через игру («Чёрные шнурки», «Летел лебедь», «Пиф-паф» - на выбор). Согласование с учащимися правил взаимодействия. Игра в ассоциации «Самый жизнестойкий» с целью расширить представления о жизнестойкости. Закрепление полученной информации через формулирование личного отношения к ней в завершающем круге.

**2. Эмоции в теле.** Распознавание эмоциональных состояний по телесным проявлениям.

Материалы : Папки с файлами для каждого ученика, бумага, ручки, приложение «Описание игр», приложение к теме, дневник для записей (блокнот, тетрадь), наборы фломастеров (не менее 4 коробок по 12 цветов на группу из 24 человек), разноцветные стикеры.

Создание условий для обмена результатами задания для самостоятельного выполнения. Формирование интереса к теме занятия через провокационные обсуждение провокационных вопросов. Разминка –игра «Меняются местами..» в модификации по теме с целью включения подростков в активную деятельность, привлечения внимания подростков к их эмоциональному состоянию.

Упражнение «Карта эмоций» с целью дать подросткам возможность получить опыт распознавания телесных проявлений различных эмоциональных состояний. Подведение итогов с целью способствовать осмыслению полученного опыта, сформулировать индивидуальное отношение к занятию. Д/З с освоением дневника эмоций для развития навыка распознавания телесных проявлений различных эмоций.

**3. Зачем человеку стресс?** Произвольные и непроизвольные формы регуляции состояния

Материалы для занятий: Маркеры, фломастеры, ноутбук, проектор и экран, видеоролик «Может ли стресс убить человека?», приложение «Описание игр», материалы приложения к теме 3, распечатанные по количеству участников.

Приветствие и включение подростков в процесс занятия через упражнение «квадрат настроения». Обсуждение задания для самостоятельной работы с целью актуализировать тему и цель занятия, проведения рефлексии полученного опыта. Планирование занятия для формирования навыка планирования у подростков и ответственной позиции по отношению к занятию. Двигательная разминка для включения подростков в активную деятельность. Упражнение «Самурайские ладушки» (раунд 1)для создания условий для получения опыта распознавания стрессовых состояний, произвольных и непроизвольных стрессовых реакций, триггеров и использования способов управления своими состояниями в стрессовых ситуациях. Знакомство подростков с реакциями на стрессовую ситуацию. Практика центрирования для создания условия для использования инструмента регулирования своего состояния. Упражнение «Самурайские ладушки» (раунд 2) для создания условия для получения опыта распознавания стрессовых состояний, произвольных и непроизвольных стрессовых реакций, триггеров и использования способов управления своими состояниями в стрессовых ситуациях. Создание условий для осмысления полученного опыта, формулирования индивидуального отношения к занятию, закрепления и поддержания процесса формирования навыка

распознавания стрессовых состояний и навыка саморегуляции в ситуации стресса через выполнение Д/З.

**4. Как справиться со стрессом?**Распознавание стрессовой реакции у себя

Материалы:Маркеры, наборы фломастеров, краски и кисточки (по желанию), листы бумаги формата А2 (2–3 листа) и А3 (по количеству участников), разноцветные стикеры, для изготовления мячиков: воздушные шарики (по 2 на каждого участника), ножницы, полиэтиленовые пакетики, наполнитель для мячиков, приложение «Описание игр», материалы приложения к теме 4, распечатанные по количеству участников.

ние

Включить подростков в процесс занятия.

Привлечь внимание каждого к своему состоянию.

Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу

на занятии

2 3 мин Планирование занятия Способствовать формированию у подростков ответствен-

ной позиции по отношению к занятию

3 10 мин Разминка Включить подростков в активную деятельность.

Привлечь внимание подростков к теме стресса

4 5 мин Обсуждение задания

для самостоятельной

работы

Актуализировать тему и цель занятия. Организовать реф-

лексию полученного опыта

5 10 мин Упражнение «Нарисуй

свой стресс»

Помочь подросткам занять рефлексивную позицию по от-

ношению к  собственным непроизвольным стрессовым

реакциям

6 10 мин Мячик-антистресс Дать возможность подросткам поучаствовать в созидатель-

ной деятельности.

Создать условия для использования конкретного инстру-

мента саморегуляции

7 5 мин Подведение итогов Создать условия для осмысления полученного на занятии

опыта и сформулировать индивидуальное отношение к заня-

тию. Закрепить и поддержать процесс формирования навыка

распознавания стрессовых состояний и навыка саморегуля-

ции в ситуации стресса

5 Я в стрессовой ситуации Инструменты совладания со стрессом

6 Мозг и стрессоустойчи-

вость

Влияние внешних факторов на сопротивляемость организма стрессу

7 Что нас делает сильнее? Выработка индивидуальной стратегии подростков по повышению собственной

стрессоустойчивости

8 Я или стресс: кто кого? Когнитивные стратегии совладания. Метафора и воображение

9 Круг моего контроля Контроль. Осознание зоны своей ответственности и влияния

10 Сильные эмоции. Я сильнее Эмоциональные стратегии совладания. Управление сильными эмоциями: «по-

бег» или «лицом к лицу»?

11 Вместе надёжнее Поддержка как ресурс в ситуации угрозы. Способы взаимной поддержки

12 Ты справишься! — Я справ-

люсь!

Решение сложных жизненных ситуаций

13 Кто молодец? — Я молодец! Подведение итогов. Самооценивание учащимися результатов обучения

Игровое занятие — квест

для подростков.

«Подготовка секретных

агентов»

Совместная подготовка и организация игры для ровесников и младших школь-

ников по управлению собой

3. Контрольно-оценочные средства

Результативность, эффективность программы можно выявить путем психодиагностического обследования. На протяжения курса занятий, обследование проводится 2 раза в течение раздела: 1) до проведения развивающих занятии по каждому разделу программы; 2) после прохождения каждого раздела. По результатам итоговой диагностики и на основе сравнительного анализа результатов входящей и итоговой диагностики делается вывод об эффективности произошедших изменении у каждого обучающегося. При проведении психодиагностического обследования (как входящей диагностики, так и итоговой) используются вопросники самооценки для подростков, вопросники для педагога и вопросник для родителей.

1.Оценочные средства к разделу «Я и ты»

2.Оценочные средства к разделу «Я и мой выбор»

3.Оценочные средства к разделу «Я иду к мечте»

Для подростков - самооценочная «дорожная карта» «Моя мечта»

Опросник для родителей:

Чтобы оценить динамику и заметить результаты занятий, педагог предлагает родителям ответить на несколько вопросов.

1. Знаете ли вы, о чём мечтает ваш сын / ваша дочь?

2. Интересуется ли профессиональным выбором?

3. Есть ли у него/неё устойчивые интересы?

4. Планирует ли он/она свой день, год?

5. Насколько он/она последователен(-ьна) в достижении поставленной цели?

6. Есть ли в жизни вашего подростка достижения, которые, по вашему мнению, являются результатом серьёзных усилий с его стороны?

4. Оценочные средства к разделу «Я справлюсь»

Вопросник для подростков

Дорогой друг!

Вопросы ниже подскажут тебе, о чём будут предстоящие занятия модуля «Я справлюсь!», а по окончании курса помогут оценить, был ли он тебе полезен. Ты можешь отвечать так подробно, как считаешь нужным. Возможно, ты захочешь использовать смайлы или графику – почему бы и нет? Если тебе по душе свободная форма изложения вроде эссе или письма другу, то вопросы ниже могут стать отправной точкой для полёта мысли. Итак, поехали!

1. Что такое стресс?

2. В каких ситуациях ты испытываешь стресс?

3. Какие способы с этим справиться ты знаешь?

Варианты ответов:

z обращаюсь за помощью к другу;

z ложусь спать;

z обращаюсь к родителям;

z стараюсь не обращать внимания на переживания;

z свой способ .

4. Есть ли ситуации, когда ты не справляешься со стрессом?

5. Что ты можешь сделать для поддержки друга или близкого человека в сложной ситуации?

6. Запиши свои сильные стороны и напиши, как они тебе помогают справляться с трудностями.

*Вопросник для итогового занятия*

Подведём итог

Ну вот и пролетело время. Наши занятия модуля «Я справлюсь!» завершились. Помнишь, в самом начале ты уже отвечал на эти вопросы. Но это было только начало. Пришло время оценить изменения, которые с тобой произошли благодаря этим встречам. Ты по-прежнему можешь отвечать так подробно, как считаешь нужным. Возможно, ты захочешь использовать смайлы или графику – почему бы и нет? Если тебе по душе свободная форма изложения вроде эссе или письма другу, то вопросы ниже могут стать отправной точкой

для полёта мысли. Вперёд!

1. Что такое стресс?

2. В каких ситуациях ты испытываешь стресс?

3. Какие способы с этим справиться ты знаешь?

Варианты ответов:

z обращаюсь за помощью к другу;

z ложусь спать;

z обращаюсь к родителям;

z стараюсь не обращать внимания на переживания;

z свой способ .

4. Есть ли ситуации, когда ты не справляешься со стрессом?

5. Что ты можешь сделать для поддержки друга или близкого человека в сложной ситуации?

6. Запиши свои сильные стороны и напиши, как они тебе помогают справляться с трудностями.

*Оценка изменений педагогом*

До курса

1. Как вы обычно поддерживаете своих учеников в трудной ситуации?

2. Какие слова и фразы вы употребляете, когда хотите поддержать? Есть ли в этом какая-то специфика (время, место, ситуация, индивидуальность и т. д.)?

3. Знаете ли вы, кто из ваших учеников нуждается в вашей поддержке больше всего?

4. Как часто ваши ученики обращаются к вам за поддержкой? По каким поводам чаще всего?

5. Как обычно реагируют ученики на вашу поддержку?

6. Обращаетесь ли вы сами за поддержкой, в том числе к своим ученикам?

7. Как вы реагируете на свои ошибки? А на ошибки ваших учеников?

8. Помогает ли ученикам ваша обратная связь достигать большего?

9. Можете ли вы назвать сильные стороны каждого из своих учеников? Опираетесь ли вы на них в образовательной деятельности?

10. Какие жизнестойкие фразы поддерживают лично вас?

После курса

1. Какие изменения вы заметили в своих учениках после проведения модуля?

* Ничего не изменилось.
* Они стали более открытыми.
* Вижу больше поддержки в отношениях.
* Стали более уравновешенными.
* Стали более доброжелательно относиться дуг к другу.

2. Изменились ли ваши отношения с учениками и родителями?

* Нет.
* Да.
* Например,

3. Что нового вы открыли в себе и своих учениках?

* Ничего.
* Как минимум.. .

4. Какую задачу вы ставите перед собой по развитию жизнестойкости?

*Вопросники для родителей*

*До курса*

Педагог предлагает родителям ответить на ряд вопросов, которые помогут оценить им степень своего влияния на развитие жизнестойкости подростков. Необходимо выделить на это время, чтобы у родителей была возможность сосредоточиться и дать вдумчивые ответы. Результаты опроса важны, скорее, для родителей, чем для педагога, поэтому ответы не следует собирать в обязательном порядке. Ответы могут стать предметом отдельной встречи с приглашением педагога-психолога.

1. Считаете ли вы своего ребёнка стрессоустойчивым? Оцените по 10-балльной шкале.

2. Какие сильные стороны своего ребёнка вы можете назвать? (Не менее трёх.)

3. Как часто и в каких ситуациях подросток обращается к вам за поддержкой?

4. Совпадаете ли вы со своим ребёнком в представлениях о ценностях, о том, что важно в жизни? Часто ли вы разговариваете об этом? (Разговор = диалог, когда обе стороны могут высказаться и быть услышанными другой стороной.)

5. Какие слова и фразы вы обычно употребляете, желая поддержать подростка?

6. Как вы и ваш ребёнок относитесь к ошибкам?

7. Считаете ли вы себя примером жизнестойкости для своего ребёнка?

8. Верите ли вы в то, что ваш ребёнок способен справиться с трудностями?

9. Какие жизнестойкие фразы поддерживают лично вас?

*После курса*

Опрос можно провести анонимно.

1. Делился ли ваш подросток содержанием курса? Было ли это поводом для разговора?

2. Какие изменения вы заметили в своём ребёнке после прохождения модуля?

* Ничего не изменилось.
* Стал более открытым.
* Стал более уравновешенным.
* Стал увереннее в себе.
* Что-то ещё .

В качестве основного инструмента оценки результатов обучения выступает метод наблюдения педагога-психолога с дальнейшей фиксацией в журнале наблюдений.

4. Условия реализации программы

??????????????????

?????Форма обучения по программе — очная

Трудоемкость программы: срок реализации программы: год, 144 часа (4 часа в неделю), группа — 8-12 обучающихся.

Режим занятий: занятия проходят на базе учреждения дополнительного образования 2 раза в неделю по 2 занятия с перерывом в 10 минут. Длительность занятия — 45 минут.

Формы проведении занятий следующие:

- ролевая игра;

- театрализованная деятельность (инсценировка);

- групповое обсуждение, дискуссия;

- практическое занятие с элементами арт-терапии;

- практическое занятие с элементами тренинга

- тематический эксперимент

- экскурсионно-выставочная деятельность

Особенности набора обучающихся: Программа «Искусство быть собой» рассчитана на учащихся среднего звена общеобразовательных школ, лицеев, гимназий (5-9 классы). Возраст участников от 12 до 15 лет. Для эффективной работы необходимо разделить обучающихся на возраст 11-13, 13-15 лет. Противопоказания: интеллектуальные нарушения, наличие психиатрического диагноза, не позволяющего заниматься в группе.

Особенности добора обучающихся: добор обучающихся идет на основе собеседования.

5. Информационные источники

Развитие личностного потенциала подростков : 5–7-е классы : модуль «Я иду к мечте» : методическое пособие / С. Г. Машевская, Л. Ю. Баскакова-Перминова, К. О. Гван [и др.]. -Москва :Просвещение, 2023. — 80 с.

Развитие личностного потенциала подростков : 5–7-е классы : модуль «Я справлюсь!» : методическое пособие / А. Е. Гервиц, О. О. Сотникова, А. А. Лебедева [и др.]. — Москва : Просвещение, 2023. — 100 с. : ил. ISBN 978-5-09-109783-2

