



ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ
И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ для психологического сопровождения обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе программы развития социально-эмоциональных навыков учащихся



Москва,
2021

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Центр защиты прав и интересов детей»
Благотворительный фонд «Вклад в будущее»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНО-
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ**

Москва, 2021

ББК 88.9

УДК 159.98

Методические комплексы для психологического сопровождения обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе программы развития социально-эмоциональных навыков учащихся / Авторы-составители: Васягина Н.Н., Барина Е.С., Герасименко Ю.А., Дубровский Р.Г., Артамонова Е.Г., Мелентьева О.С. — М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2021.

Методические комплексы для психологического сопровождения обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе программы развития социально-эмоциональных навыков учащихся разработаны с целью содействия социализации и социальной адаптации обучающихся общеобразовательных организаций, развития социальных и эмоциональных навыков. Методические комплексы подготовлены с партнерским участием Благотворительного фонда «Вклад в будущее».

Представленные программы являются частью основных образовательных программ начального общего образования, основного общего и среднего общего образования (раздел коррекционно-развивающая работа) и реализуются педагогом-психологом в рамках внеурочной деятельности в течение всего периода реализации соответствующей образовательной программы.

Методические комплексы для психологического сопровождения обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе программы развития социально-эмоциональных навыков учащихся предназначены для реализации педагогами, психологами в работе с несовершеннолетними 7- 16 лет в образовательных организациях.

© ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2021.

© Благотворительный фонд «Вклад в будущее», 2021.

© Васягина Н.Н., Барина Е.С., Герасименко Ю.А.,
Дубровский Р.Г., Артамонова Е.Г., Мелентьева О.С.,
2021.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Актуальность	4
Теоретико-методологические и нормативно-правовые основания программного комплекса.....	7
Новизна, особенности построения и реализации программного комплекса.....	10
РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ (уровень начального общего образования)	20
РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ» (уровень основного общего образования.....	42
РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ» (уровень среднего общего образования	63
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ПРИМЕРНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ВАРИАТИВНЫЙ МОДУЛЬ	126

ВВЕДЕНИЕ

АКТУАЛЬНОСТЬ

Изменения социально-экономической ситуации в стране, принятие новых законодательных актов в сфере образования диктуют необходимость корректировки целей образования, учитывающих государственные, социальные и личностные потребности и интересы.

В современной парадигме образования акцент сделан на создание условий сохранения и укрепления здоровья, формирования достойной жизненной перспективы каждого обучающегося, максимально возможной самореализации в социально-позитивных видах деятельности. Выделение среди ключевых ценностей системы образования ориентации на развитие личности, её самоопределение, активную жизненную и гражданскую позицию, высокую нравственность, позитивное отношение к себе и другим задаёт систему требований к личностной зрелости выпускников школы, способных и готовых работать в новых социально-экономических условиях.

Федеральные государственные образовательные стандарты и современная школа фактически изменили педагогическое образование на психолого-педагогическое. Это послужило импульсом для ориентации образования на развитие обучающихся, учет их индивидуальных особенностей. Важнейшей задачей современной системы образования становится формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих школьникам умение учиться, способность к саморазвитию и самосовершенствованию, а первостепенную роль приобретают личностные и метапредметные результаты. Важная роль в достижении данных результатов отводится педагогу-психологу общеобразовательной организации – специалисту в области обеспечения психологического благополучия и развития личности в условиях современной школы.

Отдельный акцент на необходимости совершенствования психологического обеспечения образовательной деятельности сделан в национальном проекте «Образование», где обозначены задачи серьёзного и последовательного переосмысления деятельности педагога-психолога общеобразовательной организации, создания принципиально новой системы психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса, совершенствование психологического обеспечения образовательной деятельности с учетом новых требований к психолого-педагогическим условиям реализации образовательных

программ, разработки и реализации психолого-педагогических программ, максимально способствующих достижению запланированных результатов образования.

В настоящем программном комплексе представлены развивающие программы, призванные содействовать социализации и социальной адаптации обучающихся общеобразовательных организаций, посредством формирования и развития *социальных и эмоциональных навыков*.

Описание проблемной ситуации, на решение которой направлена программа. В условиях стремительно разворачивающихся во всем мире изменений, когда интенсивно меняются условия жизни, особенно актуальной становится проблема социализации и социальной адаптации подрастающего поколения. Современные исследования показывают, что успешность человека определяется не столько академическими знаниями и уровнем интеллекта, сколько умением сотрудничать с окружающими, управлять своим эмоциональным состоянием и состоянием других людей. Не смотря на это, в школе по-прежнему большая часть образовательного процесса направлена на когнитивное развитие обучающегося, а его внутреннему миру, эмоциональной жизни ребенка и умению выстраивать взаимоотношения с другими людьми уделяется недостаточно внимания.

Результаты международных мониторинговых исследований качества образования (PISA)¹, показывают, что среди основных психолого-педагогические проблем обучающихся начального, основного и среднего общего образования на первый план выходят трудности социальной адаптации, коммуникации и эмоциональной сферы сферы российских школьников, которые носят все более всеобъемлющий характер. На этапе обучения в начальной школе отмечается психоэмоциональное неблагополучие обучающихся (повышенная тревожность), не сформированность коммуникативных навыков общения со сверстниками и взрослыми, отклонения от школьных норм поведения (агрессивность, повышенная активность). У обучающихся основного и среднего общего образования отмечается трудности установления и поддержания социальных контактов, низкая самооценка, неуверенность в себе, боязнь осуждения, повышенная тревожность, отсутствие чувства принадлежности к классу, уход в виртуальную реальность (эскапизм), инфантилизм и пр.

Названные проблемы требуют пристального внимания педагога-психолога,

¹Займствовано. Оригинал – общая типология трудностей в обучении у обучающихся, имеющих соответствующие риски неблагоприятных социальных условий – научно-исследовательский проект МГППУ «Разработка модели диагностики, профилактики и коррекции трудностей в обучении у обучающихся»)

организации превентивных действий в формате адресных психолого-педагогических программ и технологий, предусматривающих формирование значимых для ребенка компетенций в соответствии с его индивидуальными возможностями и потребностями. Одним из возможных вариантов решения данной проблемы и реальной психологической поддержки обучающихся может стать настоящий программный комплекс развития социально-эмоциональных навыков обучающихся общеобразовательных организаций.

Ключевая идея представленного программного комплекса лежит в достижении обучающимися личностных и метапредметных результатов через формирование у них социально-эмоциональных навыков как одной из важнейших составляющих успешной личности. Развитие социально-эмоциональных навыков обучающихся выступает принципиально новым элементом системы психолого-педагогической работы и качественного изменения современного российского образования. Программа основана на представлении о тесной взаимообусловленности самопознания и познания и выстраивания отношений с социумом, опосредованных механизмами рефлексии и эмоциональной компетентности. При такой интерпретации именно социально-эмоциональные навыки, становятся важнейшими предикторами психологического благополучия и социальной успешности личности. XXI века.

Представленный программный комплекс направлен на повышение результативности деятельности педагога-психолога в рамках ФГОС определяемого по следующим критериям:

- достижение обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы;
- психолого-педагогическое обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса;
- обеспечение учета специфики возрастного психофизического развития обучающихся при реализации образовательной программы;
- обеспечение дифференцированного и индивидуализированного обучения, в том числе реализация индивидуальных образовательных маршрутов и психологического сопровождения инклюзивного образования;
- сформированность коммуникативных навыков обучающихся.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММНОГО КОМПЛЕКСА

В качестве методологической основы развития социально-эмоциональных навыков используются идеи *культурно-исторической концепции* (Л. С. Выготский), *субъектно-деятельностного* (А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн) и *личностно-ориентированного* (К.А. Абульханова-Славская, А.Г. Асмолов, А.А. Бодалев, А.В. Петровский, К. Роджерс, А. Маслоу) подходов, которые дают основание для понимания специфики социальной ситуации развития, ведущей роли деятельности и активного взаимодействия ребенка с окружающими людьми, предметами, социальной и естественной средой для решения задач развития в младшем школьном возрасте, а также *компетентностного подхода*, который акцентирует внимание на результате образования в качестве которого рассматривается способность человека действовать в различных проблемных ситуациях (Н. Хомский, Р. Уайт, Дж. Равен, И.А. Зимняя, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, А.В. Хуторской, Н.А. Гришанова и др.).

Теоретическую основу составляют:

– *Теория модели психического* (Е.А. Сергиенко) - раскрывает общие тенденции в построении картины мира детьми, становление способности и возможности «чтения», понимания социального мира, психического мира — своего и других людей (намерений, желаний, чувств, мыслей и т.п.). Без развития этой способности невозможны ни социализация, ни усвоение социальных правил и норм, ни адаптация к меняющимся условиям социальных отношений.

– Теоретические работы *о самосознании как центральном образовании личности* (К.А. Абульханова-Славская, А.Н. Леонтьев, В.С. Мухина, К. Роджерс), посредством которого индивид осознает себя (Б.Г. Ананьев, У. Джемс, Рубинштейн, В. В. Столин и др.), свои взаимоотношения с окружающим миром и другими людьми (Э. Бернс, Н.Н. Васягина, И. С. Кон, Г. Салливан).

– *Теории эмоциональной компетентности* (К. Саарни, Д. Големан и др.) и *эмоционального интеллекта* (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо) которые исходя из идеи единства эмоций и интеллекта, указывают на важнейшее значение не когнитивных ресурсов в развитии личности (Ф.Е. Василюк, Б.И. Додонов, А.В. Запорожец, К. Изард, А.Н. Лук и др.), целенаправленности поведения ребенка (В.В. Давыдов, Г.А. Цукерман, Д.Б. Эльконин, Е.О. Смирнова и др.) и успешности его интеграции в систему социальных связей и отношений (Т.Г. Богданов, В.Т.

Дорохина, Е.И. Машбиц, В.В. Репкин, Е.Ю. Саврацкая и др.).

– *Теория социальной компетентности* раскрывает условия успешного функционирования человека в изменяющихся социальных обстоятельствах (Л.А. Петровская, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша и др.), социальной ориентации, адаптации, интеграции социального и личного опыта (Л.А. Петровская, В.Н. Куницына, и др.), обеспечивает принятие обучающимися общественных ценностей и идеалов, эффективном межличностном взаимодействии, развитых социально-значимых качествах, мотивации к саморазвитию (В.А. Ядов, И.А. Кудяева и др.).

С учетом основных положений названных подходов и теоретических положений в основу настоящего программного комплекса заложена идея взаимообусловленности и взаимовлияния самосознания, эмоциональной и социальной компетентности, результатом взаимодействия которых являются освоенные обучающимися социально-эмоциональные навыки.

Особая роль в этом процессе отводится *самосознанию*, которое, как отмечают Л. И. Анцыферова, В. С. Мухина, В. В. Столин и др. является основой становления личности. В процессе самосознания формируется «Я» субъекта как образование целостности, единства внутреннего и внешнего бытия (А. Г. Асмолов, В. В. Знаков, Е.Н. Поливанова), благодаря которому субъект познает мир и себя в нем (А. А. Бодалев, А. В. Петровский), относит к себе все исходящие от него дела и поступки (С. П. Иванов,, В. Э. Чудновский), сознательно принимает на себя ответственность за них в качестве их автора и творца (Б. Ф. Ломов, Г. У. Оллпорт) и осуществляет поиск смысла жизни (Б. С. Братусь, Ю. Б. Гипенрейтер, В. В. Столин, Е.Т. Соколова).

Построение образа своего внутреннего мира, осознание и понимание своих эмоций, включение обучающихся в деятельность требующую интеграции в систему социальных связей, понимания других людей, их состояний и намерений, функционирования человека в изменяющихся социальных обстоятельствах и отношений обеспечивает формирование, развитие и расширение спектра социально-эмоциональных навыков.

Социально-эмоциональные навыки определяются нами как устойчивые способности воспринимать и выражать эмоции и выстраивать взаимодействия, понимать и объяснять намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, видеть причинно-следственные связи, регулировать эмоции (других людей и свои собственные), учитывать знания об эмоциональных состояниях в поведении, использовать знания

об эмоциональном мире в решении повседневных задач и сценариев поведения в типичных социальных ситуациях на основе системы знаний о социальной действительности и себе.

Основная функции социально-эмоциональных навыков - социальная ориентация, адаптация, интеграция общесоциального и личного опыта.

Программный комплекс разработан в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

- Международная «Конвенцией о правах ребенка»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 №240 «Об объявлении в Российской Федерации «Десятилетия детства»;
- ФГОС начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373), основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897), среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.12.2009 №413); среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413);
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 №514н, зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации 18.08.15, регистрационный №38575;
- Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Министром образования и науки 19.12.2017;
- План мероприятий по реализации национального проекта «Образование» на период 01.01.2019 - 31.12.2024

НОВИЗНА, ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММНОГО КОМПЛЕКСА

Входящие в программный комплекс развивающие программы являются частью основных образовательных программ начального общего образования, основного общего и среднего общего образования (раздел коррекционно-развивающая работа) и реализуются педагогом-психологом в рамках внеурочной деятельности в течение всего периода реализации соответствующей образовательной программы.

Каждая программа включает инвариантные и вариативные части и имеет модульную структуру, что позволяет педагогу-психологу выбор стратегии и тактики ее реализации – от отдельных модулей, отдельных программ до поэтапного и последовательного воплощения комплекса в целом.

Инвариантная часть программ выдержана в единой логике и состоит из вводной частей, основного раздела, включающего по три модуля в каждой программе и заключительной частей. Выделенные в программном комплексе направления развития эмоциональной и социальной компетентности, носят пролонгированный характер актуальны для разных уровней общего образования, при этом каждое из направлений имеет свою специфику при работе с обучающимися разных классов (См. таблицу ниже).

Реализация содержания каждого модуля инвариантной части программ осуществляется посредством групповых и индивидуальных форм работы, основанных на активном обучении, проблемности, приоритетности практико-ориентированных методов работы, разборе (решении) конкретных жизненных ситуаций, самостоятельной работе, организованной педагогом-психологом.

Вариативная часть программы является дополнением к инвариантным и ориентирована на решение актуальных проблем и задач индивидуального развития обучающегося и/или классного коллектива.

Модуль	Уровень образования	Основные задачи	Планируемые образовательные результаты	
			<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>
Самопознание	Уровень начального общего образования	Мотивировать обучающихся на изучение своего внутреннего мира, содействовать принятию рефлексивной позиции, развивать навыки самопознания, самооценки и произвольной регуляции поведения, способствовать формированию позитивной Я-концепции, уверенности в собственных силах, актуализации личностного потенциала обучающихся	– начальные навыки самопознания и саморазвития, привлечения личных ресурсов для адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; – самостоятельность и личная ответственность перед собой, своими сверстниками, педагогами и родителями за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	– начальные формы познавательной и личностной рефлексии; – определение общей цели и путей её достижения
	Уровень основного общего образования	Способствовать развитию у обучающихся позитивной самооценки,	– устойчивая позитивная самооценка; – моральное сознание	– владение основами самоконтроля, самооценки; – осуществлен

		осознанного принятия решений; морального сознания в решении проблем на основе личностного выбора и осознанного, ответственного отношения к собственным поступкам	и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора; – осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам	ие осознанного выбора в деятельности
Уровень среднего общего образования	Способствовать развитию у обучающихся рефлексивной позиции, навыков самопознания, самооценки и самоконтроля; способствовать формированию у них позитивной Я-концепции как основы успешной личностной и будущей профессиональной самореализации	– осознание себя и своего места в поликультурном мире; – позитивная устойчивая Я-концепция; – сознательно е отношение к непрерывному образованию (в т.ч. самообразованию) как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; – осознанный	– навыки познавательной и личностной рефлексии; – умение определять цели деятельности, составлять планы её реализации, контролировать и при необходимости корректировать ход реализации деятельности	

			<p>выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;</p> <p>– готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</p>	
Эмоциональная компетентность	Уровень начального общего образования	<p>Познакомить обучающихся с многообразием эмоций, развивать навыки выражения и распознавания эмоций у себя и других людей, создавать условия для понимания причин возникновения эмоций и эмоциональной обусловленности поведения, формировать навыки эмоциональной саморегуляции</p>	<p>– доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;</p> <p>– первичные навыки распознавания своих эмоций и эмоций окружающих</p>	<p>– осуществление самоконтроля эмоциональных состояний;</p> <p>– адекватная оценка собственного состояния, поведения и поведения окружающих;</p> <p>– осуществление взаимного контроля в совместной деятельности</p>
	Уровень	Способствовать	– навыки	– адекватная

	<p>основного общего образования</p>	<p>развитию у обучающихся эмоциональных навыков, развивать готовность понимать эмоциональную обусловленность поведения, умение управлять своим эмоциональным состоянием, выражать эмоции социально приемлемым способом, развивать навыки самоконтроля; понимать и прогнозировать эмоциональное состояние окружающих, оказывать им эмоциональную поддержку</p>	<p>распознавания собственных эмоций и эмоций окружающих; – использование приемлемых способов выражения эмоций и самоконтроль собственных эмоциональных состояний</p>	<p>оценка собственного состояния, поведения и поведения окружающих; – понимание эмоциональной обусловленности поведения; – навыки эмоциональной саморегуляции; – навыки оказания эмоциональной поддержки окружающим</p>
	<p>Уровень среднего общего образования</p>	<p>Создавать условия для формирования у обучающихся эмоциональной компетентности, навыков</p>	<p>– навыки распознавания собственных эмоций и эмоций окружающих; – корректное выражение</p>	<p>– адекватная оценка собственного состояния, поведения и поведения окружающих;</p>

		<p>корректного выражения собственных эмоций, выстраивания социального взаимодействия с учетом эмоционального фона общения, навыков эмоциональной саморегуляции, в том числе в ситуации стресса</p>	<p>эмоций и самоконтроль собственных эмоциональных состояний</p>	<p>– навыки эмоциональной саморегуляции, в том числе в ситуации стресса</p>
<p>Социальная компетентность</p>	<p>Уровень начального общего образования</p>	<p>Формировать представления о нормах и правилах взаимодействия с другими людьми и навыки их применения в повседневной жизни, содействовать развитию коммуникативных навыков, навыков децентрации (видения ситуации с точки зрения другого</p>	<p>– уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; – навыки сотрудничества со взрослыми, сверстниками, детьми старшего и младшего возраста в разных</p>	<p>– использование речевых средств для решения коммуникативных и познавательных задач; – умение слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого человека иметь своё мнение;</p>

	<p>человека), эмпатии и толерантности, познакомить с эффективными способами поведения в различных ситуациях социального взаимодействия, способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классе</p>	<p>социальных ситуациях; – умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – умение обосновывать и высказывать свое мнение, выражать точку зрения, готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания</p>	<p>– умение излагать свою позицию и аргументировать собственную точку зрения и оценку событий; – умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; – умение конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников</p>
<p>Уровень основног о общего образова ния</p>	<p>Развивать у обучающихся способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания ; навыки коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве</p>	<p>– осознанное, уважительное и доброжелательн ое отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; – готовность</p>	<p>– умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; – умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение</p>

		со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;	и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания ; – готовность к сотрудничеству со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности	и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; – умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; – осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей
Уровень среднего общего образования	Содействовать расширению репертуара коммуникативных навыков обучающихся, навыков децентрации, эмпатии и толерантности, навыков эффективного взаимодействия	– толерантное сознание и поведение в поликультурном мире; – готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие	– навыки продуктивного общения и взаимодействия со сверстниками, младшими детьми и взрослыми в процессе совместной деятельности; – умение учитывать позиции других	

		со сверстниками, младшими детьми и взрослыми в различных ситуациях социального взаимодействия, навыков эффективного разрешения конфликтных ситуаций на основе согласования позиций и учёта интересов всех участников взаимодействия	цели и сотрудничать для их достижения; – способность противостоять негативным социальным явлениям	участников взаимодействия, эффективно разрешать конфликты; – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения и доносить ее до партнеров по общению
--	--	---	---	--

Достижение результатов развивающей программы обеспечивается соблюдением ряда принципов построения и реализации программы:

– **Полнота.** Программа для обучающихся основного общего образования является полным курсом, рассчитанным на интеграцию в образовательный и воспитательный процессы в течении пяти лет.

– **Модульность.** Содержание программы поделено на модули (тематические блоки), каждый из которых представляет собой логичное содержание информации по определенной теме, и направлен на достижение конкретной задачи программы.

– **Систематическое последовательное усложнение материала.** В рамках каждого года обучения программа предполагает изучение одних и тех же разделов, она построена с последовательным усложнением и углублением материала в соответствии с возрастными особенностями детей и уровнем их овладения знаниями.

– **Интерактивность.** В программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию обучающегося.

– **Практико-ориентированность и событийность.** Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач обучающегося, обеспечивает их превращение в цепь связанных между собой событий, которые будут переживаться всеми участниками взаимодействия как целостность, единство, неразрывность изменений, происходящих в них и в окружающем мире.

– **Индивидуальный подход.** Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности обучающегося, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально-эмоциональных навыков.

Для каждой программы, входящей в комплекс подобрано учебно-методическое обеспечение, включающее методические указания по реализации программы, перечень методических пособий для педагога-психолога и электронных ресурсов; определен перечень психодиагностических методик, позволяющих оценить степень сформированности социально-эмоциональных навыков и процедура оценки эффективности реализации программы.

Таким образом, предлагаемый комплекс программ обеспечивает возможность планомерной и систематической реализации развивающей работы и психологической поддержки обучающихся на протяжении всего периода обучения в школе с постепенным усложнением, обогащением содержания и расширением компонентов программы последующего уровня по сравнению с предыдущим, создает условия для сочетания общего контекста и индивидуальных траектории социализации каждого ребенка, его гармоничного развития с учетом имеющихся способностей и ресурсов. Участие в Программе способствует сохранению обучающимся психологического здоровья и благополучия, развитию личностной зрелости и гибкости, гармонизации отношений с педагогами, родителями, друзьями в современных меняющихся условиях.

РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ (уровень начального общего образования)

В условиях стремительно разворачивающихся во всем мире изменений, когда интенсивно меняются условия жизни, особенно актуальной становится проблема социализации и социальной адаптации подрастающего поколения. Решение данной проблемы является приоритетной задачей системы образования, как одного из важнейших институтов социализации.

В современной парадигме образования акцент сделан на создание психолого-педагогических условий сохранения укрепления здоровья, формирования достойной жизненной перспективы каждого обучающегося, максимально возможной самореализации в социально позитивных видах деятельности. Достижение обозначенных ориентиров не возможно без наличия у ребенка психологических знаний о себе, своих личных и возрастных особенностях, правилах грамотного взаимодействия с окружающими людьми и продуктивных действиях в различных жизненных ситуациях. Это обуславливает необходимость реализации специальных психолого-педагогических программ, предусматривающих формирование значимых для ребенка компетенций и навыков в соответствии с его индивидуальными возможностями и потребностями.

Ключевая идея представленной программы лежит в достижении обучающимися личностных и метапредметных результатов через формирование у них социально-эмоциональных навыков как одной из важнейших составляющих успешной личности. Развитие социально-эмоциональных навыков обучающихся выступает принципиально новым элементом системы психолого-педагогической работы и качественного изменения современного российского образования.

Программа основана на представлении о тесной взаимообусловленности самопознания и познания и выстраивания отношений с социумом, опосредованных механизмами рефлексии и эмоциональной компетентности. При такой интерпретации именно социально-эмоциональные навыки, становятся важнейшими предикторами психологического благополучия и социальной успешности личности.

Настоящая программа ориентирована на обучающихся общеобразовательных организаций, осваивающих образовательные программы начального общего образования. Младший школьный возраст является сензитивным периодом для формирования множества психических новообразований, характеризуется интенсивным развитием социальных отношений, изменением социальных ролей

и функций с последующим расширением социально-нравственного взаимодействия детей с окружающим социумом, динамичностью социальных представлений, особым отношением к миру. Поэтому, именно в этот период, важно сформировать навыки познания психического мира — своего и других людей (намерений, желаний, чувств, мыслей и т.п.), навыки «чтения» и понимания социального мира, умение выбирать правильные ориентиры и организовать свою деятельность в соответствии с этими ориентирами, развивать готовность и умение принимать ответственные решения в жизненных ситуациях, способность предвидеть последствия принятых решений для себя и окружающих. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка.

Преимуществом программы является особая организация содержания через реализацию логически взаимосвязанных между собой базовых и вариативных тематических модулей, обеспечивающих в единстве развитие навыков самопознания, эмоциональной регуляции и социального взаимодействия. Каждый из включенных в программу базовых и вариативных модулей, может выступать как самостоятельный психолого-педагогический конструкт, обеспечивающий достижение конкретных психолого-педагогических целей.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРОГРАММЕ	
Цель программы:	Содействовать социализации и социальной адаптации обучающихся общеобразовательных организаций, осваивающих образовательные программы начального общего образования посредством формирования и развития социальных и эмоциональных навыков.
Задачи программы:	<ul style="list-style-type: none"> – Мотивировать обучающихся на изучение своего внутреннего мира, содействовать принятию рефлексивной позиции, развивать навыки самопознания, самооценки и произвольной регуляции поведения, способствовать формированию позитивной Я-концепции, уверенности в собственных силах, актуализации личностного потенциала обучающихся. – Познакомить обучающихся с многообразием эмоций, развивать навыки выражения и распознавания эмоций у себя и других людей, создавать условия для понимания причин возникновения эмоций и эмоциональной обусловленности поведения, формировать навыки эмоциональной саморегуляции. – Формировать представления о нормах и правилах взаимодействия с другими людьми и навыки их применения в повседневной жизни, содействовать развитию коммуникативных навыков, навыков децентрации (видения ситуации с точки зрения другого человека), эмпатии и толерантности, познакомить с эффективными способами поведения в различных ситуациях социального взаимодействия, способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классе.
Место программы в учебном плане, трудоемкость	– Программа является частью основной образовательной программы начального общего образования (раздел коррекционно-развивающая работа), реализуется в рамках внеурочной деятельности в течение

и формы ее реализации	<p>четырёх лет.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Программа включает инвариантную и вариативную части. – Инвариантная часть программы содержит вводную часть, три модуля «Самопознание», «Социальная компетентность», «Социальная компетентность» и заключительную часть, и рассчитана на 135 занятий, периодичность проведения занятий - один раз в неделю. Первый год работы по программе включает 33 развивающих занятия (продолжительность занятий 35-40 минут). Второй-четвертый годы работы по программе включают по 34 развивающих занятия длительностью 45 минут. – Реализация программы осуществляется посредством групповых и индивидуальных форм работы, основанных на активном обучении, проблемности, приоритетности практико-ориентированных методов работы, разборе (решении) конкретных жизненных ситуаций, самостоятельной работе, организованной педагогом-психологом. – Вариативная часть программы является дополнением к инвариантной и может быть использована педагогом-психологом для решения актуальных проблем и задач индивидуального развития обучающегося и/или классного коллектива.
Нормативно-правовое обеспечение программы	<ul style="list-style-type: none"> – Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами: – Международная «Конвенцией о правах ребенка»; – Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; – Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 №240 «Об объявлении в Российской Федерации «Десятилетия детства»; – ФГОС начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации

	<p>от 06.10.2009 №373);</p> <ul style="list-style-type: none"> – СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». – Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 №514н, зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации 18.08.15, регистрационный №38575; – Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Министром образования и науки 19.12.2017; – План мероприятий по реализации национального проекта «Образование» на период 01.01.2019 - 31.12.2024
<p>Теоретико-методологическое основание программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Программа опирается на теоретический синтез отечественных и зарубежных теорий и концепций: – <i>Культурно-историческая концепция</i> (Л. С. Выготский), <i>субъектно-деятельностный</i> (А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн) <i>и личностно-ориентированный</i> (К.А. Абульханова-Славская, А.Г. Асмолов, А.А. Бодалев, А.В. Петровский, К. Роджерс, А. Маслоу) <i>подходы</i> дают основание для понимания специфики социальной ситуации развития, ведущей роли деятельности и активного взаимодействия ребенка с окружающими людьми, предметами, социальной и естественной средой для решения задач развития в младшем школьном возрасте. – <i>Компетентностный подход</i> акцентирует внимание на результате образования в качестве которого рассматривается способность человека действовать

в различных проблемных ситуациях (Н. Хомский, Р. Уайт, Дж. Равен, И.А. Зимняя, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, А.В. Хуторской, Н.А. Гришанова и др.).

– *Теория модели психического* (Е.А. Сергиенко) раскрывает общие тенденции в построении картины мира детьми, становление способности *возможности* «чтения», понимания социального мира, психического мира — своего и других людей (намерений, желаний, чувств, мыслей и т.п.). Без развития этой способности невозможны ни социализация, ни усвоение социальных правил и норм, ни адаптация к меняющимся условиям социальных отношений.

– Теоретические работы *о самосознании* как центральном образовании личности (К.А. Абульханова-Славская, А.Н. Леонтьев, В.С. Мухина, К. Роджерс), посредством которого индивид осознает себя (Б.Г. Ананьев, У. Джемс, Рубинштейн, В. В. Столин и др.), свои взаимоотношения с окружающим миром и другими людьми (Э. Бернс, И. С. Кон, Г. Салливен).

– *Теории эмоциональной компетентности* (К. Саарни, Д. Големан и др.) и *эмоционального интеллекта* (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо) которые исходя из идеи единства эмоций и интеллекта, указывают на важнейшее значение не когнитивных ресурсов в развитии личности (Ф.Е. Василюк, Б.И. Додонов, А.В. Запорожец, К. Изард, А.Н. Лук и др.), целенаправленности поведения ребенка (В.В. Давыдов, Г.А. Цукерман, Д.Б. Эльконин, Е.О. Смирнова и др.) и успешности его интеграции в систему социальных связей и отношений (Т.Г. Богданов, В.Т. Дорохина, Е.И. Машбиц, В.В. Репкин, Е.Ю. Саврацкая и др.).

– *Теория социальной компетентности* раскрывает условия успешного функционирования человека в изменяющихся социальных обстоятельствах, социальной ориентации, адаптации, интеграции социального и личного

	<p>опыта (Л.А. Петровская, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша, В.Н. Куницына, В.А. Ядов, И.А. Кудаева и др.).</p>
<p>Ожидаемые результаты реализации программы</p>	<p>– <i>Личностные результаты</i> обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях, межличностных отношениях. Обучающиеся получают возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> – начальных навыков самопознания и саморазвития, привлечения личных ресурсов для адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; – уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; – доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; – умения обосновывать и высказывать свое мнение, выражать точку зрения, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; – навыков сотрудничества со взрослыми, сверстниками, детьми старшего и младшего возраста в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – самостоятельности и личной ответственности перед собой, своими сверстниками, педагогами и родителями за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. <p>– <i>Метапредметные результаты.</i> Учащиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии; – использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач; – слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения

	<p>и право каждого человека иметь своё мнение; излагать свою позицию и аргументировать собственную точку зрения и оценку событий;</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; – применять первичные навыки распознавания своих эмоций и эмоций окружающих, осуществлять самоконтроль эмоциональных состояний; – адекватно оценивать собственное состояние поведение и поведение окружающих; – осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, – конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.
<p>Факторы, положительно влияющие на достижение результатов программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Достижение результатов развивающей программы обеспечивается соблюдением ряда принципов построения и реализации программы: – <i>Полнота.</i> Программа для младших школьников является полным курсом, рассчитанным на интеграцию в образовательный и воспитательный процессы в течение четырех лет. – <i>Модульность.</i> Содержание программы поделено на модули (тематические блоки), каждый из которых представляет собой логичное содержание информации по определенной теме, и направлен на достижение конкретной задачи программы. – <i>Систематическое последовательное усложнение материала.</i> В рамках каждого года обучения программа предполагает изучение одних и тех же разделов, она построена с последовательным усложнением и углублением материала в соответствии с возрастными особенностями детей и уровнем их овладения знаниями. – <i>Интерактивность.</i> В программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие

	<p>активную позицию ребёнка.</p> <p>– <i>Практико-ориентированность и событийность.</i> Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач ребёнка, обеспечивает их превращение в цепь связанных между собой событий, которые будут переживаться всеми участниками взаимодействия как целостность, единство, неразрывность изменений, происходящих в них и в окружающем мире.</p> <p>– <i>Индивидуальный подход.</i> Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности ребёнка, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально-эмоционального интеллекта.</p>
Формы контроля	Входная, промежуточная, итоговая диагностика

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел «Введение»

Первый год обучения. Знакомство и самопрезентация учеников в классе, создание благоприятных условий для совместной работы, определение правил взаимодействия.

Второй – четвертый год обучения. Укрепление доброжелательного психологического климата в классе, актуализация и обновление договорённостей о взаимоотношениях друг с другом, формирование мотивации на обучение по программе.

ОСНОВНОЙ РАЗДЕЛ

Модуль 1. Самопознание (Кто Я? Какой Я?)

Первый год обучения. Понятие «социальная роль». Представления о своих социальных ролях. «Я – ребенок или взрослый?». «Я в семье». Новая роль «Я – школьник». «Я в классе». «Я – друг». Понятие «личностные качества».

Идентификация личностных качеств. Мои личностные качества. Понятия «темперамент» и «характер». Мой темперамент. Мой характер. Принятие себя и своих личностных качеств.

Второй год обучения. «Я – второклассник». «Я – житель своего города». Понятие «внутренний мир». Составляющие внутреннего мира: потребности, желания, мечты и фантазии. Отличия мечты и фантазии, фантазии и лжи. Мои потребности. Мои желания. Мои мечты. Мои фантазии. Понятие «дружба». Мои дружеские качества. Умение дружить.

Третий год обучения. «Я – третьеклассник». «Я – гражданин России». Понятия «личность» и «уникальность». Понятие «возможности». Соотношение желаний и возможностей. Понятие «способности». Оценка своих способностей. Понятие «успех». Способности и трудолюбие как составляющие успеха. Понятия «мой выбор», «мой путь».

Четвертый год обучения. «Я – четвероклассник». «Я – житель планеты Земля». Понятия «Я в прошлом», «Я в настоящем», «Я в будущем». Понятие «Здоровье». «Физическое и психологическое здоровье». Необходимость быть здоровым. Понятия «право» и «обязанность». Права и обязанности в школе. Права и обязанности дома. Права и обязанности гражданина страны. Понятие «право на уважение» и способы его защиты.

Модуль 2. Восприятие и понимание причин эмоций и эмоциональная регуляция

Первый год обучения. Понятие «эмоции». Базовые эмоции: радость, злость, грусть, страх, интерес. Приятные и неприятные эмоции. Причины эмоций. Способы выражения эмоций. Понятие «мимика». Идентификация эмоций. Понятие «саморегуляция». Значение эмоции страха. Управление эмоцией страха.

Второй год обучения. Значение эмоций в жизни человека. Зависимость эмоций от ситуации. Понимание эмоций в различных ситуациях: в школе, дома, с друзьями, в незнакомом месте. Индивидуальные особенности переживания и выражения эмоций. Сила эмоций. Управление эмоцией злости.

Третий год обучения. Распознавание собственных эмоций и их причин. Понятия «эмоциональное состояние» и «настроение». Понимание эмоционального состояния другого человека. Эмпатия, сочувствие и сопереживание. Оказание эмоциональной поддержки другому. Управление эмоцией гнева.

Четвертый год обучения. Индивидуальные особенности эмоций человека: интенсивность, модальность, амбивалентность. Чувства: любовь, обида, прощение, вина, долг. Взаимосвязь чувств и эмоций. Эмоции и поведение. Вербализация эмоций. Прогнозирование своих эмоций и эмоций других людей.

Модуль 3. Коммуникация и социальное взаимодействие

Первый год обучения. Понятия «коммуникация» и «взаимодействие». Общение как средство коммуникации и взаимодействия. Вербальные и невербальные средства общения. Умение слушать и понимать других людей. Понятие «индивидуальность человека». Уважение индивидуальности другого. Понятие о дружбе и дружеских качествах. Дружеские отношения. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях. Умение помогать и обращаться за помощью.

Второй год обучения. Понятие «командообразование». Умения работать в команде. Понятие «одиночество». Личностные качества людей, становящихся одинокими среди сверстников. Понятие «конфликт». Причины конфликтов. Навыки решения конфликтов. Сходства и различия интересов разных людей. Поддержание доброжелательных отношений в классе.

Третий год обучения. Сценарии поведения в типичных ситуациях в школе, дома, на улице. Понятие «обман». Способность различать обман в общении. Влияние обмана на отношения. Адаптация в новом коллективе. Умение высказывать свое мнение и обосновывать его.

Четвертый год обучения. Понятие «толерантность». Развитие толерантности. Умение адаптироваться в непривычных условиях. Умение находить варианты решения в нестандартных ситуациях. Понимание недоразумений и бестактности в общении. Понятие «агрессивное поведение». Умения, помогающие противостоять агрессивному поведению в школе.

Раздел «Заключение»

Первый - четвертый год обучения. Подведение итогов работы за год

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3.1. Тематический план первого года обучения класс

Раздел (модуль)	Тема	Кол-во часов
Введение	«Давайте знакомиться!»	1
Самопознание	«Мои социальные роли»	1
	«Я – ребенок или взрослый?»	1
	«Я – школьник»	1
	«Я и мой класс»	1
	«Я и моя семья»	1
	«Я и мои друзья»	1
	«Мои личностные качества»	1
	«Мой темперамент»	1
	«Мой характер»	1
	«Я принимаю себя»	1
Эмоциональная компетентность	«Многообразие эмоций»	1
	«Приятные эмоции»	1
	«Неприятные эмоции»	1
	«Я радуюсь или грущу?»	1
	«Что мне интересно?»	1
	«Наша мимика»	1
	«Читаем эмоции по лицам»	1
	«Можно ли управлять эмоциями»	1
	«Когда страх помогает, а когда мешает»	1
	«Как справиться со страхом»	1
	«Что такое общение»	1
	«Как мы можем общаться»	1
	«Мы такие разные и такие похожие»	1

Социальная компетентность	«Каждый из нас уникален»	1
	«Как услышать другого»	1
	«Как понять другого»	1
	«Препятствия к пониманию»	1
	«Я и мои друзья»	1
	«Как помочь другому»	1
	«Как попросить помощи»	1
Заключение	«Подведение итогов первого года обучения»	2
Итого		33

3.2. Тематический план второго года обучения

Раздел	Тема	Кол-во часов
Введение	«Как я провел лето»	1
	«Я рад встрече с классом»	1
Самопознание	«Я – второклассник»	1
	«Я – житель своего города»	1
	«Мой внутренний мир»	1
	«Мои потребности»	1
	«Мои желания»	1
	«Мои мечты»	1
	«Мои фантазии»	1
	«Я – друг»	1
	«Один или вместе»	1
	«Я умею дружить»	1
Эмоциональная компетентность	«Эмоции в моей жизни»	1
	«От чего зависят эмоции»	1
	«Мои эмоции в школе и дома»	1
	«Мои эмоции с друзьями и со взрослыми»	1
	«Эмоции и искусство»	1
	«Эмоции – сильные или слабые»	1
	«Плакать или смеяться?»	1
	«Когда эмоции хочется спрятать»	1
	«Когда злость бывает полезной»	1

	«Как не лопнуть от злости»	1
Социальная компетентность	«Наш класс – наша команда»	1
	«Я в команде»	1
	«Как работать в команде»	1
	«Почему иногда хочется побыть одному»	1
	«Сложности в общении»	1
	«Зачем нужны конфликты»	1
	«Как решать конфликты»	1
	«Всегда ли ссора неизбежна?»	1
	«Наш дружный класс»	1
	«Мы разные и мы вместе»	1
Заключение	Подведение итогов второго года обучения	2
Итого		34

3.3. Тематический план третьего года обучения

Раздел	Тема	Кол-во часов
Введение	«Мои каникулы»	1
	«Наш дружный класс»	1
Самопознание	«Я – третьеклассник»	1
	«Я – гражданин России»	1
	«Я – личность»	1
	«Ты – личность»	1
	«Мы уникальны»	1
	«Мои возможности»	1
	«Мои способности»	1
	«Составляющие успеха»	1
	«Я выбираю»	1
	«Мой путь к успеху»	1
Эмоциональная компетентность	«Что я знаю об эмоциях»	1
	«Мое эмоциональное состояние»	1
	«Эмоциональное состояние другого»	1
	«Можно ли поднять настроение»	1
	«Кому нужна эмоциональная поддержка»	1

	«Когда друг «не в духе»	1
	«Помогаю справиться с эмоциями»	1
	«Когда мне неловко»	1
	«Когда я гневаюсь»	1
	«Как управлять гневом»	1
Социальная компетентность	«Как я общаюсь дома»	1
	«Как я общаюсь в школе»	1
	«Общение с незнакомыми»	1
	«Кто на новенького»	1
	«Как адаптироваться в новом месте»	1
	«Правда и ложь»	1
	«Обман или заблуждение?»	1
	«Если меня обманывают»	1
	«Как выразить своё мнение»	1
	«Как быть услышанным»	1
Заключение	Подведение итогов 3 года обучения	2
Итого		34

3.4. Тематический план четвертого года обучения

Раздел	Тема	Кол-во часов
Введение	«Мое незабываемое лето»	1
	«Правила и традиции нашего класса»	1
Самопознание	«Я - четвероклассник»	1
	«Я – житель планеты Земля»	1
	«Я в детстве»	1
	«Я в будущем»	1
	«Мое физическое здоровье»	1
	«Мое психологическое здоровье»	1
	«Право на уважение»	1
	«Мне следует знать»	1
	«Мои права и обязанности»	1
	«Мои и чужие границы»	1
	«По волнам эмоций»	1

Эмоциональная компетентность	«Чувства и эмоции»	1
	«От любви до ненависти»	1
	«Когда я обижаюсь»	1
	«Почему важно уметь прощать»	1
	«Как эмоции влияют на поведение человека»	1
	«Чувство долга – какое оно»	1
	«Мои эмоции и поступки»	1
	«Проговариваю свои эмоции»	1
	«Проговариваю эмоции других»	1
Социальная компетентность	«Что значит быть толерантным?»	1
	«Принимаю себя – принимаю других»	1
	«Как решать нестандартные ситуации»	1
	«Что делать если»	1
	«Недоразумения в общении»	1
	«Когда не хотел обижать»	1
	«Жертва или агрессор?»	1
	«Умею защитить себя»	1
	«Как поддержать другого, если его обижают?»	1
	«Общение в мире различий»	1
Заключение	Подведение итогов обучения по программе	2
Итого		34

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические указания по реализации программы

Занятия рассчитаны на четыре учебных года и требуют системной работы. Занятия проходят по традиционной схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи.

Занятие включает в себя следующие компоненты:

Организационный момент: используются ритуалы приветствия, разминочные задания.

Основная часть, может быть реализована в двух вариантах:

– если занятие первое в разделе, то используется схема: настрой как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания – его закрепление;

– если занятие продолжает изучаемый раздел, то схема несколько иная: актуализация предыдущего материала – повторение – углубление, расширение, наполнение новыми смыслами.

Подведение итогов: рефлексия результатов занятия, происходящая в два этапа:

– эмоциональное отреагирование (что понравилось на занятии, что заинтересовало);

– осмысление (зачем, для чего нужно то, о чем шла речь, в чем польза нового материала);

Домашнее задание.

Ритуал завершения.

Указанная структура может быть при необходимости изменена, ее отдельные составляющие могут быть более или менее насыщены, длительны и дифференцированы.

Авторами предложено содержание и тематика основных занятий, если специфика обучающихся требует дополнительной проработки какой-нибудь темы, программа может быть скорректирована с помощью дополнительных занятий.

Методические пособия для педагога-психолога

– Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (1-4 год обучения) / Под ред. И.В. Вачкова. - М.; 2014.

– Макарчук А. В. Обо мне и для меня: рабочая тетрадь для детей 8-9 лет //А. В. Макарчук, М. И. Катеева, Н. Е. Рычка. - М.: Дрофа, 2019. – 66 с.

– Макарчук А. В. Рабочая тетрадь «Обо мне и для меня. / А. В. Макарчук, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева - М. : Дрофа, 2019. – 61 с.

– Макарчук А. В. Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Первый год обучения : методическое пособие / А. В. Макарчук, Е. В. Горинова, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева. - М. : Дрофа, 2019. – 199 с.

- Макарчук А. В. Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Второй год обучения : методическое пособие /А. В. Макарчук, Е. В. Горинова, М. И. Катеева, Н. Е. Рычка. - М. : Дрофа, 2019. – 200 с.
- Панфилова М.А Лесная школа.- М.; 2016.
- Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (1-4). - Москва: Генезис, 2016.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

- BOOKAP - Books of the psychology – психологическая библиотека:
<http://www.bookap.by.ru>
- IVSoftwarePsychologyOnLine - Материалы по психологии:
<http://www.psychology-online.net>
- Psiho: <http://www.psiho.zp.ua>
- PsyCatalog.ru – все о психологии в России! <http://PsyCatalog.ru/>
- RIN.RU – Психология <http://psy.rin.ru>
- Детская психология <http://childpsy.ru>
- Материалы для психолога в образовании
<http://practic.childpsy.ru/diagnostics/>
- Психоанализ, психология, психодиагностика <https://www.psyoffice.ru/>
- Сайт «Школьный психолог»
<https://psy.1sept.ru/topic.php?TopicID=23&Page=1>
- Сборник психологических игр и упражнений <https://trepsy.net/>

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Текущий и итоговый контроль

Текущий контроль образовательных результатов осуществляется в процессе наблюдения за обучающимися в учебных и внеучебных ситуациях.

- **Входная, промежуточная, итоговая оценка** образовательных результатов осуществляется с помощью **психодиагностических методик** позволяющих оценить степень сформированности социально-эмоциональных навыков:

- **Методики изучения социально-психологической адаптированности:** Методика экспертной оценки социально-психологической адаптации, Карта наблюдений Л. Стотта, рисуночная методика «Что мне нравится в школе».
- **Методики определения самооценки** «Методика Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн», «Лесенка» (М.С. Лисина); рисуночная методика «Мой портрет».
- **Методики изучения эмоциональных состояний:** «Эмоциональная идентификация» (Е.И. Изотова), Цветовой тест эмоциональных состояний. (Модификация «Цветового теста отношений» А.О.Прохорова), Шкала явной тревожности (СМАС) в адаптации А.М. Прихожан, Тест школьной тревожности Б. Филлипса (адаптация Н.П. Кондратьевой), рисуночная методика «Кактус» М. Панфиловой.
- **Методики изучения межличностных отношений** «Домик» (Н.И. Гуткина); «Цветовой тест отношений» (А.М. Эткинд), «Социометрия» (Дж. Морено); Методика «Ковер» (Овчарова Р.В.); рисуночные методики «Школа зверей», «Мой класс»
- **Наблюдение за детьми в учебных ситуациях и внеучебных ситуациях.**

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Заключение об эффективности программы осуществляется на основе качественного и количественного анализа образовательных результатов каждого обучающегося в отдельности и класса в целом, путем сопоставления данных входной диагностики, текущего и промежуточного контроля, итоговой диагностики.

ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к материально – техническому обеспечению

Занятия проводятся в отдельном помещении. Для групповой работы необходимы столы и стулья, которые можно передвигать в зависимости от задач занятия и характера взаимодействия детей (индивидуальная работа, диадное взаимодействие, работа в тройках/четверках, взаимодействие между командами). Такая пространственная организация позволит гибко менять формы работы и даст

возможность каждому ученику чувствовать себя включенными процесс развивающего занятия.

Для проведения занятий используются: медеоаппаратура, доска, цветные карандаши (фломастеры), краски, листы бумаги в достаточном количестве (формата А 4), разнообразные игрушки, мяч, ножницы, клей и пр.

Требования к специалистам, задействованным в реализации программы

Программа реализуется педагогом-психологом, аккредитованным разработчиком (или представителем разработчика) по итогам установочного семинара (16часов).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Айхингер А., Холл В. Детская психодрама в индивидуальной и семейной психотерапии, в детском саду и школе: Пер. с нем. – 2-е изд. – Генезис, 2014.
2. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (первый год обучения) / Под ред. И.В. Вачкова. - М.; 2014.
3. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (второй год обучения) / Под ред. И.В. Вачкова. - М.; 2014.
4. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (третий год обучения) / Под ред. И.В. Вачкова. - М.; 2013г.
5. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (четвертый год обучения) / Под ред. И.В. Вачкова. - М.; 2014.
6. Бернс Р. Я-концепция и воспитание / Р. Бернс. — М.: Прогресс, 1986.
7. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте: психологическое исследование / Л. И. Божович. — М.: Просвещение, 1968.
8. Выготский Л. С. Учение об эмоциях: историко-психологическое исследование: собр. соч. в 6 т. Т. 6 / Л. С. Выготский. — М.: Педагогика, 1984.
9. Ермолаев Д.В., Захарова И.Ю. Средовой подход в работе с детьми с нарушениями развития эмоциональной сферы / Особый ребенок: Исследование и опыт помощи. – М.: Теревинф, 2006. Вып. 5
10. Запорожец А. В. Роль Л. С. Выготского в разработке проблемы эмоций / А. В. Запорожец / Научное творчество Л. С. Выготского и современная психология. — М.: Педагогика, 1981.

11. Изотова Е. И. Закономерности и инварианты эмоционального развития детей и подростков / Е. И. Изотова. — М.: МПГУ, 2014.
12. К. Фопель Технология ведения тренинга. Теория и практика. Пер. с нем. - 3-е изд.. - М.: Генезис, 2007.
13. Кричевский Р. Л. Социальная психология малой группы / Е. М. Дубовская, Р. Л. Кричевский. — М.: Аспект Пресс, 2001.
14. Кудаева И. А. Освоение социального опыта младшими школьниками в образовательном процессе :Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 : Саранск, 2004 268 с.
15. Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение. СПб., 2001.
16. Макарчук А. В. Обо мне и для меня: рабочая тетрадь для детей 8-9 лет //А. В. Макарчук, М. И. Катеева, Н. Е. Рычка. - М. : Дрофа, 2019. – 66 с.
17. Макарчук А. В. Рабочая тетрадь «Обо мне и для меня. / А. В. Макарчук, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева - М. : Дрофа, 2019. – 61 с.
18. Макарчук А. В. Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Первый год обучения : методическое пособие / А. В. Макарчук, Е. В. Горина, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева. - М. : Дрофа, 2019. – 199 с.
19. Макарчук А. В. Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Второй год обучения : методическое пособие /А. В. Макарчук, Е. В. Горина, М. И. Катеева, Н. Е. Рычка. - М. : Дрофа, 2019. – 200 с.
20. Малыгина-Пых И. Телесная терапия. – Litres. – 2017.
21. Марцинковская Т. Д. Психология развития / Т. Д. Марцинковская, Т. М. Марютина, Т. Г. Стефаненко и др.; под ред. Т. Д. Марцинковской. — М.: Академия, 2001.
22. Орел Е.А., Куликова А.А. Анализ психометрических характеристик инструмента оценки социально-эмоциональных навыков в начальной школе [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2018 Том 7 № 3 С. 8—17. doi: 10.17759/jmfp.2018070301
23. Панфилова М.А Лесная школа.- М., 2001г.
24. Петровская Л. А. Компетентность в общении. М., 1989.
25. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. Учебное пособие. – 2-е изд. –М.,2008г.
26. Сергиенко Е. А. Модель психического в онтогенезе человека / Е. А. Сергиенко, Е. И. Лебедева, О. А. Прусакова. — М.: Институт психологии РАН, 2009.

27. Сергиенко Е. А. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы / Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова, Е. И. Лебедева, А. Ю. Уланова, Е. И. Дубровская — М. : Дрофа, 2019. — 248 с.
28. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (1-4). - Москва: Генезис, 2016.
29. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2011.
30. Эльконин Д. Б. Детская психология / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. — М.: Академия, 2007.
31. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. — СПб.: Питер, 2019.
32. Ядов В. А. Социальная идентичность личности. М., 1994.

РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ» (уровень основного общего образования)

В условиях стремительно разворачивающихся во всем мире изменений, когда интенсивно меняются условия жизни, особенно актуальной становится проблема социализации и социальной адаптации подрастающего поколения. Решение данной проблемы является приоритетной задачей системы образования, как одного из важнейших институтов социализации.

В современной парадигме образования акцент сделан на создание психолого-педагогических условий сохранения укрепления здоровья, формирования достойной жизненной перспективы каждого обучающегося, максимально возможной самореализации в социально позитивных видах деятельности. Достижение обозначенных ориентиров не возможно без наличия у ребенка психологических знаний о себе, своих личных и возрастных особенностях, правилах грамотного взаимодействия с окружающими людьми и продуктивных действиях в различных жизненных ситуациях. Это обуславливает необходимость реализации специальных психолого-педагогических программ, предусматривающих формирование значимых для ребенка компетенций и навыков в соответствии с его индивидуальными возможностями и потребностями.

Ключевая идея представленной программы лежит в достижении обучающимися личностных и метапредметных результатов через формирование у них социально-эмоциональных навыков как одной из важнейших составляющих успешной личности. Развитие социально-эмоциональных навыков обучающихся выступает принципиально новым элементом системы психолого-педагогической работы и качественного изменения современного российского образования. Программа основана на представлении о тесной взаимообусловленности самопознания и познания и выстраивания отношений с социумом, опосредованных механизмами рефлексии и эмоциональной компетентности. При такой интерпретации именно социально-эмоциональные навыки, становятся важнейшими предикторами психологического благополучия и социальной успешности личности.

Настоящая программа ориентирована на обучающихся общеобразовательных организаций, осваивающих образовательные программы основного общего образования. Для обучающихся – это сензитивный период в развитии эмоциональной, социальной сферы личности, формирования чувства взрослости. Закладываются основы будущей самостоятельной жизни, происходит перестройка

эмоциональной сферы, что ведет к формированию качественно новых переживаний, новых адаптационных возможностей.

Вместе с тем, именно на этом этапе освоения обучения чаще всего ярко проявляются психологические трудности. Так, имея высокий коэффициент интеллекта, многие обучающиеся совершенно беспомощны в межличностном общении, разрешении конфликтных ситуаций, выработке и принятии решений. Нечувствительность к состояниям и потребностям других людей, снижают общий адаптационный потенциал личности, создают условия для повышенной конфликтности. В этот период характерны неустойчивость настроения, неуверенность, тревожность, противоречивость побуждений, ранимость, депрессивные переживания, отсутствие чувства безопасности, защищенности, которые приводят к неумению ориентироваться в социальных ситуациях, - это становится триггером в развитии дезадаптивного поведения. Инфантилизм как безответственность, неспособность анализировать свои действия и их последствия достаточно часто становится причиной девиантных поступков.

Программа развития социально-эмоциональных навыков будет способствовать адаптационному потенциалу, создаст условия успешной ориентации в социальных ситуациях и позволит снизить риски дезадаптивных вариантов поведения обучающихся. Сформированные социально-эмоциональные навыки, понимание эмоций и различных социальных коллизий позволит подросткам находиться в гармонии с собой, справиться с трудными жизненными ситуациями и факторами социального риска, улучшить отношения с близким окружением, друзьями, стимулировать самостоятельность, ответственность, компетентное поведение.

Преимуществом программы является особая организация содержания через реализацию логически взаимосвязанных между собой базовых и вариативных тематических модулей, обеспечивающих в единстве развитие навыков самопознания, эмоциональной регуляции и социального взаимодействия. Каждый из включенных в программу базовых и вариативных модулей, может выступать как самостоятельный психолого-педагогический конструкт, обеспечивающий достижение конкретных психолого-педагогических целей.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРОГРАММЕ	
Цель программы:	Содействовать социализации и социальной адаптации обучающихся общеобразовательных организаций, осваивающих образовательные программы основного общего образования посредством формирования и развития социальных и эмоциональных навыков.
Задачи программы:	<ul style="list-style-type: none"> – Способствовать развитию у обучающихся позитивной самооценки, осознанного принятия решений; морального сознания в решении проблем на основе личностного выбора и осознанного, ответственного отношения к собственным поступкам. – Способствовать развитию у обучающихся эмоциональных навыков, развивать готовность понимать эмоциональную обусловленность поведения, умение управлять своим эмоциональным состоянием, выражать эмоции социально приемлемым способом, развивать навыки самоконтроля; понимать и прогнозировать эмоциональное состояние окружающих, оказывать им эмоциональную поддержку. – Способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; навыки коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; разрешения конфликтов на основе согласования позиций и учёта интересов; осознанного использования речевых средств в соответствии с задачей коммуникации.
Место программы в учебном плане, трудоемкость и формы ее реализации	<ul style="list-style-type: none"> – Программа является частью основной образовательной программы основного общего образования (раздел коррекционно-развивающая работа), реализуется в рамках внеурочной деятельности в течение пяти лет. – Программа включает инвариантную и вариативную части. – Инвариантная часть программы содержит вводную часть, три модуля «Самопознание, саморазвитие», «Эмоциональная

	<p>компетентность», «Социальная компетентность» и заключительную часть, и рассчитана на 90 занятий, периодичность проведения занятий - два раза в месяц. В каждом классе (5-9 класс) предполагается по 18 развивающих занятий продолжительностью 45 минут.</p> <p>– Реализация программы осуществляется посредством групповых и индивидуальных форм работы, основанных на активном обучении, проблемности, приоритетности практико-ориентированных методов работы, разборе (решении) конкретных жизненных ситуаций, самостоятельной работе, организованной педагогом-психологом.</p> <p>– Вариативная часть программы является дополнением к инвариантной и ориентирована на решение актуальных проблем и задач индивидуального развития обучающегося и/или классного коллектива.</p>
<p>Нормативно-правовое обеспечение программы</p>	<p>– Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:</p> <p>– Международная «Конвенция о правах ребенка»;</p> <p>– Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>– Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 №240 «Об объявлении в Российской Федерации <i>«Десятилетия детства»</i>»;</p> <p>– ФГОС основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897); ФГОС среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.12.2009 №413);</p> <p>– СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».</p> <p>– Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог</p>

	<p>в сфере образования)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 №514н, зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации 18.08.15, регистрационный №38575;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Министром образования и науки 19.12.2017; – План мероприятий по реализации национального проекта «Образование» на период 01.01.2019 - 31.12.2024
<p>Теоретико - методологическое основание программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Программа опирается на теоретический синтез отечественных и зарубежных теорий и концепций: – <i>Культурно-историческая концепция</i> (Л. С. Выготский), <i>субъектно-деятельностный</i> (А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн) <i>и личностно-ориентированный</i> (К.А. Абульханова-Славская, А.Г. Асмолов, А.А. Бодалев, А.В. Петровский, К. Роджерс, А. Маслоу) <i>подходы</i> дают основание для понимания специфики социальной ситуации развития, ведущей роли деятельности и активного взаимодействия с окружающими людьми, предметами, социальной и естественной средой для решения задач развития в подростковом возрасте. – <i>Компетентностный подход</i> акцентирует внимание на результате образования в качестве которого рассматривается способность человека действовать в различных проблемных ситуациях (Н. Хомский, Р. Уайт, Дж. Равен, И.А. Зимняя, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, А.В. Хуторской, Н.А. Гришанова и др.). – <i>Теория модели психического</i> (Е.А. Сергиенко) раскрывает общие тенденции в построении картины мира детьми, становление способности <i>и возможности</i> «чтения», понимания социального мира, психического мира — своего и других людей (намерений, желаний, чувств, мыслей и т.п.). Без развития этой способности невозможны ни социализация, ни усвоение социальных правил и норм, ни адаптация к меняющимся

	<p>условиям социальных отношений.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Теоретические работы <i>о самосознании</i> как центральном образовании личности (К.А. Абульханова-Славская, А.Н. Леонтьев, В.С. Мухина, К. Роджерс), посредством которого индивид осознает себя (Б.Г. Ананьев, У. Джемс, Рубинштейн, В. В. Столин и др.), свои взаимоотношения с окружающим миром и другими людьми (Э. Бернс, И. С. Кон, Г. Салливен). – Теории <i>эмоциональной компетентности</i> (К. Саарни, Д. Големан и др.) и <i>эмоционального интеллекта</i> (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо) которые исходя из идеи единства эмоций и интеллекта, указывают на важнейшее значение некогнитивных ресурсов в развитии личности (Ф.Е. Василюк, Б.И. Додонов, А.В. Запорожец, К. Изард, А.Н. Лук и др.), целенаправленности поведения ребенка (В.В. Давыдов, Г.А. Цукерман, Д.Б. Эльконин, Е.О. Смирнова и др.) и успешности его интеграции в систему социальных связей и отношений (Т.Г. Богданов, В.Т. Дорохина, Е.И. Машбиц, В.В. Репкин, Е.Ю. Саврацкая и др.). – <i>Теория социальной компетентности</i> раскрывает условия успешного функционирования человека в изменяющихся социальных обстоятельствах, социальной ориентации, адаптации, интеграции социального и личного опыта (Л.А. Петровская, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша, В.Н. Куницына, В.А. Ядов, И.А. Кудаева и др.).
<p>Ожидаемые результаты реализации программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Личностные результаты</i> обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях, межличностных отношениях. Обучающиеся получают возможность для формирования: <ul style="list-style-type: none"> – устойчивой позитивной самооценки; – морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора; – осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; – навыков распознавания собственных эмоций и эмоций окружающих; – навыков использования приемлемых способов выражения

	<p>эмоций и самоконтроль собственных эмоциональных состояний</p> <ul style="list-style-type: none"> – осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; – готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; – готовности к сотрудничеству со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. – <i>Метапредметные результаты.</i> Учащиеся получают возможность научиться: <ul style="list-style-type: none"> – основам самоконтроля, самооценки; – осуществлять осознанный выбор деятельности; – адекватно оценивать собственное состояние, поведение и поведение окружающих; – понимать эмоциональную обусловленность поведения; – осуществлять эмоциональную саморегуляцию; – оказывать эмоциональную поддержку окружающим; – организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; – работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; – формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; – осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.
<p>Факторы, положительно влияющие на достижение результатов программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Достижение результатов развивающей программы обеспечивается соблюдением ряда принципов построения и реализации программы: <ul style="list-style-type: none"> – <i>Полнота.</i> Программа для обучающихся основного общего образования является полным курсом, рассчитанным на интеграцию в образовательный и воспитательный процессы

	<p>в течении пяти лет.</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>Модульность.</i> Содержание программы поделено на модули (тематические блоки), каждый из которых представляет собой логичное содержание информации по определенной теме, и направлен на достижение конкретной задачи программы. – <i>Систематическое последовательное усложнение материала.</i> В рамках каждого года обучения программа предполагает изучение одних и тех же разделов, она построена с последовательным усложнением и углублением материала в соответствии с возрастными особенностями детей и уровнем их овладения знаниями. – <i>Интерактивность.</i> В программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию обучающегося. – <i>Практико-ориентированность и событийность.</i> Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач обучающегося, обеспечивает их превращение в цепь связанных между собой событий, которые будут переживаться всеми участниками взаимодействия как целостность, единство, неразрывность изменений, происходящих в них и в окружающем мире. – <i>Индивидуальный подход.</i> Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности обучающегося, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально-эмоционального интеллекта.
<p>Формы контроля</p>	<p>Входная, промежуточная, итоговая диагностика</p>

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел «Введение»

5 класс. Знакомство и самопрезентация учеников в классе, создание благоприятных условий для совместной работы, определение правил взаимодействия. Правила и принципы взаимодействия в классе.

6-9 классы. Укрепление доброжелательного психологического климата в классе, актуализация и обновление договорённостей о взаимоотношениях друг с другом, формирование мотивации на обучение по программе.

ОСНОВНОЙ РАЗДЕЛ

Модуль 1. Самопознание, саморазвитие

5 класс. «Пятиклассник: новая социальная ответственность». Самопознание. Собственная Ценность. «Мои сильные стороны личности». Понятие о самооценке, уверенности в себе. Притязания как основа достижений. Что такое стремления к саморазвитию и самосовершенствованию.

6 класс. Богатство моего внутреннего мира. «Декларация самоуважения». Представления о своих способностях и возможностях. Понятие об индивидуальности, построение профиля индивидуальности. Каким меня видят окружающие. Деловые игра «Фотовитрина». Дискуссия «Влияет ли внешний вид на мнение окружающих?», «Что такое имидж?» «Деловые игры «Комплимент». «Ассоциация», «Свободный микрофон», «Стилист».

7 класс. Понятие «подростковый кризис», причины кризисов. Дорога взросления: кризисы и кризисные состояния личности. Изменение моего внутреннего мира. Понятия: самопознание, самопринятие, самооценочность Деловые игры «Идеальное Я», «Интересные вопросы».

8 класс. Создание «портфолио»: содержание, структура документа, разновидности. Папка достижений. Требования к портфолио, предъявляемого на конкурс. Игры на взаимодействие, сплочение. Личное портфолио обучающегося. Качества личности. «Я в будущем». «Здоровый образ жизни». Подготовка своего портфолио. Участие в конкурсах различного уровня. Предвыборная компания «Голосуйте за меня!»

9 класс. «Я – девятиклассник». Звездная карта моей жизни (личная программа

самоутверждения). Самопрезентация, алгоритм и особенности. Секреты успешной самопрезентации. «Визитная карточка», «Анкета», «Трудный случай». Эссе «Чего я хочу достичь в жизни». Ролевая игра «Прием на работу».

Модуль 2. Эмоциональная компетентность

5 класс. Осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, независимость. «Эмоциональные маски». «Моделирование эмоций». «Мое настроение». «Как я распознаю свои и чужие эмоции?». «Упрямое зеркало». Релаксация. «Релаксационные упражнения «Снежинка», «Воздушный шарик».

6 класс. Идентификация и выражение эмоций. Индивидуальные особенности переживания и выражения эмоций. Контроль и управление эмоциями. Сложные эмоции и чувство. Рефлексия: умение понимать причины своих поступков, своего эмоционального состояния, течение мыслей. «Определи чувства». «Мое напряжение». «Как контролировать эмоции?».

7 класс. Эмпатия, сочувствие, сопереживание. Чувства, эмоции, привычки. Воля, целеустремленность, самообладание. Конфликты и конструктивные способы их разрешения. Упражнение «Формула взаимопонимания». Правила поведения в споре. Деловая игра «Белая ворона». Распознавание эмоций в сложных ситуациях: Деловая игра «Разговор по телефону. Профилактика ПАВ. Ситуация - проба «Победа над собой».

8 класс. Сознательное управление эмоциями. Использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности. Произвольная саморегуляция: самовнушение, самонастрой, аутогенная тренировка, релаксация. Укрощение «Строптивых» эмоций». Восприятие, оценка и выражение эмоций. Юмор как качество личности. Оттенки: сарказм, остроумие, ирония, сатира, каламбур, анекдот. «Спасительный круг юмора»

9 класс. Понятие стресса. Управление стрессовыми ситуациями: устойчивость к стрессу, контроль за импульсивностью». Стрессоустойчивость». Понятие саморегуляция, воля, самообладание, выдержка, самоубеждение. Снятие эмоционального напряжения. Подготовка к экзаменам: борьба с прокрастинацией. Медитация и визуализация в психологическом тренинге «Судно, на котором

я плыву». Благоприятные условия для работы в группе «Курс на новое позитивное мышление».

Модуль 3. Социальная компетентность

5 класс. «Соглашение нашего класса». «Я и другие». Общение как одна из основных ценностей человека. Коммуникативные навыки и умения. Понятие «общение», «собеседник». Общение и его слагаемые. Виды и функции общения. Вербальное и невербальное общение. Условия эффективности разговора.

Речевые средства общения: интонация, темп и громкость речи, форма изложения. Активное и пассивное слушание: задачи, решаемые во время слушания. Барьеры общения. «Умение слушать». «Испорченный телефон. «Интервью». «Искусство публичного выступления».

6 класс. Навыки эффективного общения. Общение в группе. Понимаю ли я окружающих? Мой стиль общения». Представление о коммуникативной компетентности. Стороны общения. Интонация. Мимика, жесты, поза, взгляд, язык. Этика и культура эффективной коммуникации. «Я-высказывания». «Лестница коммуникативного мастерства» «Незаконченные предложения». Ток-шоу «Труд и трудности взаимопонимания». Организация и проведение парламентских дебатов.

7 класс. Социальные роли, социальное положение. Понятия альтруизм, эгоизм, смысл жизни. Феномен дружбы, выработка правил-отношений, сохраняющих дружбу. «С кем поведешься от того и наберешься». Работа с афоризмами известных людей. «Вечные вопросы жизни» Счастье... Каждый сам кузнец... Игра «Рецепт счастья». Роли ближайшего окружения как источника поддержки. «Семья в куче, не страшна и туча». Социальное проектирование, специфика, основные правила составления проектов, оформление работы. Разработка проекта. Умение планировать и реализовывать вместе с командой общий проект.

8 класс. Конфликты и пути их разрешения. Самоуправление в конфликте. Стили: соперничество, приспособление, избегание, сотрудничество, компромисс. Упражнение «Компромисс», «Апокалипсис». «Отцы и дети»: конфликты поколений. Упражнение «Паутина предрассудков», «Волшебные слова». Толерантность, признаки не терпимости, толерантные подходы в конфликте. Игра «Наш классный

договор». Письмо себе.

9 класс. Основы публичного выступления, ораторское искусство, культура речи Неформальное общение. Деловое общение. Этика и культура делового общения. Культура виртуального общения «Мой блог в интернете». Коллективная игра на основе сюжетной линии фильма «Дивергент» Творческая работа «Составление путеводителя жизни. Понятия мотивация, целеполагание, планирование, успех. Карьера. Дискуссия «Условия успешной карьеры». Упражнение «Карьера великих». Упражнение «Я через 10 лет». Ситуация-проба «Выбор».

РАЗДЕЛ «ЗАКЛЮЧЕНИЕ»

5-9 классы. Подведение итогов работы за год.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематический план 5 класса

Раздел (модуль)	Тема	Кол-во часов
Введение	«Знакомство»	2
Самопознание, саморазвитие	«Пятиклассник: новая социальная ответственность»	1
	«Самопознание»	1
	«Самооценка»	1
	Деловая игра «Фотовитрина»	1
	«Сильные стороны личности»	1
Эмоциональная компетентность	«Эмоциональные маски»	1
	«Моделирование эмоций»	1
	«Мое настроение»	1
	«Как я распознаю свои и чужие эмоции»	1
	«Упрямое зеркало»	1
Социальная компетентность	«Умение слушать»	1
	Этика и культура эффективной	1

	коммуникации	
	Деловые игры «Интервью» «Испорченный телефон»	1
	«Искусство публичного выступления»	1
	«Право на ошибку»	1
Заключение	«Подведение итогов первого года обучения»	2
Итого		18

Тематический план 6 класса

Раздел	Тема	Кол-во часов
Введение	«Новые впечатления»	1
	«Встреча с одноклассниками»	1
Самопознание, саморазвитие	«Богатство моего внутреннего мира»	1
	«Моя индивидуальность»	1
	«Декларация самоуважения»	1
	«Свободный микрофон»	1
	«Чего я о себе не знаю»	1
Эмоциональная компетентность	«Эмоции правят мной или я ими?»	1
	«О пользе и вреде эмоций»	1
	«Волшебная страна чувств»	1
	«В поисках мирного пути выражения чувств»	1
	«Коллаж чувств и эмоций»	1
Социальное взаимодействие	«Понимаю ли я окружающих? Мой стиль общения»	1
	«Я-высказывания»	1
	«Лестница коммуникативного мастерства»	1
	Ток-шоу «Труд и трудности взаимопонимания»	1
	«Парламентские дебаты»	1
Заключение	Подведение итогов второго года	2

	обучения	
Итого		18

Тематический план 7 класса

Раздел	Тема	Кол-во часов
Введение	«Мои каникулы»	1
	«Наш дружный класс»	1
Самопознание, саморазвитие	«Дорога взросления: подростковый кризис»	1
	«Модели поведения в трудных ситуациях»	1
	«Чувства, эмоции, привычки»	1
	«Самовосприятие, самоотношение»	1
	«Воля, целеустремленность, самообладание»	1
Эмоциональная компетентность	««Формула» взаимопонимания»	1
	«Правила поведения в споре»	1
	«Белая ворона»	1
	«Разговор по телефону»	1
	«Идеальное Я»	1
Социальная компетентность	«Семья в куче, не страшна и туча»	1
	«Феномен дружбы: с кем поведешься от того и наберешься»	1
	«Социальные роли, социальное положение»	1
	«Рецепт счастья»	1
	«Социальный проект»	1
Заключение	Подведение итогов третьего года обучения	2
Итого		18

Тематический план 8 класса

Раздел	Тема	Кол-во часов
Введение	«Мое незабываемое лето»	1
Самопознание, саморазвитие	«Конкурс «Самопрезентация»	1
	«Портфолио»	1
	Предвыборная компания «Голосуйте за меня!»	1
	«Я в будущем»	1
	«Здоровый образ жизни»	1
Эмоциональная компетентность	«Эмоциональная компетентность»	1
	«Произвольная саморегуляция»	1
	«Мой внутренний мир»	1
	«Укрощение «Строптивых» эмоций»	1
	«Спасительный круг юмора»»	1
Социальная компетентность	«Конференция: конфликты, пути разрешения»	1
	«Самоуправление в конфликте»	1
	«Отцы и дети»	1
	«Толерантность, признаки не терпимости, толерантные подходы в конфликте.	1
	«Наш классный договор»	1
Заключение	Подведение итогов обучения по программе	2
Итого		18

Тематический план 9 класса

Раздел	Тема	Кол-во часов
Введение	«Мое незабываемое лето»	1
Самопознание, саморазвитие	«Секреты успешной самопрезентации»	1
	«Звездная карта моей жизни (личная программа самоутверждения)»	1
	Эссе «Чего я хочу достичь в жизни».	1

	«Визитная карточка»	1
	Ролевая игра «Прием на работу»	1
Эмоциональная компетентность	«Стресс и стрессоустойчивость»	1
	«Судно, на котором я плыву»	1
	«Саморегуляция, воля, самообладание, выдержка, самоубеждение»	1
	«Курс на позитивное мышление»	1
	«Борьба с прокрастинацией»	1
Социальная компетентность	«Основы публичного выступления, ораторское искусство»	1
	«Мой блог в интернете»	1
	«Дивиргент»	1
	«Составление путеводителя жизни»	1
	«Мотивация, достижение, карьера»	1
Заключение	Подведение итогов обучения по программе	2
Итого		18

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические указания по реализации программы

Занятия рассчитаны на пять лет обучения (с 5 по 9 классы) и требуют системной работы. Занятия проходят по традиционной схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи.

Занятие включает в себя следующие компоненты:

Организационный момент: используются ритуалы приветствия, разминочные задания.

Основная часть, может быть реализована в двух вариантах:

– если занятие первое в разделе, то используется схема: настрой как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания – его закрепление;

– если занятие продолжает изучаемый раздел, то схема несколько иная: актуализация предыдущего материала – повторение – углубление, расширение, наполнение новыми смыслами.

Подведение итогов: рефлексия результатов занятия, происходящая в два этапа:

- эмоциональное отреагирование (что понравилось на занятии, что заинтересовало);
- осмысление (зачем, для чего нужно то, о чем шла речь, в чем польза нового материала);

Домашнее задание.

Ритуал завершения.

Указанная структура может быть при необходимости изменена, ее отдельные составляющие могут быть более или менее насыщены, длительны и дифференцированы.

Авторами предложено содержание и тематика основных занятий, если специфика обучающихся требует дополнительной проработки какой-нибудь темы, программа может быть скорректирована с помощью дополнительных занятий.

Методические пособия для педагога-психолога

- Микляева А.В. Я - подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии.– Из-во: Речь, 2010 г. – 120 с.
- Микляева А.В., Румянцева П.В. «Трудный класс»: Диагностическая и коррекционная работа. – Из-во: Речь, 2010 г. – 320 с.
- Савченко, М. Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 классы): практ. рук-во для классных руководителей и школьных психологов / М. Ю. Савченко. - М.: Вако, 2006.
- М. И. Катеева Развитие личностного потенциала подростков. 8—11 классы. Базовый модуль «Я и Ты» : методическое пособие / М. И. Катеева. — 2-е изд. ,перераб. — 80 с. : ил.
- Программа реабилитации для несовершеннолетних осужденных «Проводник» Составители: Ю.Ю. Дерягина, Е.Н. Пастухова. -Екатеринбург., 2017.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

- ВООКАР - Books of the psychology - психологическая библиотека:
<http://www.bookap.by.ru>

- IVSoftwarePsychologyOnLine - Материалы по психологии:
<http://www.psychology-online.net>
- Psiho: <http://www.psiho.zp.ua>
- PsyCatalog.ru – все о психологии в России! <http://PsyCatalog.ru/>
- RIN.RU – Психология <http://psy.rin.ru>
- Сайт «Школьный психолог»
<https://psy.1sept.ru/topic.php?TopicID=23&Page=1>
- Материалы для психолога в образовании
<http://practic.childpsy.ru/diagnostics/>
- Сборник психологических игр и упражнений <https://trepsy.net/>
- Детская психология <http://childpsy.ru>

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Текущий и итоговый контроль

Текущий контроль образовательных результатов осуществляется в процессе наблюдения за обучающимися в учебных и внеучебных ситуациях.

Входная, промежуточная, итоговая оценка образовательных результатов осуществляется с помощью **психодиагностических методик** позволяющих оценить степень сформированности социально-эмоциональных навыков:

- *«Тест коммуникативных умений Михельсона» (адаптация Ю.З. Гильбуха);*
- *«Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС);*
- *«Оценка самоконтроля в общении» М.Снайдера;*
- *«Тест коммуникативных умений Михельсона» (адаптация Ю.З. Гильбуха);*
- *Методика «Диагностика уровня эмпатии» (И.М.Юсупов);*
- *Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) А.Е. Личко;*
- *Шкала выявления уровня социальной компетентности подростков А.М. Прихожан;*
- *Шкала эмпатии А. Меграбиан*
- *Методика MEIS Дж.Майер, П. Саловой, Д. Карузо;*

- *Методика EQ Н.Холл;*
- *Методика MSCEIT, MSCEIT V2.0 Дж. Майер, П. Саловей, Д. Карузо;*
- *Методика ЭМИн Д.В. Люсина;*
- *Шкала самооценки уровня тревожности Ч. Спилберга, Ю. Ханина;*
- *Методика самооценки психических состояний личности Г. Айзенка;*
- *Тест смысложизненных ориентаций (адаптированная версия теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Дж. Крамбо и Л. Махолика);*
- *Опросник способов совладающего поведения для подростков (Р. Лазарус и С.Фолкман)*
- *Методики изучения межличностных отношений «Социометрия» (Дж. Морено), Референтометрия;*
- *Наблюдение за детьми в учебных ситуациях и внеучебных ситуациях.*

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Заключение об эффективности программы осуществляется на основе качественного и количественного анализа образовательных результатов каждого обучающегося в отдельности и класса в целом, путем сопоставления данных входной диагностики, текущего и промежуточного контроля, итоговой диагностики.

ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к материально – техническому обеспечению

Занятия проводятся в отдельном помещении. Для групповой работы необходимы столы и стулья, которые можно передвигать в зависимости от задач занятия и характера взаимодействия детей (индивидуальная работа, диадное взаимодействие, работа в тройках/четверках, взаимодействие между командами). Такая пространственная организация позволит гибко менять формы работы и даст возможность каждому ученику чувствовать себя включенными процесс развивающего занятия.

Для проведения занятий используются: медеоаппаратура, доска, цветные

карандаши (фломастеры), краски, листы бумаги в достаточном количестве (формата А 4), разнообразные игрушки, мяч, ножницы, клей и пр.

Требования к специалистам, задействованным в реализации программы

Программа реализуется педагогом-психологом, аккредитованным разработчиком (или представителем разработчика) по итогам установочного семинара (16часов).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анн Л. «Психологический тренинг с подростками» Питер, 2007.
2. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2004. – 256 с.
3. Бернс Р. Я-концепция и воспитание / Р. Бернс. - М.: Прогресс, 1986.
4. Белая Г.А., Белякова О.П., Валисава Ю.Ю., Воронова А.В., Кузнецова И.В., Лодеровский А.В., Михайлова Т.А., Фасхутдинов Р.Т., Хорошавина Е.В., Чернова Т.А. Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа «Школа профессий будущего».[Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rospsy.ru/node/279>)
5. Выготский Л. С. Учение об эмоциях: историко-психологическое исследование: собр. соч. в 6 т. Т. 6 / Л. С. Выготский. - М.: Педагогика, 1984.
6. Запорожец А. В. Роль Л. С. Выготского в разработке проблемы эмоций / А. В. Запорожец / Научное творчество Л. С. Выготского и современная психология. - М.: Педагогика, 1981.
7. Изотова Е. И. Закономерности и инварианты эмоционального развития детей и подростков / Е. И. Изотова. - М.: МПГУ, 2014.
8. Кричевский Р. Л. Социальная психология малой группы / Е. М. Дубовская, Р. Л. Кричевский. - М.: Аспект Пресс, 2001.
9. Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение. СПб., 2001.
10. Марцинковская Т. Д. Психология развития / Т. Д. Марцинковская, Т. М. Марютина, Т. Г. Стефаненко и др.; под ред. Т. Д. Марцинковской. - М.: Академия, 2001.
11. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2011

12. Микляева А. «Я - подросток. Программа уроков психологии». – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
13. Михайлова Е.С. Тест Гилфорда. Диагностика социального интеллекта: методическое руководство. – СПб.: ИМАТОН, 2018. – 56 с.
14. Психология. Разработка занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р.М. – Волгоград : ИТД «Корифей», 2006
15. Орел Е.А., Куликова А.А. Анализ психометрических характеристик инструмента оценки социально-эмоциональных навыков в начальной школе [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2018 Том 7 № 3 С. 8-17. doi: 10.17759/jmfr.2018070301
16. Панфилова М.А Лесная школа.- М., 2001г.
17. Петровская Л. А. Компетентность в общении. М., 1989.
18. Сергиенко Е. А. Модель психического в онтогенезе человека / Е. А. Сергиенко, Е. И. Лебедева, О. А. Прусакова. - М.: Институт психологии РАН, 2009.
19. Сергиенко Е. А. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы / Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова, Е. И. Лебедева, А. Ю. Уланова, Е. И. Дубровская - М. : Дрофа, 2019. - 248 с.
20. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4т М.:2010
21. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. – М.: Генезис, 2005
22. Эльконин Д. Б. Детская психология / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. - М.: Академия, 2007.
23. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. - СПб.: Питер, 2019.
24. Ядов В. А. Социальная идентичность личности. М., 1994.
25. Яковлева Н. Ф., Шилова М. И.. Воспитание и самовоспитание нравственных деятельно-волевых черт характера подростков: учебное пособие [Электронный ресурс] / Москва: Издательство «Флинта»,2014. -213с.
26. Ясюкова Л.А., Белавина О.В. Социальный интеллект детей и подростков. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – 181 с.
27. <https://psi-technology.net/articles/samorazvitie/ukroschenie-stroptivyh-4-strategii-dlya-upravleniya-silnymi-emotsiyami.php>

РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ» (уровень среднего общего образования)

В условиях стремительно разворачивающихся во всем мире изменений, когда интенсивно меняются условия жизни, особенно актуальной становится проблема социализации и социальной адаптации подрастающего поколения. Решение данной проблемы является приоритетной задачей системы образования, как одного из важнейших институтов социализации.

В современной парадигме образования акцент сделан на создание психолого-педагогических условий сохранения укрепления здоровья, формирования достойной жизненной перспективы каждого обучающегося, максимально возможной самореализации в социально позитивных видах деятельности. Достижение обозначенных ориентиров не возможно без наличия у ребенка психологических знаний о себе, своих личных и возрастных особенностях, правилах грамотного взаимодействия с окружающими людьми и продуктивных действиях в различных жизненных ситуациях. Это обуславливает необходимость реализации специальных психолого-педагогических программ, предусматривающих формирование значимых для ребенка компетенций и навыков в соответствии с его индивидуальными возможностями и потребностями.

Ключевая идея представленной программы лежит в достижении обучающимися личностных и метапредметных результатов через формирование у них социально-эмоциональных навыков как одной из важнейших составляющих успешной личности. Развитие социально-эмоциональных навыков обучающихся выступает принципиально новым элементом системы психолого-педагогической работы и качественного изменения современного российского образования. Программа основана на представлении о тесной взаимообусловленности самопознания и познания и выстраивания отношений с социумом, опосредованных механизмами рефлексии и эмоциональной компетентности. При такой интерпретации именно социально-эмоциональные навыки, становятся важнейшими предикторами психологического благополучия и социальной успешности личности.

Настоящая программа ориентирована на обучающихся общеобразовательных организаций, осваивающих образовательные программы среднего общего образования. Старший школьный возраст является сензитивным периодом для формирования множества психических новообразований в сфере общения со взрослыми и сверстниками, в нравственной и мировоззренческой сферах.

Центральным новообразованием ранней юности становится самоопределение. Это новая внутренняя позиция, включающая осознание себя как члена общества и принятие своего места в нем. Поэтому, именно в этот период, важно развивать социально-эмоциональные навыки, обеспечивающие личностное и профессиональное самоопределение, самообразование и саморазвитие, целеполагание, управление личным временем, выстраивание эффективного взаимодействия со сверстниками и взрослыми, развивать готовность и умение принимать ответственные решения в жизненных ситуациях, способность предвидеть последствия принятых решений для себя и окружающих. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности старшего школьника.

Преимуществом программы является особая организация содержания через реализацию логически взаимосвязанных между собой базовых и вариативных тематических модулей, обеспечивающих в единстве развитие навыков самопознания, эмоциональной регуляции и социального взаимодействия. Каждый из включенных в программу базовых и вариативных модулей, может выступать как самостоятельный психолого-педагогический конструкт, обеспечивающий достижение конкретных психолого-педагогических целей.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРОГРАММЕ	
Цель программы:	Содействовать профессиональному самоопределению и социальной адаптации обучающихся общеобразовательных организаций, осваивающих образовательные программы среднего общего образования посредством формирования и развития социальных и эмоциональных навыков.
Задачи программы:	<ul style="list-style-type: none"> – Способствовать развитию у обучающихся рефлексивной позиции, навыков самопознания, самооценки и самоконтроля; способствовать формированию у них позитивной Я-концепции как основы успешной личностной и будущей профессиональной самореализации. – Создавать условия для формирования у обучающихся эмоциональной компетентности, навыков корректного

	<p>выражения собственных эмоций, выстраивания социального взаимодействия с учетом эмоционального фона общения, навыков эмоциональной саморегуляции, в том числе в ситуации стресса.</p> <p>– Содействовать расширению репертуара коммуникативных навыков обучающихся, навыков децентрации, эмпатии и толерантности, навыков эффективного взаимодействия со сверстниками, младшими детьми и взрослыми в различных ситуациях социального взаимодействия, навыков эффективного разрешения конфликтных ситуаций на основе согласования позиций и учёта интересов всех участников взаимодействия.</p>
<p>Место программы в учебном плане, трудоемкость и формы ее реализации</p>	<p>– Программа является частью основной образовательной программы среднего общего образования (раздел коррекционно-развивающая работа), реализуется в рамках внеурочной деятельности в течение двух лет.</p> <p>– Программа включает инвариантную и вариативную части.</p> <p>– Инвариантная часть программы содержит вводную часть, три модуля «Самопознание и саморазвитие», «Эмоциональная компетентность», «Социальная компетентность» и заключительную часть, и рассчитана на 34 занятия, периодичность проведения занятий – один раз в две недели. Первый-второй годы работы по программе включают по 17 развивающих занятия длительностью 90 минут (2 академических часа).</p> <p>– Реализация программы осуществляется посредством групповых и индивидуальных форм работы, основанных на активном обучении, проблемности, приоритетности практико-ориентированных методов работы, разборе (решении) конкретных жизненных ситуаций, самостоятельной работе, организованной педагогом-психологом.</p> <p>– Вариативная часть программы является дополнением к инвариантной и ориентирована на решение актуальных</p>

	<p>проблем и задач индивидуального развития обучающегося и/или классного коллектива.</p>
<p>Нормативно-правовое обеспечение программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами: – Международная «Конвенция о правах ребенка»; – Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; – Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 №240 «Об объявлении в Российской Федерации «Десятилетия детства»; – ФГОС среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413); – СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». – Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 №514н, зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации 18.08.15, регистрационный №38575; – Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Министром образования и науки 19.12.2017; – План мероприятий по реализации национального проекта «Образование» на период 01.01.2019 - 31.12.2024
<p>Теоретико-методологическое основание программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Программа опирается на теоретический синтез отечественных и зарубежных теорий и концепций: – <i>Культурно-историческая концепция</i> (Л. С. Выготский), <i>субъектно-деятельностный</i> (А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн) <i>и личностно-ориентированный</i> (К.А.

Абульханова-Славская, А.Г. Асмолов, А.А. Бодалев, А.В. Петровский, К. Роджерс, А. Маслоу) *подходы* дают основание для понимания специфики социальной ситуации развития, ведущей роли деятельности и активного взаимодействия с окружающими людьми, предметами, социальной и естественной средой для решения задач развития старшеклассников.

– *Компетентностный подход* акцентирует внимание на результате образования в качестве которого рассматривается способность человека действовать в различных проблемных ситуациях (Н. Хомский, Р. Уайт, Дж. Равен, И.А. Зимняя, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, А.В. Хуторской, Н.А. Гришанова и др.).

– *Теория модели психического* (Е.А. Сергиенко) раскрывает общие тенденции в построении картины мира детьми, становление способности *и возможности* «чтения», понимания социального мира, психического мира — своего и других людей (намерений, желаний, чувств, мыслей и т.п.). Без развития этой способности невозможны ни социализация, ни усвоение социальных правил и норм, ни адаптация к меняющимся условиям социальных отношений.

– Теоретические работы *о самосознании* как центральном образовании личности (К.А. Абульханова-Славская, А.Н. Леонтьев, В.С. Мухина, К. Роджерс), посредством которого индивид осознает себя (Б.Г. Ананьев, У. Джемс, Рубинштейн, В. В. Столин и др.), свои взаимоотношения с окружающим миром и другими людьми (Э. Бернс, И. С. Кон, Г. Салливан).

– *Теории эмоциональной компетентности* (К. Саарни, Д. Големан и др.) *и эмоционального интеллекта* (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо) которые исходя из идеи единства эмоций и интеллекта, указывают на важнейшее значение некогнитивных ресурсов в развитии личности (Ф.Е. Василюк, Б.И. Додонов, А.В. Запорожец, К. Изард, А.Н. Лук

	<p>и др.), целенаправленности поведения ребенка (В.В. Давыдов, Г.А. Цукерман, Д.Б. Эльконин, Е.О. Смирнова и др.) и успешности его интеграции в систему социальных связей и отношений (Т.Г. Богданов, В.Т. Дорохина, Е.И. Машбиц, В.В. Репкин, Е.Ю. Саврацкая и др.).</p> <p>– <i>Теория социальной компетентности</i> раскрывает условия успешного функционирования человека в изменяющихся социальных обстоятельствах, социальной ориентации, адаптации, интеграции социального и личного опыта (Л.А. Петровская, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша, В.Н. Куницына, В.А. Ядов, И.А. Кудаева и др.).</p>
<p>Ожидаемые результаты реализации программы</p>	<p>– <i>Личностные результаты</i> обеспечивают ценностно-смысловую и профессиональную ориентацию обучающихся, ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. Обучающиеся получают возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осознания себя и своего места в поликультурном мире; – позитивной устойчивой Я-концепции; – сознательного отношения к непрерывному образованию (в т.ч. самообразованию) как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; – осознанного выбора будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; – навыков распознавания собственных эмоций и эмоций окружающих; – навыков корректного выражения эмоций и самоконтроля собственных эмоциональных состояний; – толерантного сознания и поведения в поликультурном мире; – готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; – способности противостоять негативным социальным явлениям.

	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Метапредметные результаты.</i> Обучающиеся получают возможность научиться: – осуществлять познавательную и личностную рефлексию; – определять цели деятельности, составлять планы её реализации, контролировать и при необходимости корректировать ход реализации деятельности – адекватно оценивать собственное состояние, поведение и поведение окружающих; – осуществлять эмоциональную саморегуляцию, в том числе в ситуации стресса; – продуктивно общаться и взаимодействовать со сверстниками, младшими детьми и взрослыми в процессе совместной деятельности; – учитывать позиции других участников взаимодействия, эффективно разрешать конфликты; – ясно, логично и точно излагать свою точку зрения и доносить ее до партнеров по общению.
<p>Факторы, положительно влияющие на достижение результатов программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Достижение результатов развивающей программы обеспечивается соблюдением ряда принципов построения и реализации программы: – <i>Полнота.</i> Программа для старших школьников является полным курсом, рассчитанным на интеграцию в образовательный и воспитательный процессы в течение двух лет. – <i>Модульность.</i> Содержание программы поделено на модули (тематические блоки), каждый из которых представляет собой логичное содержание информации по определенной теме, и направлен на достижение конкретной задачи программы. – <i>Систематическое последовательное усложнение материала.</i> В рамках каждого года обучения программа предполагает изучение одних и тех же разделов, она построена с последовательным усложнением и углублением материала в соответствии с возрастными особенностями

	<p>обучающихся и уровнем их овладения знаниями.</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>Интерактивность.</i> В программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию обучающегося. – <i>Практико-ориентированность и событийность.</i> Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач ребёнка, обеспечивает их превращение в цепь связанных между собой событий, которые будут переживаться всеми участниками взаимодействия как целостность, единство, неразрывность изменений, происходящих в них и в окружающем мире. – <i>Индивидуальный подход.</i> Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности обучающегося, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально-эмоционального интеллекта.
<p>Формы контроля</p>	<p>Входная, промежуточная, итоговая диагностика</p>

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел «Введение»

Первый год обучения. Создание благоприятных условий для совместной работы, актуализация договорённостей о взаимоотношениях друг с другом, формирование мотивации на обучение по программе.

Второй год обучения. Укрепление доброжелательного психологического климата в классе, актуализация и обновление договорённостей о взаимоотношениях друг с другом, формирование мотивации на обучение по программе.

ОСНОВНОЙ РАЗДЕЛ

Модуль 1. Самопознание и саморазвитие

Первый год обучения. Десятиклассник – уже не ребёнок, но ещё не взрослый. Психологические особенности юношеского возраста и проблемы, с которыми можно столкнуться. Портфолио: понятие и цель составления. Структурные компоненты и особенности наполнения портфолио. Выбор будущей профессии: предпочтения, склонности, интерес, составляющие успеха в профессии. Образ «Я в будущем». Личностные качества: выявление своих сильных сторон и точек роста. Соотнесение личностных качеств и требований к профессии.

Второй год обучения. Одиннадцатиклассник – почти взрослый. Планы на завершающий год в школе. Будущая профессия: нужно ли выбирать «раз и навсегда». Образ идеальной профессии. Личностное развитие и самореализация. Ресурсы личностного развития. Тайм-менеджмент как основа успешной самореализации: понятие, особенности организации времени, инструменты для организации времени. Семья как ресурс личностного развития и самореализации. Гражданское самосознание: понятие, признаки и характеристики. Патриотизм и псевдопатриотизм: понятия и особенности проявления.

Модуль 2. Эмоциональная компетентность

Первый год обучения. Самоотношение: понятие, особенности формирования. Чувства и эмоции по отношению к самому себе. Отраженное самоотношение. Важность оценок сверстников и значимых взрослых для формирования образа «Я». Позитивное и негативное отношение близких: как справляться. Эмоции в общении с близкими. Доверие: как формируется и что делать, если потеряно. Слезы как способ выражения эмоций: социальные стереотипы и восприятие. Влюбленность и любовь: кому доверять самые интимные чувства.

Второй год обучения. Виды стресса и их особенности. Плюсы и минусы эустресса и дистресса. Стресс перед экзаменами: навыки самопомощи в стрессовых ситуациях. Дыхательные техники в работе со стрессом. Эмоции и их выражение. Открытое выражение эмоций: уместность и адекватность ситуации. Сдерживание эмоций и его последствия. Как пережить негативные эмоции. Эмоциональное выгорание: причины и последствия. Профилактика эмоционального выгорания.

Модуль 3. Социальная компетентность

Первый год обучения. Дружба: отличие дружеских и приятельских отношений. Сохранение индивидуальности в дружбе. Ценности и «подводные камни» дружеских отношений. Конкуренция: здоровый азарт или неуместная соревновательность. Осознание возможности сравнения себя сегодняшнего с собой вчерашним. Публичные выступления: виды и их особенности, эффективные приемы подготовки. Уверенность в себе как основа успешного выступления перед любой аудиторией. Новый коллектив как выход из «зоны комфорта». Качества, помогающие адаптироваться в новом коллективе. Умение слушать и слышать друг друга – основа успешного общения.

Второй год обучения. Командообразование: понятие и виды команд, отличия команды и группы, особенности работы в команде. Роли в команде: какую выбрать. Умение работать в команде. Лидерство: понятие, качества лидера, всем ли нужно быть лидерами. Лидер своей жизни: понятие и характеристики. Умение брать ответственность за свою жизнь. Личное мнение: понятие, аргументация. Споры: отстаивать свою точку зрения или уступать, если все против. Принятие и толерантность. Право на индивидуальность. Конфликты и навыки их эффективного разрешения.

РАЗДЕЛ «ЗАКЛЮЧЕНИЕ»

Первый - второй год обучения. Подведение итогов работы за год.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематический план 10 класса

Раздел (модуль)	Тема	Кол-во часов
Введение	«Я – старшеклассник»	2
Самопознание и саморазвитие	«Уже не ребёнок, но ещё не взрослый»	2
	«Портфолио – моё всё?»	2
	«Моё идеальное будущее»	2
	«Кто я в будущей профессии?»	2

	«Мои сильные качества»	2
Эмоциональная компетентность	«Как я отношусь к себе»	2
	«Я глазами других»	2
	«Мои эмоции с близкими»	2
	«Почему парни не плачут»	2
	«Влюбленность и любовь»	2
Социальная компетентность	«Дружба: за и против»	2
	«С кем мы соревнуемся»	2
	«Легко ли выступать публично?»	2
	«Как влиться в любой коллектив»	2
	«Слушаем и слышим друг друга»	2
Заключение	«Подведение итогов первого года обучения»	2
Итого		34

Тематический план 11 класса

Раздел	Тема	Кол-во часов
Введение	«Мой завершающий год в школе»	2
Самопознание и саморазвитие	«Куда дальше?»	2
	«Моя идеальная профессия»	2
	«Эффективный тайм-менеджмент»	2
	«Моя семья – моя опора»	2
	«Я – гражданин своей страны»	2
Эмоциональная компетентность	«Плюсы и минусы стресса»	2
	«Как справиться со стрессом перед экзаменами»	2
	«Эмоции: показывать или нет?»	2
	«Когда рушатся планы»	2
	«Как не перегореть даже в любимом деле»	2
Социальная компетентность	«Кто я в команде?»	2
	«Легко ли быть лидером?»	2
	«Я – лидер своей жизни»	2
	«Когда никто не понимает»	2

	«Эффективные конфликты»	2
Заключение	«Подведение итогов второго года обучения»	2
	Итого	34

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические указания по реализации программы

Занятия рассчитаны на два учебных года и требуют системной работы. Занятия проходят по традиционной схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи.

Занятие включает в себя следующие компоненты:

Организационный момент: используются ритуалы приветствия, разминочные задания.

Основная часть, может быть реализована в двух вариантах:

– если занятие первое в разделе, то используется схема: настрой как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания – его закрепление;

– если занятие продолжает изучаемый раздел, то схема несколько иная: актуализация предыдущего материала – повторение – углубление, расширение, наполнение новыми смыслами.

Подведение итогов: рефлексия результатов занятия, происходящая в два этапа:

– эмоциональное отреагирование (что понравилось на занятии, что заинтересовало);

– осмысление (зачем, для чего нужно то, о чем шла речь, в чем польза нового материала);

Домашнее задание.

Ритуал завершения.

Указанная структура может быть при необходимости изменена, ее отдельные составляющие могут быть более или менее насыщены, длительны и дифференцированы.

Авторами предложено содержание и тематика основных занятий, если специфика обучающихся требует дополнительной проработки какой-нибудь темы,

программа может быть скорректирована с помощью дополнительных занятий.

Методические пособия для педагога-психолога

– Кутковая М.А. Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа факультативного курса «Психология» для 10 классов [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rospsy.ru/node/340>

– Белая Г.А., Белякова О.П., Валисава Ю.Ю., Воронова А.В., Кузнецова И.В., Лодеровский А.В., Михайлова Т.А., Фасхутдинов Р.Т., Хорошавина Е.В., Чернова Т.А. Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа «Школа профессий будущего». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rospsy.ru/node/279>

– Шингаев С.М., Юркова Е.В., Бунакова А.В., Каликина С.А. Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа «Формирование и развитие эмоционального интеллекта у участников образовательного процесса» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rospsy.ru/node/127>

– Михеева И.В., Сыренкова Ю.А., Ханина Е.Н. Профилактическая программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся первого курса в период адаптации к обучению в ПОО «Первокурсник!» (для обучающихся 16-18 лет) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rospsy.ru/node/109>

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

– BOOKAP - Booksofthepsychology - психологическая библиотека: <http://www.bookap.by.ru>

– IVSoftwarePsychologyOnLine - Материалы по психологии: <http://www.psychology-online.net>

– Psiho: <http://www.psiho.zp.ua>

– PsyCatalog.ru – все о психологии в России! <http://PsyCatalog.ru/>

– RIN.RU – Психология <http://psy.rin.ru>

– Атлас новых профессий – <https://new.atlas100.ru/>

– Детская психология <http://childpsy.ru>

– Материалы для психолога в образовании
<http://practic.childpsy.ru/diagnostics/>

– Психоанализ, психология, психодиагностика <https://www.psyoffice.ru/>

- Сайт «Школьный психолог»

<https://psy.1sept.ru/topic.php?TopicID=23&Page=1>

- Сборник психологических игр и упражнений <https://trepsy.net/>

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Текущий и итоговый контроль

Текущий контроль образовательных результатов осуществляется в процессе наблюдения за обучающимися в учебных и внеучебных ситуациях.

Входная, промежуточная, итоговая оценка образовательных результатов осуществляется с помощью **психодиагностических методик** позволяющих оценить степень сформированности социально-эмоциональных навыков:

- *«Сильные стороны и трудности (ССТ)»* (Р. Гудман);
- *Опросник «Тенденции в принятии решений»* (русскоязычная версия опросника TheDecisionMakingTendenciesInventory, авторы оригинальной версии Р. Мисурака с соавт.);
- *«Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы»* (А.Д. Андреева, А.М. Прихожан);
- *Опросник «Субъектная позиция»* (Ю.В. Зарецкий, В.К. Зарецкий, И.Ю. Кулагина);
- *Тест структуры интеллекта* (Р. Амтхауэр);
- *Шкала эмпатии* А. Меграбиан;
- *Методика MEIS* Дж.Майер, П. Саловей, Д. Карузо;
- *Методика EQ* Н.Холл;
- *Методика MSCEIT, MSCEIT V2.0* Дж.Майер, П. Саловей, Д. Карузо;
- *Методика ЭМИн* Д.В.Люсина;
- *Активизирующий опросник «Перекресток»* (Н.С. Пряжников);
- *«Матрица выбора профессии»* (Г.В. Резапкина);
- *Опросник «Определение профессиональных склонностей»* (методика Л. Йовайши в модификации Г.В. Резапкиной);
- *Опросник профессиональных предпочтений* (Дж. Холланд);
- *Тест «Социальный интеллект»* (Дж. Гилфорд);

- *Шкалы внутренней и внешней академической мотивации школьников* (Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, В.В. Гижицкий, Т.К. Гавриченко);
- *Шкала социально-психологической адаптированности* (СПА) К. Роджерса, Р. Даймонда, адапт. Т.В. Снегиревой;
- *Тест аксиологической направленности школьников* (А.В. Капцов);
- *Многошкальная опросная методика «Стиль саморегуляции поведения»* (ССПМ) В.И. Моросановой;
- *Методики определения самооценки* (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн);
- *«Цветовой тест отношений»* (А.М. Эткин);
- *«Социометрия»* (Дж. Морено);
- Наблюдение за детьми в учебных ситуациях и внеучебных ситуациях.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Заключение об эффективности программы осуществляется на основе качественного и количественного анализа образовательных результатов каждого обучающегося в отдельности и класса в целом, путем сопоставления данных входной диагностики, текущего и промежуточного контроля, итоговой диагностики.

ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к материально – техническому обеспечению

Занятия проводятся в отдельном помещении. Для групповой работы необходимы столы и стулья, которые можно передвигать в зависимости от задач занятия и характера взаимодействия детей (индивидуальная работа, диадное взаимодействие, работа в тройках/четверках, взаимодействие между командами). Такая пространственная организация позволит гибко менять формы работы и даст возможность каждому ученику чувствовать себя включенными процесс развивающего занятия.

Для проведения занятий используются: медиа-аппаратура, доска, цветные карандаши (фломастеры), краски, листы бумаги в достаточном количестве (формат А4), разнообразные игрушки, мяч, ножницы, клей и пр.

Требования к специалистам, задействованным в реализации программы

Программа реализуется педагогом-психологом, аккредитованным разработчиком (или представителем разработчика) по итогам установочного семинара (16часов).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бернс Р. Я-концепция и воспитание / Р. Бернс. — М.: Прогресс, 1986.
2. Выготский Л. С. Учение об эмоциях: историко-психологическое исследование: собр. соч. в 6 т. Т. 6 / Л. С. Выготский. — М.: Педагогика, 1984.
3. Дубровина И.В. Психологическая культура личности как фактор самоопределения в раннем юношеском возрасте /Гуманизация образования. —№2, 2020. С.46-58.
4. Егоренко Т.А. Мотивация обучения как аспект самоопределения личности на этапе ее допрофессионального развития [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2019. Том 8. № 2. С. 49–55. doi:10.17759/jmfp.2019080205
5. Запорожец А. В. Роль Л. С. Выготского в разработке проблемы эмоций / А. В. Запорожец / Научное творчество Л. С. Выготского и современная психология. — М.: Педагогика, 1981.
6. Изотова Е. И. Закономерности и инварианты эмоционального развития детей и подростков / Е. И. Изотова. — М.: МПГУ, 2014.
7. Кричевский Р. Л. Социальная психология малой группы / Е. М. Дубовская, Р. Л. Кричевский. — М.: Аспект Пресс, 2001.
8. Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение. СПб., 2001.
9. Марцинковская Т. Д. Психология развития / Т. Д. Марцинковская, Т. М. Марютина, Т. Г. Стефаненко и др.; под ред. Т. Д. Марцинковской. — М.: Академия, 2001.
10. Петровская Л. А. Компетентность в общении. М., 1989.
11. Сергиенко Е. А. Модель психического в онтогенезе человека / Е. А. Сергиенко, Е. И. Лебедева, О. А. Прусакова. — М.: Институт психологии РАН, 2009.
12. Сергиенко Е. А. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы / Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова, Е. И. Лебедева, А. Ю. Уланова, Е. И. Дубровская — М. : Дрофа, 2019. — 248 с.

13. Эльконин Д. Б. Детская психология / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. — М.: Академия, 2007.
14. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. — СПб.: Питер, 2019.
15. Ядов В. А. Социальная идентичность личности. М., 1994.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРИМЕРНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ

Роль эмоций в нашей жизни

Все знают, что такое эмоции, ведь мы постоянно их переживаем. Прислушайтесь сейчас к себе, попробуйте определить свою текущую эмоцию.

И всё же ответить на вопрос, что такое эмоции, непросто. Сегодня мы попробуем это сделать.

Это важно, ведь эмоции во многом определяют качество нашей жизни. Вот как это происходит.

1) Часто ли вам приходилось слышать от своих друзей, или говорить самому такие фразы: *«Я не знаю, нравится мне это или нет. Я не знаю, чего я хочу»?*

В жизни мы делаем множество мелких и значимых выборов. Простой выбор: попить сейчас чай с пирожным или кофе с мороженым? Сложный выбор: мне идти учиться на художника или музыканта, на биолога или программиста?

При этом, с точки зрения разума, все варианты выбора могут обоснованы примерно одинаково. И никто кроме нас самих не знает, что для нас лучше. Никто не может заглянуть в будущее и рассказать, какая из нескольких возможных профессий сделает нас счастливее.

И здесь на помощь приходят эмоции – они способны нам подсказать правильное решение в сложной и непредсказуемой ситуации. В конце концов, ощущение того, что мы всё делаем в соответствии с нашим внутренним миром приносит удовольствие и удовлетворение от правильно проживаемой жизни. Именно эмоции дают нам тонкую оценку нашего поведения и окружающей ситуации.

2) Приходилось ли вам говорить или слышать фразы: *«Я не могу справиться со своими эмоциями», или «Я не могу побороть свой страх», «Как справиться со стрессом?»*, или *«Как перестать это чувствовать?»*?

Эмоции в какой-то мере управляют нашим поведением и состоянием. И мы ими тоже управляем. Но далеко не всегда!

Наш мозг можно условно разделить на две части – эмоциональную (лимбическую систему, она находится в районе центра мозга) и разумную (неокортекс, то, что мы видим на изображениях мозга, похожее на поверхность грецкого ореха).

Эмоциональная часть эволюционно появилась намного раньше разумной. И поэтому временами они «говорят» друг с другом на «разных языках». Поэтому нам бывает сложно отделаться от какого-то неприятного чувства или перестать испытывать страх. Рационально мы понимаем, что для страха нет оснований, но эмоциональная часть мозга об этом «не знает», и нам никак не удаётся ее убедить словами.

Эмоции «видят» этот мир как древний и дикий, в котором они формировались миллионами лет. И понимают наши сложные социальные ситуации по-своему. Например, все люди в той или иной степени испытывают страх перед публичными выступлениями или новыми знакомствами. Потому что с точки зрения древней части нашего мозга, это опасная ситуация (об этом подробнее в разделе «Подготовка к выступлениям»).

Яркий пример того, как эмоции могут быть неадекватны ситуации и даже убить нас, привел еще средневековый персидский учёный, философ и врач Авиценна. В две разные клетки друг напротив друга он посадил волка и ягненка. В течение нескольких дней от постоянного стресса в связи с чувством опасности ягненок очень сильно заболел и умер, хотя у него в клетке была еда, да и само животное было молодым и здоровым.

Похожим образом на нас действует хронический стресс, когда мы излишне драматизируем какие-то события и ситуации. Поэтому важно учиться управлять своими эмоциями, чтобы они жили в согласии, а не в конфликте с разумом.

К сожалению, не существует способов сделать это быстро. Фактически, учиться согласию эмоций и разума приходится всю жизнь. И наши занятия направлены на это.

Давайте приведем примеры эмоций, которые мы можем переживать. Какие из них однозначно положительные, отрицательные, а какие сложно определить? (Дети предлагают свои варианты. При этом можно попросить прокомментировать ситуации, для которых в которых эти эмоции возникают).

Примеры эмоций

К положительным относятся радость, блаженство, удовольствие, умиление, восхищение, восторг, гордость, ликование, благодарность, любовь, нежность, комфорт, предвкушение, удивление, злорадство, чувство удовлетворенной мести, ликование, симпатия, спокойная совесть, доверие, удовлетворенность собой, «позитивный стресс» (например, свадьба, рождение ребенка), чувство решительности, уверенности в своих силах, беспечности, безопасности, смелости,

храбрости, отваги, мужества, чувство риска и др.

Отрицательные эмоциональные состояния – это горе, тревога, отчаяние, тоска, разочарование, злоба, ревность, дискомфорт, испуг, скука, грусть, обида, омерзение, сожаление, презрение, ненависть, растерянность, удивление, стыд, смущение, стресс (утрата любимого человека, потеря работы) и др.

К амбивалентным (двойственным, противоречивым) обычно относят сложные социальные переживания: жажду риска, сострадание, ревность, любовь-ненависть тщеславие, честолюбие, самомнения, наглости, бесстыдства, надменности, чувство превосходства, гордости, тщеславия, презрения, снисхождения и др.

3) Эмоции служат не только для оценки и контроля поведения. У них есть еще одна важная функция, которая имеет исключительное значение у всех стайных животных, и конечно, у человека. Это функция общения или коммуникации. Мы умеем передавать сообщения окружающим, используя всё тело через жестикуляцию и позы, звуковые сигналы и модуляцию голоса. Но больше всего информации мы можем передавать с помощью мимики. На лице человека для этого задействуются около 60 мышц.

Давайте попробуем распознать эмоции на изображениях. (Демонстрируем основные эмоции на карточках или на экране. Изображения можно сказать здесь). По каким признакам мы судим, о том, какая перед нами эмоция? Потом даем правильные ответы в соответствии со следующим описанием.

Страх. Выражение страха служит предупреждающим сигналом для окружающих в опасных ситуациях. Когда мы испытываем страх, наши брови поднимаются, открывая обзор глазам, и стягиваются, нижние веки напрягаются, а губы немного растягиваются по горизонтали. Страх вызывает стремление убежать, покинуть опасную ситуацию.

Злость. Злость может варьироваться от лёгкого раздражения до неприкрытого гнева. И хотя есть различные степени интенсивности гнева, все они сопровождаются одним и тем же выражением лица. При гневe мы часто видим опущенные брови и блестящие глаза, нижние веки подтянуты вверх, создавая прищур. Губы плотно сжаты, готовые подняться, чтобы продемонстрировать клыки. Возникает как реакция на препятствие или опасность, вызывает стремление к разрушению препятствия или источника опасности.

Отвращение. Это мощное выражение порождается чувством отвращения к какому-то объекту или человеку, или даже мыслью о чём-то отталкивающем. Нос обычно сморщивается, как бы закрывая доступ неприятного воздуха, а верхняя губа

поднимается в готовности что-то выплюнуть.

Удивление. Выражение удивления — кратчайшее из всех выражений. Оно, как правило, включает в себя поднятые брови, расширенные глаза и открытый рот, чтобы воспринять через них максимум сигналов. Выражение удивления очень быстро переходит другие эмоции в зависимости от ситуации. Как правило, это реакция на неожиданность. Эмоциональное напряжение удивления снимается по мере наступления определённости в новой ситуации.

Обратите внимание, что, когда вы здороваетесь с приятным человеком ваши брови скорее всего приподнимаются, особенно если он оказался в поле вашего зрения внезапно. Это произвольное движение, и оно считается единственным настоящим инстинктом человека, то есть реакцией, которая появляется у всех людей в одинаковой ситуации. (Даже самосохранение, материнское и репродуктивное поведение, строго говоря, нельзя назвать инстинктами, потому что многие люди далеко не всегда им следуют).

Интерес. Брови немного приподняты или опущены, а веки немного расширены или сужены. Голова может быть слегка повернута или наклонена. Такие противоречивые проявления связаны с противоречием в самой эмоции: с одной стороны, она служит для удовлетворения любопытства и потребности в распознавании чего-то нового, а с другой, это что-то новое, может оказаться опасным, поэтому на лице также отражается и готовность к эмоции страха и реакции убления.

Печаль. Выражение печали трудно симулировать, потому что здесь брови слегка поднимаются вверх, а уголки губ опускаются вниз, что ассоциируется с грустью. Лишь очень немногие люди могут по желанию слегка поднять брови, но этот едва заметный подъём виден у каждого, кто испытывает подлинную печаль. Когда кому-то грустно, также наблюдается небольшое опускание верхних век, отсутствующий взгляд и небольшое смещение вниз уголков губ и нижней челюсти. Обычно сопровождает ситуацию горя. Эмоциональное напряжение при этом отчасти можно снять поплакав.

Радость. В выражении радости задействована как верхняя, так и нижняя часть лица. Помимо подъёма и растягивания в стороны уголков рта (то есть улыбки), выражение радости включает в себя сокращение мышц вокруг глаз, в результате чего возникают «гусиные лапки», и движение лицевых мышц под глазами, в результате чего могут возникать складки. Челюсти широко открыты, зубы разомкнуты, никакого напряжения нет. Истинная улыбка — всегда анатомически чёткая, и указывает на подлинное чувство счастья, подделать её невозможно. Обычно

вызывает стремление поделиться этим чувством и кого-нибудь обнять.

Итак, мы получили самые главные сведения об эмоциях. Как мы можем использовать эти знания? Давайте сделаем выводы (это вопрос можно адресовать и к детям).

Чтобы улучшить качество нашей жизни, нам требуется уделять внимание своему поведению:

- Нужно почаще задавать себе вопрос – чего я сейчас хочу? Это поможет лучше понимать свои желания.
- Следить за изменениями своих эмоций и соотносить их с актуальными событиями или мыслями, чтобы лучше понимать, что и как именно влияет на наше поведение.
- Обращать внимание на негативные эмоции, особенно длительные. Они нам сигнализируют, что мы либо поступаем как-то не честно по отношению к себе, либо игнорируем что-то в окружающей действительности. Негативные эмоции – это предмет для самоанализа и принятия ответных действий. Если мы чувствуем, что сами не справляемся с ними, это повод обратиться за помощью к психологу. Мы все умеем оказывать друг другу психологическую поддержку, но в сложных случаях это лучше доверить специалистам.

Кроме того, такие оценки детей могут служить основанием для повышенного внимания к детям, дающим низкие оценки своего эмоционального фона.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Эмоциональные маски.

Цель: познакомить обучающихся с понятием мимики, искусством пантомимы через сценическое движение, продемонстрировать приемы пантомимы в работе над групповым этюдом.

Инструкция. Выявляем взаимосвязь эмоционального состояния и мимики лица человека.

Определение 1: (выводится на экран)

Мимика (от греч. «подражатель») – выразительные движения мышц лица, являющиеся одной из форм проявления тех или иных чувств человека. Подводим к выводу, что мимика является прямым выражением наших чувств и эмоций.

Определение 2: (выводится на экран)

Эмоция – это проявление аффективного состояния человека. Следовательно,

эмоция – это нарушение его равновесия, влекущее за собой либо чрезмерную оживленность (зло, гнев, энтузиазм), либо оцепенение, спад оживления (страх, ужас, удивление).

Вводим понятие «эмоциональной маски»

Определение 3: (на экране).

Эмоциональная маска – это совокупность выразительности всех мышц лица (включая глаза, лоб, рот).

Упражнение «эмоциональные маски»:

Ведущий просит нескольких участников с помощью мимики лица изобразить одну из масок. Остальные помогают советом. Когда маска готова, делает фотографию.

Грусть – уголки губ опущены, глаза смотрят в пол, голова может быть наклонена чуть вбок или опущена.

Удивление – глаза широко раскрыты, брови вскинуты вверх, лоб слегка сморщен, рот приоткрыт (челюсть отвисла»)

Зло – глаза прищурены, брови нахмурены, губы плотно сжаты, голова слегка вперед
Радость – губы растянуты в улыбке, глаза «горят», брови взлетели, голова приподнята

Цвет эмоций.

Цель: Развитие эмпатии. Время: 15-20 мин. Реквизит: цветные карточки. Выбираем водящего. Водящий по команде закрывает глаза, а ведущий в это время показывает всем карточку с одним из цветов (желтый, красный, зеленый, черный, белый...). Когда водящий откроет глаза, все участники только своей мимикой и эмоциональным состоянием пытаются изобразить этот цвет, не называя его, а водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то он снова закрывает глаза и ведущий показывает другую карточку, после трех ошибок подряд, назначается новый водящий.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было выполнять данное упражнение?
- Различалось ли поведение участников, когда они показывали один и тот же цвет?
- Важно ли уметь распознавать чужие эмоции?
- На что вы ориентировались при отгадывании цвета?

При всей простоте и, на первый взгляд, нелепости упражнения, достаточно

часто, участникам удается отгадать загаданный цвет, при этом, не придавая значения тому, как именно у них это вышло. Это является хорошей темой для обсуждения о том, что мы воспринимаем информацию не только путем вербального общения, но и посредством невербального, в данном случае через мимику. У большинства людей цвета связаны с положительными, нейтральными или негативными эмоциями. Поэтому, если участнику удалось распознать эмоциональное состояние окружающих, а мы так или иначе придаем своему лицу определенные узнаваемые черты, то вероятность угадать нужный цвет резко возрастает.

Эмоциональный переключатель.

Желающий получает короткий текст, или даже одну любую фразу. Задание: читать текст, последовательно меняя эмоции, либо одну фразу с разными эмоциями. Остальные угадывают эмоции. Можно попросить описать группу, как ощущается та или иная эмоция во время прочтения.

Передай маску.

Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Посмотрите все на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например, вот такое. (На несколько секунд зафиксируйте на лице какое-то выражение. Медленно поверните голову, чтобы у всех детей появилась возможность увидеть выражение Вашего лица).

А дальше будет так. Я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог получше разглядеть выражение моего лица. Он должен в точности повторить это выражение на своем лице. Затем он поворачивается к аудитории, которая решает, удалось ли участнику повторить это выражение. Если да, то он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он "передает" своему соседу слева. Так же делают все остальные. Сначала мы в точности повторяем выражение лица соседа справа, затем придумываем собственное выражение лица и "передаем" его соседу слева. Выражение лица может быть комическим или угрожающим, страшным или смешным.

Вопросы для обсуждения:

- Что показалось сложным?
- Как вы думаете почему?
- Удалось ли помимо маски прочувствовать эмоциональное состояние?

- Часто ли в реальной жизни мы копируем чужую мимику?
- Почему для нас это важно?

Передача чувств прикосновениями.

Один из участников становится в центр круга и закрывает глаза. Он знает, что сейчас к нему будут подходить по очереди остальные участники и постараются прикосновением передать одно из четырёх чувств: страх, радость, любопытство, печаль. Задача водящего по прикосновениям определить, какое чувство ему передавалось.

Передать что-то прекрасное.

Участники по кругу должны изобразить и передать руками соседу что-то прекрасное. Тот угадывает. Задумывает что-то свое и продолжает круг. Обсудить, что было приятно передавать, что приятно получать, чувства.

Передать одним словом.

Цель: подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.
Оборудования: карточки с напечатанными на них названиями эмоций.

Я раздам вам карточки, на которых написаны названия эмоций, а вы, не показывая их другим участникам, скажете слово «Здравствуйте» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Теперь я перемешиваю карточки и еще раз вам раздам их. Та же задача только теперь читаем короткий стишок «уронили мишку на пол».

Список эмоций: радость, удивление, сожаление, разочарование, подозрительность, грусть, веселье, равнодушие, спокойствие, заинтересованность, уверенность, усталость, волнение, энтузиазм.

Рефлексия:

- насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?
- в реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?
- помимо общения словами, есть ли не вербальное общение.

- невербальное общение – это все сигналы, символы, жесты, манеры, тембр, мимика, то есть неречевая форма общения, взаимопонимания.

Снеговик.

Давайте встанем и превратимся в снеговика - «замерзнем». Предлагается «замерзнуть» так сильно, как это только возможно. Куратор дотрагивается до некоторых участников, проверяя, насколько твердыми стали мышцы рук. Затем сообщается, что выглянуло солнце, и наш снеговик растаял. Проверяется степень «оттаивания»: рука участника, поднятая вверх ведущим, свободно падает без всякого напряжения. Участникам предлагается повторить упражнение друг с другом.

Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшим снеговиком, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях. Участникам предлагается в течение 1 минуты обсудить и предложить свои варианты выхода из стрессовых ситуаций (Участники делятся на тройки, и каждая группа предлагает свое упражнение – все остальные повторяют).

Завершение занятий по эмоциям и чувствам.

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии. Эта церемония поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: "Спасибо за приятное занятие!" Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: "Спасибо за приятное занятие!" Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Мое напряжение.

Цель: познакомить с понятием «эмоциональное напряжение» и научить обучающегося понимать свое состояние в сложных ситуациях.

Необходимые материалы: краски, карандаши, ручки, бумага.

Инструкция. Характеризуется понятие «Эмоциональное напряжение» – это

положительные или отрицательные переживания, которые влияют на общий эмоциональный и мотивационный фон человека, как правило негативно. Обучающимся предлагается на отдельных листах бумаги нарисовать свое напряжение, с которым они знакомы (или по проявлениям в жизни, или по выполнению предыдущего упражнения - на усмотрение ведущего). После выполнения упражнения обучающимся предлагается в мини-группах, а затем в общем круге ответить на вопросы:

- Как выглядит мое напряжение?
- Где оно находится?
- Когда оно появляется?
- Что способствует его появлению?
- Что я делаю для того, чтобы его не было?

После обсуждения обучающимся предлагается нарисовать такой образ себя, в котором бы отсутствовало напряжение (возможно, идеальный образ собственного состояния). В мини-группах обучающимся предлагается обсудить возможные пути достижения желаемого состояния.

Укрощение «строптивых» эмоций

Дается информация об отрицательных эмоциях. «Мы испытываем эмоции не просто так. Это способ нашего тела разговаривать с нами. Если Вы используете их правильно, они будут давать Вам ценную информацию»

Обучающимся предлагается вспомнить ситуации, при которых возникали сильные отрицательные эмоции. Методом мозгового штурма предлагается решение регулирования собственного состояния.

В результате обсуждения приходим к выводу об основных методах «укрощения строптивых эмоций»:

1. Ведение дневника (можно предложить в качестве домашнего задания). Способ эффективно управлять эмоциями. Если Вы чувствуете, что Вами овладевает гнев, возьмите бумагу и ручку и запишите, что происходит. Когда порыв иссякнет, спрячьте то, что Вы написали или уничтожьте.

2. Общение. Обмен эмоциями с близкими и друзьями спасает от негативных эмоций, говоря: «Мне сегодня очень грустно!» близкому другу, Вы не только называете то, что чувствуете, но и освобождаетесь от этой эмоции.

3. Релаксация. Релаксация позволяет успокоиться, расслабиться, контролировать свое состояние.

4. Проработка. Она состоит из всех предыдущих методов, вместе взятых. Позволяет разобраться, почему это чувство возникло и что оно пытается сказать Вам. Когда Вы пишете, делитесь своими переживаниями или релаксируете, Вы прорабатываете сильные эмоции. Вы не просто прислушиваетесь к себе, Вы принимаете ответственность за свои чувства. А это лучший способ лишить их власти над Вашей жизнью.

Техники уважительного общения

«Я-высказывание», как форма личной ответственности.

Когда нас переполняют эмоции, можно замкнуться в себе и подавить свои чувства. А можно дать им волю, что не всегда может закончиться достойно и хорошо. Как быть?

Есть способ выразить свои эмоции чувства, не обидев другого и разрешив ситуацию. Вместо того чтобы, как нам хочется, обвинять кого-то, мы можем рассказать о своих чувствах. Это не вызывает раздражения и помогает решить проблему.

Давайте рассмотрим следующие примеры.

Ситуация, действие	Ты-высказывание	Я-высказывание
Сестра занимается за столом, младший брат подошел и встал рядом, разглядывая тетради	Ты меня раздражаешь, отойди от стола!	Мне не нравится, когда кто-то стоит над душой
Старшая сестра общается с братом	Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!	Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Поэтому я не против, чтобы ты брал журнал, но, предварительно, спроси меня, можно ли это сделать.
Старшая сестра общается с братом	Ты никогда меня не слушаешь!	Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.

Алгоритм "Я-высказывания"

1. Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение («Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...»).

2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»).

3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания («Потому что я не люблю...», «Мне бы хотелось...»).

4. Представить, как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»)

5. Дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы (объяснение).

«Я-высказывания» помогают показать собеседнику, что вы не собираетесь на него нападать или в чём-то обвинять. «Я-высказывание», как бы открывает вас собеседнику, когда вы сообщаете ему о своей эмоции или чувстве. Однако помогают предупредить конфликт не сами «Я-высказывания», а вежливость и воспитанность, желание не задеть собеседника и умение мягко, тактично формулировать свою позицию и свои пожелания.

«Я-высказывания» уместны и в ситуациях, когда надо похвалить ребенка. Необходимо отметить тонкое, но важное различие между похвалой и одобрением. В похвале есть всегда элемент оценки: «Молодец, ну ты просто гений!», «Ты у нас самая красивая (способная, умная)!», «Ты такой храбрый, тебе все нипочем». В таком виде похвала приучает ребенка к формальной внешней оценке, вместо того, чтобы приучать к анализу результатов. «Я-высказывания» могут звучать так.

Ведущий: Я очень рад за тебя! (Вместо: «Какой ты молодец!»).

Или.

Учащийся: По-моему, я плохо выступил.

Ведущий: Мне так не показалось. Наоборот, мне понравилось то-то и то-то. (Вместо: «Ну что ты, ты выступил, блестяще!»).

Вопросы для обсуждения:

- Что происходит, если нас переполняют эмоции и чувства, но мы из никак не выражаем?
- Почему мы так делаем?
- Как здесь могут помочь «Я-высказывания»?

Рекомендуемые упражнения

Активное слушание

Упражнение проводится в форме диспута. Участники делятся на две приблизительно равные по численности команды и с помощью жребия решается, какая из команд будет занимать одну из альтернативных позиций по какому-либо вопросу, например: сторонники и противники "загара", "курения", "раздельного питания" и т.д. Аргументы в пользу той или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди. Обязательным требованием для играющих является поддержка высказываний соперников и уяснение сущности аргументации. В процессе слушания тот из членов команды, чья очередь высказываться следующим, должен реагировать угу-поддакиванием и эхо, задавать уточняющие вопросы, если содержание аргументации не до конца ясно или же сделать парафраз, если создалось впечатление полной ясности. Аргументы в пользу позиции своей команды разрешается высказывать лишь после того, как выступающий тем или иным способом просигнализирует, что его поняли правильно (кивок головой, "да, именно это я и имел в виду").

Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, не пропуская тактов, парафраз, используя при этом реакции соответствующего такта. Можно давать разъяснения типа, "Да, Вы меня поняли правильно" легче всего, просто повторив слова собеседника, а убедиться в правильности понимания можно парафразируя его высказывания. Предостереечь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова.

В заключение упражнения ведущий комментирует его ход, обращая внимание на случаи, когда с помощью парафраза удалось добиться уточнения позиций участников "диспута".

Есть такая партия!

Если в команде расходятся мнения по какому-то общему для всех вопросу, делим ее на «партии» и в соответствии с этим ребята предлагают способы решения вопроса. Дается время на подготовку, после которого каждая партия представляет свое решение проблемы, используя парламентские правила: хорошо продумывать свои аргументы и контраргументы, говорить только в отведенное время, соблюдать правила диалога, не допускать эмоциональных, агрессивных или оскорбительных высказываний. Сторона, нарушающая правила, признается проигравшей.

Дебаты

Ведущий тренинга предлагает участникам упражнение на развитие умения и навыков аргументирования в споре, обретение некоторой настойчивости в споре. Можно рассказать про важность и того, и другого. Конечно, следует заметить, что в настойчивости следует знать меру, что настаивать надо не на своей правоте, а на важности аргументов, следовании логике. Очень важно подчеркнуть, что упражнение носит игровой характер, что не следует слишком серьёзно преследовать цель победить в мировоззренческом споре. Важно отметить, что если кто-то будет отстаивать чуждую ему точку зрения, то за это его ругать никто не будет, "тренинг для того и существует, что можно попробовать себе новые роли".

Ведущий предлагает следующие пары противоположных по смыслу мировоззренческих утверждений:

- Мир беспощаден и несправедлив;
- Мир уже совершенен и безупречен;
- Человек спонтанен и способен выбирать;
- Свобода воли – основа развития;
- Свобода воли – иллюзия. У человека нет выбора;
- Необходимо работать над собой и меняться;
- Без Учителя невозможно найти Путь и пройти его, для развития необходима Школа;
- Учитель не обязателен, более того, он только помеха на Пути, школа это тупик;
- Для развития необходимы строгие предписания и рекомендации;
- Делай, что хочешь и будет то, что будет;
- Нет ни меня, ни тебя, никого, а просто Есть НЕЧТО;
- Это НЕЧТО и есть я, ты и все остальные;
- Можно с уверенностью судить о том, что правильно делает человек, а что – нет;
- Главный девиз: "Профессионализм и Мастерство";
- Главный девиз: "Любовь, Безумие, Жажда".

Решение противоречий. Поведение в конфликте

Обсуждение техник разрешения конфликтов может быть целесообразно в случае наличия острых противоречий в классе. Речь идёт уже не просто о негативных эмоциях, как в предыдущих разделах, а о вопросе, по которому члены

класса не могут прийти к соглашению.

Например, в проектной команде есть два разработчика, отвечающих за свои участки работ. Но у них есть разные мнения о путях реализации проекта, а время есть только на реализацию одного способа. Такую ситуацию можно использовать для демонстрации принципов преодоления конфликта.

Всё наше поведение, как, впрочем, и весь окружающий мир, состоит из *противоречий*. Внутри нас конкурируют различные желания, из которых нам приходится выбирать какое-то одно. Эмоции конкурируют с разумом. Но и различные разумные желания зачастую не могут быть реализованы одновременно, когда, например, нам приходится выбирать, на что потратить вечер – на тренировку или подготовку к завтрашней контрольной. Что уж говорить о противоречиях во взаимоотношениях между людьми, между человеком и обществом, между различными социальными группами.

Мы привыкли постоянно разрешать самые разные противоречия, возникающие в повседневной жизни, иногда даже не замечая этого. Но временами эти противоречия становятся слишком острыми. Такое случается, когда складывается слишком запутанная ситуация, либо, когда для разрешения противоречия не хватает какого-то ресурса, например, времени. И если при этом затрагиваются интересы людей, вызывая у них защитные эмоции, такие как гнев, страх, злость, то складывается *конфликтная ситуация*. А когда такие люди занимают позицию противостояния и переходят к действиям, направленных против других людей, то это и называется *конфликтом*.

Конечно, до состояния конфликта ситуацию можно не доводить, если вовремя обратить внимание на противоречия, открыто обсудить их со всеми заинтересованными сторонами и найти рациональное решение, до того, как включатся защитные эмоции. Но, к сожалению, это удастся не всегда.

Стратегия преодоления конфликта состоит в возвращении его участников к эмоциональному состоянию, когда общими усилиями можно найти решение, которое бы в максимальной мере устраивало всех. Очень вероятно, что в этом случае никто из участников конфликта ничего не потеряет, а даже приобретёт какие-то новые ресурсы, возможности или хотя бы сам опыт мирного разрешения конфликта, который пригодится им в будущем.

А если конфликт не решать, он разрешится сам собой в ходе противостояния сторон насильственным образом, ценой ресурсных и эмоциональных потерь для обеих сторон. Ведь победившая сторона в конфликте часто ничего не приобретает кроме самого эмоционального переживания своей победы. А такая победа

с помощью насилия в конфликте, на самом деле, является поражением.

Альберту Эйнштейну принадлежит высказывание: *«Невозможно решить проблему на том же уровне, на котором она возникла. Нужно стать выше этой проблемы, поднявшись на следующий уровень»*. Настоящее разрешение конфликта требует нового взгляда на исходное противоречие, которое должно складываться из видения ситуации всех сторон конфликта. Это бывает сложно, это требует усилий, это бывает эмоционально тяжело и непривычно. Такие усилия могут потребовать немало искусства и большой изобретательности. Но оно стоит того. Сама по себе возможность взглянуть на вещи по-новому, прийти к соглашению увидеть новые перспективы, неочевидные ранее, наверное, даже ценнее, чем решение самого конфликта.

Ниже приведена техника «Анализ конфликта» – последовательность шагов, которые необходимо предпринять, когда вы решили взять инициативу разрешения конфликта на себя.

Главное условие успешного разрешения конфликта – это использование техник уважительного общения: "Я-высказывания" и "Активное слушание", которые разбирались ранее.

Техника «Анализ конфликта»

Подготовительная стадия

1. Контролировать свои возможно возникающие эмоции, направленные против оппонентов, сосредоточившись на бесстрастном объективном разрешении ситуации. Если у вас нет независимого посредника в решении конфликта, то фактически вам придется выступить в роли такого посредника и одновременно участника конфликта.

2. Призвать все стороны конфликта признать объективную сложность сложившейся ситуации. Необходимо, чтобы все понимали наличие или вероятность конфликта.

3. Определение общих целей и ценностей. Обычно для всех сторон конфликта важно сохранить нормальные отношения. Противоречия, так или иначе, разрешатся, а взаимные обиды останутся, не стоит их копить. Конфликт невыгоден: работать и жить придется вместе, поэтому лучше помогать, а не вредить друг другу.

4. Выразить уверенность в положительном исходе совместного решения.

5. Отделить суть конфликта от людей – его участников. Не важны личностные особенности, важно найти общее решение сложной задачи. Все стороны должны признать быть готовы рассматривать свой вклад в создание конфликта

и признать свои ошибки, если они будут объективно подтверждены. Все совершают ошибки, в этом нет ничего необычного и страшного. Но именно игнорирование и непризнание своих ошибок заводит ситуацию в тупик.

6. Если разговор не складывается, не надо обострять ситуацию, добиваясь её немедленного решения. Переговоры и обсуждение проблемы можно отложить на некоторое время, чтобы все стороны обдумали ситуацию и лучше контролировали эмоции.

7. В основе переговоров лежит готовность сторон делать взаимные уступки.

Стадия анализа конфликта

Прежде чем рассказать о второй стадии решения конфликта, вспомним одну притчу о трех рыцарях, которые решили драться друг с другом за право жениться на дочери короля. Но мудрый король не хотел кровопролития, вызвал рыцарей к себе и спросил, почему им так важно взять в жены его дочь? Оказалось, что один из рыцарей хотел таким образом получить богатство, и король повелел выдать ему денег. Второй рыцарь хотел с помощью удачной женитьбы приобрести славу и уважение, и король сделал его одним из своих военачальников. И только третий рыцарь любил принцессу, и король одобрил их свадьбу. Таким образом, каждый получил, то, что он хотел, а рыцари избежали возможной смерти, именно благодаря королю, который в начале развития конфликтной ситуации выяснил истинные мотивы и первопричины начинающегося конфликта.

Похожим образом, маленькие дети, бывает конфликтуют из-за игрушки, хотя на самом деле, им нужна не она, а ощущение единоличного обладания чем-то, привлечение внимания родителей или как способ выразить свою неприязнь другому ребенку. И точно так же нередко ведут себя и взрослые дома или в работе. В любом случае, для начала важно выяснить истинные первопричины конфликтной ситуации.

8. Попросить все стороны конфликта сформулировать на бумаге ответы на ряд вопросов о конфликтной ситуации:

- *«Я хочу, чтобы ...»* (положительные цели участия в конфликте, чего хотелось бы получить или достичь);
- *«Для меня является неприемлемым, что ...»* (определение границ действий других участников, что является неприемлемым в их нынешних действиях);
- *«Для меня важно указанное выше, потому что ...»* (причины участия в конфликте);

- *«Я понимаю, что мои пожелания, изложенные выше потребуют от меня:..., от других участников конфликта...»* (определение «стоимости» желаний, каких ресурсных, временных, финансовых и прочих затрат потребует мой вариант решения конфликта от каждого из его участников);
- *«Я готов(а) пойти на уступки ...»* (определение более и менее значимых целей участия в конфликте);
- *«В случае выполнения моих пожеланий другими участниками конфликта я, со своей стороны, обязуюсь...»* (определение критериев разрешения конфликта);
- *«В случае нарушения мною своих обязательств, я готов(а) нести следующую ответственность...»* (определение ответственности сторон в случае невыполнения ими достигнутых договорённостей).

Стадия решения конфликта

9. На основании обобщения видения конфликта всеми его сторонами составляется программа, нацеленная на оптимальное решение проблемы с учетом всех интересов. При этом можно подготовить несколько вариантов решений.

10. Обсуждение всеми сторонами конфликта предложенных вариантов программ, их выгод, потерь и рисков и принятие какого-то одного варианта.

11. Заключение устного или письменного договора между всеми участниками конфликта, который бы включал в себя: описание причин конфликтной ситуации, шаги каждого из участников по преодолению этой ситуации, ответственность за несоблюдение договорённостей.

12. Спустя необходимое время стороны договора могут обсудить успешность преодоления противоречий, которые привели к конфликтной ситуации, оценить полученные плюсы и минусы, и возможно, выявить ошибки еще раз скорректировать свои действия по отношению друг к другу.

Техника «Разреши конфликт».

Приведенная выше последовательность шагов позволяет построить конструктивный диалог между участниками конфликта, который позволяет всем выйти из него с наименьшими потерями, а возможно даже с приобретениями. Однако так получается не всегда, особенно когда ресурс, из-за которого возник конфликт слишком ограничен, а негативные эмоции участников слишком сильны. Тогда необходимо обратить внимание на эмоции участников конфликта, ведь, именно они мешают прийти к оптимальному и объективно справедливому для всех решению. В таких случаях хорошо помогает техника «Разреши конфликт». Она

состоит из четырёх шагов и ответов на вопросы, которые помогают описать эмоциональную сторону конфликта.

Методика может заполняться участниками конфликта письменно или служить опорой для переговоров

Анализ конфликтной ситуации.	
Шаг 1. Идентификация	
<i>Что случилось? Опишите ситуацию. Кто участвовал в ней? Каково было развитие событий?</i>	
Я	Другой человек/люди
<p>Как я себя чувствовал? Как я себя чувствовал до, во время и/или после ситуации? Какие ощущения испытывал приятные или неприятные? Какие мысли были у меня? Много ли энергии было у меня? Что происходило внутри меня? Какими словами или группой слов можно лучше всего описать то, что я испытывал?</p>	<p>Как себя чувствовал другой человек? Как вы думаете, как себя чувствовал другой человек до, во время и/или после ситуации? Какие ощущения испытывал другой человек: приятные или неприятные? Какие мысли могли возникать у него? Много ли энергии было у другого человека на ваш взгляд? Что происходило внутри него?</p>
Анализ конфликтной ситуации.	
Шаг 2. Понимание причин	
<p>Что стало причиной моих эмоций и чувств? Почему я себя так чувствовал? В какой момент мои чувства стали меняться? Почему это случилось?</p>	<p>Что стало причиной эмоций и чувств другого человека? Почему другой человек, возможно, так себя чувствовал? В какой момент Вам показалось, что чувства другого человека стали меняться? Почему это случилось?</p>
Анализ конфликтной ситуации.	
Шаг 3. Проявление и управление	
<p>Как Вы выражали и как управляли своими эмоциями?</p>	<p>Как другой человек выражал и управлял своими эмоциями?</p>
Планирование будущего.	
Шаг 4. Использование эмоций в решении задач	
<p>Как Вы могли бы лучше справиться с этой ситуацией? Что Вы можете сделать, если снова</p>	<p>Каково решение проблемы в целом? Как удостовериться, что ситуация решена? Что можно сделать, чтобы улучшить результат</p>

<p>попадете в эту ситуацию? Какой наилучший способ справиться с этой ситуацией? Что Вы можете сделать сейчас?</p>	<p>возникшей ситуации? Что можно сделать, чтобы подобная ситуация не возникала в будущем?</p>
---	--

Рекомендуемое упражнение

Кот и дом.

Участники объединяются в пары. В парах договариваются, кто будет первым, а кто – вторым. «Первые номера» выходят за дверь вместе с ведущим: ваша задача – нарисовать дом. При этом вы должны держать в тайне свое задание.

Затем ведущий подходит к группе «вторых номеров» и сообщает, что им необходимо нарисовать кошку, не говоря об этом партнеру. После этого «первые номера» возвращаются в зал.

Возвращайтесь к своим партнерам. Упражнение должно проходить в полной тишине, разговаривать нельзя.

Каждая пара получает лист бумаги и один карандаш или фломастер на двоих. Необходимо взять карандаш одновременно (!) обоим партнерам и выполнить полученное задание.

После выполнения задания – обсуждение работы в парах, затем в кругу.

При обсуждении разных стратегий взаимодействия важно поговорить о том, какие эмоции и чувства вызывает агрессия партнера, нежелание уступить или, наоборот, полное подчинение чужому желанию?

Удачные варианты решения – нарисовать дом, в котором сидит кошка, дом в виде кошки или кошку в виде дома, но еще лучше — дать партнеру возможность выполнить его задание, а потом сделать свое. Обычно при такой стратегии партнер с радостью дает возможность нарисовать другому задуманное.

Уверенное, неуверенное, агрессивное поведение в различных жизненных ситуациях.

Каждому из вас будет предложена ситуация, отличная от тех, что были ранее предложены другим. При работе над этими ситуациями мы прибегнем к ролевым играм, вы можете отождествлять себя с самыми уверенными, неуверенными или агрессивными людьми из числа ваших знакомых. При этом вы должны помнить, что невербальное поведение говорит о человеке не меньше, чем произносимые им слова, поэтому интонации, жесты и позы должны соответствовать изображаемой реакции. На подготовку вам дается 5-7 минут. Каждый из вас получит обратную связь

от участников группы, которая будет оценивать степень уверенности или агрессивности ваших реакций.

(Ниже приведены примеры ситуаций для упражнений в уверенном, неуверенном и агрессивном поведении):

1) Приятель лезет к вам с разговорами, а вы ужасно спешите, и вот чтобы отделаться от него, вы говорите: ...

2) Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади вас кто-то громко болтает. Вы оборачиваетесь и говорите: ...

3) Вы пришли в ресторан, но вас не устраивает место, которое вам предложили. И вы говорите администратору ...

4) Ваш знакомый (знакомая) приглашает вас куда-либо, но вам с ним не очень-то интересно. И вы говорите: ...

5) Ваш приятель ставит вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о вас, и вы говорите ему: ...

6) Ваш учитель находит ошибку в вашей работе и делает вам выговор на глазах у ваших одноклассников. Ваша реакция...

7) Ваш друг упорствует в привычке, которая вас раздражает. Вы...

8) Один из ваших родителей критикует вас за то, как вы устраиваете свои отношения с вашим партнером. Вы...

9) Ваш одноклассник упорствует, задавая вам вопросы личного характера, а вы не желаете распространяться на эту тему. Вы говорите ему...

10) Вы загораете на пляже, и вдруг тишину нарушает компания молодых людей, пришедших с портативной стереосистемой. Вы говорите им...

11) Кто-то втискивается в очередь прямо перед вами. Ваша говорите...

12) Ваш друг постоянно использует вас как «подушку», в которую можно поплакаться. Вам это надоело, и вы говорите ему...

13) Друг просит вас одолжить ему немного денег. Вы не готовы дать ему денег в долг. Ваши слова..

14) Друг просрочил возврат вам долга, а вы рассчитывали на эти деньги к сроку. Вы говорите другу...

Тайменеджмент. Самоменеджмент

Желания – Цели – Действия.

Занятие направлено на понимание своих желаний и их связи с жизненными целями. Важно подчеркнуть, что основа для мотивации к достижениям

и жизненному успеху – это понимание своих желаний, склонностей и усилия по их реализации. Рекомендовано для команд, переживающих стресс от предстоящих соревнований, олимпиад, концертов.

Для работы потребуются листы бумаги и ручки. Упражнение состоит в самоанализе, его результаты не потребуется сообщать кому бы ни было, поэтому записываем свои мысли максимально честно и подробно.

Анализ состоит из нескольких последовательных блоков, позволяющих связать цепочку между нашими желаниями и жизненными результатами.

1. Желания

Ответьте письменно на следующие вопросы:

- Чтобы вы хотели получить в подарок на день Рождения?
- Представьте, что Вы поймали Золотую рыбку. Напишите три желания, которые бы вы попросили ее исполнить.
- Представьте, что у вас есть неограниченные возможности и ресурсы. Чтобы вы хотели обязательно сделать до 30 лет?
- Представьте себя в будущем, в 30 лет. Опишите этого человека. Чем он занимается? С кем общается? Как отдыхает? Где бывает? Какие проекты реализует?

2. Цели

Посмотрите на то, что получилось при описании ваших желаний. Их важно понимать, потому что они дают силы для достижения своих целей. Переведите их в цели, разбив их на три списка: а) обязательные, б) возможные, с) без чего я вполне могу обойтись.

Давайте сосредоточимся на целях из списков а) и б). Для удобства их можно разбить по главным сферам человеческой жизни:

- Общение.
- Дружба и романтика.
- Знания и компетенции.
- Профессионализация.
- Отдых и впечатления.
- Или добавить свои категории.

3. Действия

Каждая из перечисленных выше целей требует каких-то действий для ее достижения. Перечислите:

а) действия, которые вы уже сегодня выполняете для достижения своих целей,
 б) действия, которые вы пока не выполняете, но планируете,
 с) действия, которые вы выполняете сегодня, но они никак не связаны ни с одной из ваших целей, ни с вашими желаниями. Подумайте о причинах, которые привели вас к этим действиям. Что эти действия вам дают, и чего они вам стоят?

Бывают действия, которые мы не хотим делать, но они необходимы, для достижения какой-то нашей цели. Тогда их надо записать в действия группы а). Но не должно оставаться действий, которые никак не вытекают из нашего желания или осознанной цели, потому что это лишает человека чувства самостоятельности. Такие действия необходимо пересмотреть.

(В развитие работы можно использовать упражнение «Время жизни» для планирования действий и достижения жизненных целей и нанесения их на календарь).

Обсуждение:

- Насколько ясно вы ощущаете и понимаете свои желания? Были ли затруднения с тем, чтобы сформулировать, чего вам хочется?
- Каких целей получилось больше: а), б) или с), и почему?
- Легко ли было соотнести свои цели и действия для их достижения?
- Много ли действий попало в список с)? Как вы считаете, можно ли избавиться от таких действий и почему?

Скоро вам предстоит мероприятие: соревнование/концерт/олимпиада.

Подумайте:

- насколько это событие соответствует вашим желаниям,
- насколько это событие поможет в достижении ваших целей.

Рекомендуемые упражнения

Бюджет времени

- Каждый участник делает список всех дел, сделанных за прошедшую неделю, включая сон и отдых.
- Каждое из этих дел оценивается по степени важности или необходимости. (Сон, еда – необходимы, их оценка 100%).
- Каждое из дел оценивается по реально затраченному времени, в часах (согласно собственной оценке).

- На листе в клеточку строится гистограмма, где столбцы - это каждое из дел. Клетка, в зависимости от размера листа, может соответствовать какому-то отрезку времени, например, одному часу.
- К столбцам (делам) приписывается два значения: количество затрачиваемых на дело часов и оценка значимости это дела.
- Добавляется еще один столбец, который по времени соответствует разнице между суммой всех временных затрат и количеством часов в неделю (168). Столбец называется «временные потери».
- Анализируется структура временных затрат и предлагаются способы его перераспределения – с менее на более полезные.

Время жизни

Делается распечатка в неделях на 90 лет, т.е. 54 недели в году x 100 лет.

Каждый сам штрихует количество прожитой жизни в неделях.

Вопрос – чем мы будем заполнять оставшееся время?

Внешнее содержание – жизненные события, карьера, семья, достижения.

Внутреннее содержание – знания, навыки, отдых, приключения.

Техника самоаудита.

Первый шаг – просто составьте довольно подробный список из дел и важных действий, которые вы периодически совершаете. Очевидно, этот список будет состояться не один день, потому что сложно вспомнить вообще все, что вы делаете в своей жизни. Попробуйте справиться с этим списком за неделю. Многие дела как раз совершаются с ежедневной или еженедельной периодичностью, так что вам будет легче все учесть, просто наблюдая за своей жизнью.

При составлении списка доверьтесь своей интуиции, пишите те дела и действия, которые, как вам кажется, имеют самостоятельное значение. Можно написать, например, просто одно слово «Работа», а можно указать десяток-другой дел, которые вы делаете на своем рабочем месте.

Второй шаг – определите самые главные свои жизненные цели. Чего вы в конечном счете добиваетесь? Здесь как раз не надо писать слишком многого. Пусть будет лишь несколько жизненных целей.

Третий шаг – сравните два списка. Положите рядом обе бумажки. Если список дел занял у вас не один лист бумаги, склейте их. Возьмите в руки красную ручку

(подразумевается, что списки вы писали черной или синей пастой). Рядом со списком дел ставьте цифры жизненных целей, которым эти дела соответствуют. Например, «Работа» будет соответствовать богатству, а "Планирование отпуска" мечте побывать в разных странах. Какие-то дела и действия сложно сопоставить какой-то одной цели, но при этом они безусловно важны и нужны. Например, чему может соответствовать «Сон»? В таких случаях ставьте нолик. Это будет означать, что это дело нужно сразу для всех целей. Ведь если, например, вообще не спать, то ни одной цели достичь не сможете.

Рядом с теми делами, в целесообразности которых вы сомневаетесь, ставьте знак вопроса. Не надо пока принимать никаких решений. Самоаудит дает вам лишь новые знания, понимание самого себя, своей жизни. Поэтому постарайтесь как бы слегка отстраниться, быть беспристрастным в получении новых знаний. Это новое знание вы будете анализировать потом, по окончании самоаудита.

Четвертый шаг. Перепишите список дел, которые совершаете. Просто исключите напрочь те дела, рядом с которыми стоит знак вопроса. Нумерацию тоже измените, пусть она будет новой, будто бы так и было раньше (один, два, три, четыре...)

Теперь добавьте такие пункты в свой список, которые вы до этого не делали, но вполне могли бы делать, если было бы желание и возможности. Все эти дела должны так или иначе соответствовать вашим жизненным целям.

Этот пункт довольно творческий. Наберитесь терпения. Не пожалейте, например, неделю на то, чтобы перечислить вообще все то, чем можно было бы заняться. В итоге вы получите второе знание – то, за счет чего можно расширить свою жизнь. Этот список вас тоже ни к чему не обязывает. Что-то из него со временем войдет в вашу жизнь, что-то нет. Но пусть у вас будет этот список.

Пятый шаг. Проанализируйте оба списка дел с точки зрения бюджета времени. Сколько времени занимает в чистом виде то или иное дело (в масштабе недели, месяца или года)? От чего можно избавиться в первую очередь, чтобы сэкономить время? Здесь вы можете анализировать скрупулезно, с точностью до часа, но это требует много времени. Возможно, вы просто ограничитесь беглым анализом в уме.

Шестой шаг. Проанализируйте оба списка дел с точки зрения финансов. Какие дела требуют финансовых вливаний, какие наоборот дают вам прибыль. Что наиболее выгодно? Что наиболее убыточно? Здесь вы тоже можете подойти скрупулезно, а можно ограничиться и беглым анализом. Сами решайте.

Седьмой шаг. Оформите свои выводы в виде небольшого сочинения, составленного в произвольной форме из полученных фактов. По форме это может быть как бы отчет о проделанной аудиторской работе.

SMS в прошлое.

Ведущий предлагает участникам подумать над следующим. Представьте, что у вас появилась фантастическая возможность. Вы можете послать себе самому в прошлое одно SMS (то есть весьма короткое сообщение). При этом вы точно знаете, что SMS дойдет до адресата, то есть до вас, будет это ровно один год тому назад, и адресат поймет, что это вы сами себе послали, и он постарается что-то изменить в своей жизни. Какое будет ваше сообщение? Не торопитесь, обдумайте хорошо эту возможность. У вас ровно три минуты. До этого времени все дружно помолчим...

Когда время истечет, свое SMS-сообщение самому себе оглашает первый участник, потом второй, третий и т.д. Если у ведущего или кого-то из участников возникнет вопрос к автору SMS, он может сразу попросить разъяснения. В конце проводится обсуждение:

– Может быть, кто-то хочет выразить свое удивление? Могли бы мы год назад предполагать, что самым важным будет вот именно такое обстоятельство? Любая информация обладает побуждающим эффектом, почему же мы к одним советам прислушиваемся, а к другим нет?

Планирование будущего.

Инструкция: Предлагаю написать вам приблизительный план своего будущего. Для начала необходимо выделить основные сферы, присутствующие в жизни каждого человека: семейная, профессиональная, досуговая.

В каждой сфере необходимо наметить главные достижения, которых вы хотели бы добиться, события, которые могут произойти или вы бы хотели, чтобы они произошли. Постарайтесь поставить более-менее реальные цели и спрогнозировать реальные события.

Теперь нужно выделить ближние и ближайšie цели, как этапы и пути достижения дальних целей.

Можно расположить их в хронологическом порядке и даже написать приблизительные даты. Обратите внимание, нет ли противоречия между целями и событиями из разных областей вашей жизни? Может они помогают друг другу, или не оказывают друг на друга никакого влияния. Постарайтесь согласовать их.

Оцените свои собственные достоинства и недостатки, которые могут повлиять на успешность достижения различных целей. Определите пути преодоления этих недостатков. Отметьте все внешние препятствия на пути к вашим целям. Определите пути преодоления внешних препятствий. Оцените возможность резервных вариантов в разных сферах жизни (на случай непреодолимых препятствий или глубокого противоречия между целями из разных сфер жизни). С каких целей вы начнете практическую реализацию своего плана. Укажите конкретную дату.

Через три года.

Участников просят составить список наиболее важных дел занимающих их в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых они работают (3-5 пунктов). Когда список составлен, участникам предлагается представить себе, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» — так, как-будто с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы:

- Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?
- Как она влияет на то, как складывается ваша жизнь теперь, по прошествии трех лет?
- Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, как бы вы стали ее решать?

Упражнение может выполняться в подгруппах по 3-4 человека, тогда каждый озвучивает пункты из своего списка и дает ответы на поставленные вопросы. Некоторые участники не хотят выносить подобный материал на публичное обсуждение и предпочитают работать индивидуально. Следует предоставить желающим такую возможность (в этом случае упражнение выполняется письменно, записи остаются у участника).

Упражнение позволяет взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим. Кроме того, оно дает участникам повод задуматься, какая деятельность для них действительно важна, а о чем через несколько лет они даже не вспомнят.

Обсуждение. Какие виды деятельности и проблемы представляются участникам с позиции «взгляда из будущего» наиболее важными, а какие — второстепенными? Насколько это совпадает с представлениями о важности (неважности) решения этих же проблем, если судить о них только с позиции сегодняшнего дня? О чем говорит ситуация, когда понимаешь, что через 3 года

не вспомнишь ни одно из тех дел и проблем, которыми озабочен сегодня? Какой вывод сделал лично для себя каждый из участников этого упражнения?

SWOT анализ

Участники чертят таблицу и заполняют ее про самих себя. Опорные вопросы для заполнения каждого блока приведены ниже.

(S) Мои сильные стороны:	(W) Мои слабости:
(O) Мои внешние благоприятные возможности:	(T) Мои внешние угрозы (риски):

Примерные вопросы для поля (S) – Мои сильные стороны:

- Что позволяет мне двигаться вперед, добиваться того, чего я хочу?
- Что я умею хорошо делать, что мне удастся лучше других?
- Какие качества выгодно отличают меня от других людей?
- Какие сильные стороны у моего характера и моей внешности?
- Что во мне есть такого, на что можно опереться в сложной ситуации?
- Что во мне привлекает или может привлекать других людей? Что я могу дать миру и другим людям?
- Что мне помогает или может помочь уверенно смотреть в будущее?

Примерные вопросы для поля (W) – Мои слабости:

- Что мешает мне достигать цели и получать то, что я хочу?
- Над какими сторонами моей личности мне нужно поработать, чтобы изменить их к лучшему?
- Что во мне есть такого, что мешает мне себя реализовать?
- Что мешает мне бесконфликтно общаться с людьми?
- Что мне дается с трудом? Как это мешает мне в жизни?
- Что является причиной моих ошибок?
- Какие, по мнению окружающих, во мне есть отрицательные качества?
- Почему я время от времени бываю не доволен собой и не уверен в себе?

Примерные вопросы для поля (O) – Мои внешние благоприятные возможности:

- Что в моем окружении способствует моему развитию и благополучию?
- Какие ресурсы есть в моем распоряжении для достижения успеха?

- Чему я могу научиться у моих друзей и врагов?
- Чему я могу научиться у тех жизненных проблем, с которыми я сталкиваюсь?
- На кого из людей я могу положиться в случае необходимости? Что они могут мне дать?
- Есть ли в моем окружении и у меня лично ресурсы и возможности, о которых я до сих пор не знаю? Где и как мне их найти? Как правильно научиться использовать?
- Что мне помогает или может помочь избавиться от недостатков, указанных в поле (W)?
- Чему я могу научиться у себя самого? Как мне помогает мой жизненный опыт?

Примерные вопросы для поля (Т) — Мои внешние угрозы и риски:

- Что или кто в моем окружении мешает моему развитию и достижению благополучия?
- Какие препятствия лежат на пути моего профессионального роста?
- Что я не в силах (или пока не в силах) изменить в моем окружении?
- Что в моем окружении мешает мне быть тем, кем я хочу быть?
- Кто мои конкуренты? Как они на меня влияют?
- Что в моем окружении вызывает тревогу и беспокойство?
- Что несет прямую или косвенную угрозу моему благополучию?
- Какие изменения в окружении могут спровоцировать жизненный кризис?

Вопросы на каждое воскресенье

Участникам раздаются листов списком вопросов и местом для ответов.

Задача – подумать над ответами про прошедшую неделю.

- Впечатления за неделю.
- Достижения за неделю.
- Что из того что я делаю, бесполезно?
- Какие были траты времени впустую (без результата или удовольствия) или дела и поступки, которые тянут меня назад?
- Что мне мешает и как от этого избавиться?
- Чего я боюсь?
- Чего мне не хватает?
- Какие мои цели достигаются?

- Какие мои цели не достигаются?
- Что откладывается на следующую неделю?
- Что нужно сделать на следующей неделе?
- Вопросы для обсуждения:
- Какие из этих вопросов вызвали затруднение и почему?
- Какие выводы для себя можно сделать из получившихся ответов?

Колесо жизненного баланса.

1. Нужно определить восемь сфер жизни, которые для вас наиболее важны, и изобразить их в виде колеса с соответствующим количеством сегментов. Конечно, колесо жизненного баланса подростка будет отличаться от среднестатистического колеса взрослого. В нем, скорее всего, будут сегменты: учеба, семья, спорт, здоровье, друзья, досуг, хобби, саморазвитие. Если вам сложно выбрать сегменты, можно подключить родителей и составить вместе с ними список, какие вообще жизненные сферы бывают, а вы выберите нужные из этого списка.

2. После этого внимательно посмотрите на получившийся рисунок и оцените, как у вас обстоят дела в каждой из сфер. Довольны ли вы ими или хотели бы что-то улучшить. Положение в конкретной сфере можно обозначить, закрасив соответствующий сегмент. Чем больше закрашено, тем больше устраивает ситуация в данной сфере. Тут важна именно субъективная оценка, а не чей-то взгляд со стороны. Очень важно разобраться со своей жизнью и своими приоритетами самостоятельно.

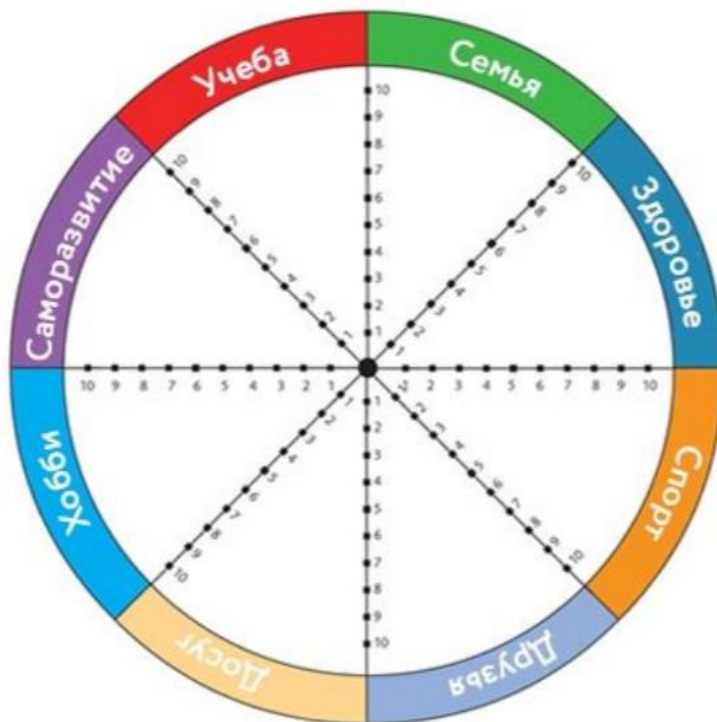
3. Следующим шагом будет определение, чего именно хочется в каждой сфере. Вот тут формулируются конкретные желания и цели. Варианты могут быть самыми разными: поступить в университет, научиться отжиматься 50 раз, получить пятерку по алгебре в четверти.

Главное помнить следующие правила: цель должна быть ясно и четко сформулирована, она должна быть достижима и ее достижение должно зависеть от вас самих. То есть нельзя пожелать, например, понравиться однокласснице, потому что мы не можем напрямую управлять чувствами другого человека. Но можно поставить цель сменить имидж, сбросить вес, избавиться от прыщей.

Чтобы понять, насколько цель достижима, определите имеющиеся у вас ресурсы в данной области. Что у вас уже есть и чего не хватает, чтобы получить желаемое, на чью помощь и участие вы можете рассчитывать. Помните, что цели бывают краткосрочные и долгосрочные, и долгосрочную цель (до 5 лет) эффективно

разбить на несколько краткосрочных (до 1 года).

Пример: кто-то хочет «пятерку» по алгебре в четверти, но сейчас у него «тройка» и есть большие пробелы в знаниях. Имеет смысл в качестве ближайшей и достижимой цели взять «четверку». Чтобы получить «четверку», достаточно подтянуть конкретные разделы. Необходимо решить, как именно человек будет их подтягивать, сам или с чьей-то помощью, составить график работы, и можно приступать к делу!



Уверенное поведение. Лидерство

Проблема неуверенного поведения актуальна для очень многих подростков и часто выражается в неготовности познакомиться или поддерживать общение с новыми людьми, проявлять инициативу, в неготовности отстаивать своё мнение при необходимости. Если такие проявления наблюдаются в команде, целесообразно провести следующее занятие.

Общая задача состоит в том, чтобы обратить внимание на признаки, отличающие уверенное поведение от неуверенного и агрессивного, и приучить учащихся к самонаблюдению за своими опасениями в общении.

Можно рассказать ребятам о том, что уверенное поведение зависит от внутренней позиции человека. Рассказывая о признаках уверенного и неуверенного поведения, приведите примеры из своей жизни или жизни ваших знакомых, из литературы и кинофильмов. Поощряйте желающих высказаться подростков, спрашивайте их о жизненном опыте, об уверенных и неуверенных людях, встречавшихся в их жизни.

Ниже приведены признаки трёх типов поведения, и только в одном случае речь идёт об уверенном поведении. Обратите внимание, что агрессивное поведение нельзя назвать уверенным, потому что агрессия свидетельствует о чувстве незащитности агрессора, которая его вынуждает так себя вести, чтобы поддерживать уверенность в своих глазах.

Одна из характерных черт уверенного поведения, в свою очередь, состоит в готовности к поддерживающему поведению по отношению к своему собеседнику и отсутствию страха совершить ошибку, показать свое незнание каких-то вещей.

Другими словами, уверенный человек – это не тот, кто сильнее, а тот, у кого нет потребности эмоционально защищаться!

Обсудите в группе:

- Чем отличаются эти три типа поведения?
- В каких ситуациях учащимся приходилось вести себя одним из этих способов?
- Хотели бы они изменить свое поведение в этих ситуациях?
- Как этого можно добиться?

Признаки неуверенного поведения (я - плохой, ты - хороший)	Признаки агрессивного поведения (я - хороший, ты - плохой)	Признаки уверенного поведения (я - хороший, ты - хороший)
<p>Человек:</p> <ul style="list-style-type: none"> • смотрит в пол; • не может отстаивать свою позицию; • первое же «нет» приводит к его отказу от дальнейших попыток добиться своего; • не может просить; • не может отказывать; • ему трудно убеждать собеседника, приводя аргументы; • отвечает односложно: «да» и «нет»; • при разговоре не садится; • прячет ноги под стул; • держится на большой дистанции от собеседника; • мнет руки; • говорит тихо. 	<p>Человек:</p> <ul style="list-style-type: none"> • не аргументирует свою позицию; • после отказа не уходит, а упорно пытается добиться своего; • любит восхвалять себя; • во время общения сокращает дистанцию между собой и собеседником; • смотрит в упор; • может просить и отказывать; • оказывает давление на собеседника («Я знаю, что вы...», «Мне очень нужно...», «Вы должны..», «Только вы мне сможете помочь...»). 	<p>Человек с уверенным поведением:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использует «Я - высказывания»; • применяет эмпатическое слушание; • умеет говорить о своем желании. • отражает высказывания; • отражает чувства; • умеет просить; • умеет отказывать; • умеет принимать отказ; • говорит прямо и открыто; • склонен к компромиссам, предлагает их сам.

Ниже приведены упражнения, которые помогут обыграть и заметить в себе черты этих трех типов поведения.

Рекомендуемые упражнения

Разведка.

Тренинг проводится в форме диалога между двумя участниками. В нем может участвовать практически любое число пар одновременно. Каждый участник получает записку с заданием выяснить что-либо у партнера (например, нет ли у него или его близких знакомых дома шахматных часов или не был ли он старостой студенческой группы). Он должен не допустить, чтобы партнер узнал задание, получить ответ на интересующий его вопрос, и кроме того, попытаться выяснить, что должен узнать сам партнер.

После окончания диалога ведущий задает каждой стороне вопрос: «Что, по-

вашему мнению, стремился выяснить ваш партнер?» Тот, чье задание разгадано, считается проигравшим.

Затем ведущий задает сторонам второй вопрос: «Что вам удалось выяснить в соответствии с вашим заданием?» Чем точнее участник может ответить на вопрос своего задания, тем лучше результат. Аудитория оценивает степень непринужденности беседы, естественности задаваемых участниками друг другу вопросов.

Варианты заданий: Как зовут бабушку партнера? В каком городе родился партнер? Какие журналы читал в детстве? Сколько ложек сахара кладет в чай?

Найти предмет.

Эта игра хорошо подойдет для того, чтобы сосредоточиться и настроиться на спокойный лад. Спрячьте какой-либо предмет так, чтобы он не бросался в глаза, но всё-таки был виден при должном внимании. Разделите детей на команды. Их задача — спокойно передвигаться по помещению в хаотичном порядке, взглядом найти предмет и молча дать знать другим членам команды, где он находится, не выдав при этом информацию соперникам (высший пилотаж коллективной стратегии — ещё и запутать другую команду). Побеждает команда, в которой за определённое время большее число участников найдёт предмет. Это действительно сложно — не поддаваться радости находки и не выдавать эмоциями местонахождение вещи.

Внутренняя осанка.

Встаньте перед зеркалом или группой. Выпрямитесь, расправьте плечи, поднимите подбородок. Вспомните какой-нибудь короткий стих. А теперь... представьте, что внутри вас сидит неприятный, очень сутулый и очень неуверенный человек. И его голосом прочитайте это стихотворение.

Теперь наоборот. Скорчитесь, чуть ли не до самого пола. Но представьте, что внутри вас засел статный, красивый, уверенный молодец. Прочитайте стихотворение его голосом.

В этом упражнении важно поймать ощущение "внутренней осанки", те едва уловимые интонации, манеры, которые выдают уверенного в себе человека, вне зависимости от того как он выглядит и от того, видят ли его вообще.

Выйди из скорлупы.

Упражнение, дает возможность потренироваться в навыках убеждения,

помогает «встряхнуть» участников, создает в группе позитивную и веселую атмосферу.

На полу мелом либо бумажной клейкой лентой очерчивается круг диаметром около 1 м.

Куратор просит одного добровольца встать в этот круг. После этого дается задание группе: нужно убедить водящего выйти из круга. Нельзя использовать физический контакт для того, чтобы, к примеру, вытолкнуть его из круга, можно что-то предлагать взамен, торговаться, объяснять, почему он должен выйти, давать обещания и т.д.

Задача человека в кругу – сопротивляться и приводить аргументы, почему он не может покинуть круг. И выходит только если группе действительно удалось убедить его, а человек исчерпал все свои аргументы.

После того как водящий вышел из круга, проводится разбор техник и приемов влияния, которые были использованы и которые помогли добиться результата. Можно сделать 4–5 раундов с разными людьми.

Можно снять упражнение на видеокамеру, после чего просмотреть отснятый материал с обсуждением того, как группа убеждала стоящего в кругу выйти из него, какие приемы убеждения были использованы.

Упражнение можно усложнить. Предметом спора может быть не просто выход из круга, а какая-либо тема, пригодная для проведения дебатов. Тогда доброволец в кругу должен отстаивать свою точку зрения, а группа – противоположную. Выход из круга символизирует присоединение добровольца к точке зрения группы, если ей удастся его переубедить.

При этом ведущему упражнение необходимо проследить, чтобы выбранная тема не была эмоционально значимой для участников, а особенно для добровольца, поскольку это может создать сложную эмоциональную ситуацию, с которой может справиться только опытный тренер!

7 факторов.

Цель: упражнение тренирует умение участников группы договариваться между собой.

Для этого упражнения нужно разделить на мини-группы по 5-6 человек.

Каждая мини-группа должна будет составить список из 7 факторов, которые кажутся вам наиболее важными для работы в коллективе (Пример можно не озвучивать) Например: умение внимательно слушать, способность поставить себя на место другого, уважение к партнеру, ясное мышление, доверие, фантазия, и др.

15 минут идет работа.

Теперь задача каждой команды проранжировать эти факторы по их важности для работы в коллективе. Обязательное условие: с этим решением должны быть согласны все члены команды.

На это еще 15 минут. После этого команды по очереди выступают, презентуя группе свои 7 факторов.

Рефлексия:

- Насколько быстро и слаженно вы смогли составить список?
- Быстро ли был найден приемлемый для всех вариант ценностной градации?
- О каких качествах долго спорили?
- Было ли у вас ощущение, что остальные члены вашей команды поняли ваши идеи?
- Можно ли было донести свою точку зрения до остальных более эффективно?
- Чему вы научились в этом упражнении?
- Какое качество лично вам кажется особенно важным?
- Какое качество вы хотели бы развивать в себе в дальнейшем?

Подготовка к выступлению

Всем людям в той или иной мере свойственен страх публичного выступления. С точки зрения нашей древней «эмоциональной» части мозга, чей-то пристальный взгляд может оказаться взглядом хищника, и это опасное место необходимо как можно быстрее покинуть. Все реакции тела при волнении на публике – дрожь в ногах, потоотделение, прилив крови к конечностям и отлив от головы – это мобилизация организма к бегству.

Для многих рационального понимания ситуации достаточно, чтобы успокоиться и не чувствовать страха. Но для многих людей, в силу разных причин, это не очень просто.

Занятие может быть полезным для команд, которым предстоят публичные выступления, где дети еще не имеют такого опыта или где прямо говорят о том, что они испытывают волнение до или во время выступления.

Общая идея занятия состоит в том, чтобы «сообщить» нашей древней «эмоциональной» части мозга, что всё в порядке, что ситуация выступления не пугающая, а наоборот – это мощный источник удовольствия от общения сразу со многими людьми.

Для этого ситуация выступления «разбивается» на элементы, которые необходимо осознать в ходе подготовки к нему. Такой алгоритм подготовки к выступлению может быть применим как к реальному предстоящему выступлению, так и к предлагаемым ниже упражнениям.

Подготовка к выступлению необходимо сформулировать для себя ответы на следующие вопросы. Лучше это делать письменно. Попросите учащихся взять листы бумаги и написать свои мысли по следующим вопросам. Написанный, а не продуманный текст позволит «эмоциональной» части мозга сфокусироваться внимание на ключевых моментах выступления, а значит, почувствовать, что ситуация под контролем.

1) Цель: Что я хочу добиться своим выступлением?

Возможные варианты ответов:

- хочу получить высокие оценки,
- хочу произвести впечатление на кого-то (конкретного),
- хочу получить высокие баллы, достаточные для достижения какой-то цели,
- хочу попробовать себя в новом качестве,
- хочу получить признание своего таланта,
- хочу получить признание в новой для себя группе и завязать в ней знакомства,
- хочу потренировать навык выступлений, чтобы не терять форму.

Важно сосредоточиться и точно сформулировать свою истинную мотивацию в виде списка желаемых целей.

После этого получившиеся цели необходимо ранжировать от самых важных до менее важных. Выделим из них только ТРИ самых важных, выступление должно быть сфокусировано только на них, остальные безжалостно отсеиваем!

Это позволит избавиться от ощущения, что мы что-то упускаем, которое возникает при неопределенном круге целей.

2) Воздействие на аудиторию: что в идеале должно произойти с аудиторией после моего выступления?

Мы должны поставить этот вопрос, потому что целей от своего выступления мы достигаем именно через воздействие на аудиторию. И здесь нам тоже надо прийти к определенности.

Разделим желаемую реакцию аудитории на три составляющих: эмоции,

понимание и действие. Для этого сформулируем ответы на следующие три вопроса.

Они могут быть сформулированы по отношению к аудитории вообще, либо к какой-то конкретной важной ее части, например, к жюри. Либо пожелания могут быть сформулированы по отдельности ко всем интересующим нас частям аудитории.

- Какие чувства и эмоции мы хотим оставить у аудитории?

Например, интерес, восторг, радость, уважение, признание, желание познакомиться...

- Какие мысли должны возникнуть у аудитории в итоге?

Это могут быть общие мысли, и аудитория просто должна понять, что им рассказали о каком-то крутом проекте без подробностей. Либо, если это важно, донести до аудитории какие-то ключевые мысли и идеи. Тогда их надо сформулировать здесь.

- Какие действия должна совершить аудитория?

Примеры здесь могут быть какими угодно. Но обычно, в это вопросе заключается самый главный результат выступления. Например, жюри должно поставить высокие оценки, эксперты – заинтересоваться нашей разработкой и взять мои контактные данные, работодатель – взять на работу, потенциальные пользователи должны захотеть приобрести нашу разработку и т.д.

Выделите по одной самой главной реакции аудитории на каждый из этих вопросов. Остальные уберите из дальнейшего рассмотрения. Это опять же позволит снизить уровень неопределённости для нашего «эмоционального» мозга и сосредоточиться на главном.

Ниже приведены упражнения, которые помогают подготовиться к выступлению эмоционально.

Рекомендуемые упражнения

Телевизионный ролик.

Группа разбивается по 4-6 человек, затем ведущий объясняет задание: "Представьте, что вы работаете на телевидении. Ваша задача на ближайшие 20 минут - придумать и поставить телевизионный ролик о Вы можете работать в любых жанрах: социальная реклама, постановка, мультипликация. Вы можете использовать музыкальное сопровождение, танцы, переодевание - все, что подскажет вам воображение".

После обдумывания и репетиций каждая подгруппа представляет свой ролик. Затем участники делятся впечатлениями.

Упражнение обычно проходит живо и интересно. Если участникам удается войти в роль, они с увлечением разыгрывают сценки, демонстрируя незаурядные творческие способности. В конце упражнения очень важно обсудить, какой из роликов показался участникам наиболее удачным и почему. Это упражнение позволяет участникам утвердиться в своей позиции и осознать, какие средства воздействия на молодежную аудиторию могут быть наиболее эффективными.

Критика.

Упражнение выполняется в кругу. Каждый учащийся вспоминает случай, когда он совершил ошибку, поступил неправильно и рассказывает случай. Сидящий справа сначала критикует, затем проходит второй круг, истории рассказываются те же, но участники оказывают поддержку.

Участники сравнивают свои ощущения при критике и поддержке.

Критика и поддержка.

Ниже два варианта упражнения, которые вы можете проводить с членами команды:

Вариант 1. Три добровольца выходят за дверь. Двое из них решают, на какую тему они будут говорить так, чтобы их мнения не совпадали. Третий будет слушать и наблюдать. Ведущий в это время говорит группе о том, что им предстоит делать: сначала нужно будет поддерживать первого участника и критиковать второго, а по условной фразе ведущего (например: «Продолжим дискуссию»), наоборот, поддерживать второго и критиковать первого. Три участника возвращаются в комнату, и начинается дискуссия. Согласно договоренности, группа поддерживает сначала одного, затем другого участника. В общем кругу проводится обсуждение. Можно поговорить о пользе поддержки, о том, как сложно отстаивать свое мнение, когда тебя критикуют.

Вариант 2. Если участники не могут самостоятельно выбрать тему, то ведущий предлагает несколько тем на выбор. Например:

- Какой вид спорта лучше укрепляет мышцы спины: хоккей или плавание?
- Может ли девушка первая подойти и познакомиться с юношей?
- Как правильнее выбирать профессию, прислушиваясь к мнению родителей или выбирая самостоятельно, ориентируясь только на свои предпочтения?

Внутренняя осанка.

Встаньте перед зеркалом или группой. Выпрямитесь, расправьте плечи, поднимите подбородок. Вспомните какой-нибудь короткий стих. А теперь... представьте, что внутри вас сидит неприятный, очень сутулый и очень неуверенный человек. И его голосом прочитайте это стихотворение.

Теперь наоборот. Скорчитесь, чуть ли не до самого пола. Но представьте, что внутри вас засел статный, красивый, уверенный молодец. Прочитайте стихотворение его голосом.

В этом упражнении важно поймать ощущение "внутренней осанки", те едва уловимые интонации, манеры, которые выдают уверенного в себе человека, вне зависимости от того как он выглядит и от того, видят ли его вообще.

Импровизация.

Прочитать предложенный текст, как:

- человек, пробежавший марафон,
- замерзший человек,
- сильно испугавшийся человек,
- человек, который съел лимон,
- телеведущий,
- сорвал джекпот.

Не сходя со стула, изобрази, как сидит (зрители должны догадаться, кого показывает ведущий)

- директор,
- пчела на цветке,
- кассир на рабочем месте,
- принцесса на горошине
- бабушка во дворе.

Конкурс «Пой как...».

Участствует по 1-2 человека от команды. Команда выбирает композицию из предложенного караоке ряда, и выдвигает одного- двух участников. Задача участников стоит в следующем: исполнять заданный трек необходимо в различных сравнениях, тематиках, задаваемых ведущими, изображая в своем исполнении какую-либо известную личность, эмоции или шуточную ситуацию. На каждого участника необходимо придумать около 15 сравнений, которые необходимо менять

с равным интервалом во время его исполнения. Начинать следует с обычного голоса и исполнения.

Примеры задания: «А теперь пой песню, как....»

- Как будто у тебя набит рот;
- Как будто у тебя очень завышенная самооценка;
- Пой только гласные буквы
- Пой только согласные буквы;
- Очень тихим голосом
- С выражением
- С огромной любовью к залу....

Аплодисменты.

Участникам предлагается встать в круг. Один из желающих выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют. Они продолжают это делать ровно столько, сколько он захочет. Он благодарит группу и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник.

Презентация.

Завершающий этап проектной деятельности оканчивается презентацией результатов своей работы. И этот навык в современном мире становится всё более необходимым. В этом разделе мы рассмотрим логику подготовки презентации своего проекта.

Презентация

Многие из нас сталкиваются с необходимостью рассказать публике о своих успехах и представить свой научный, технический или бизнес-проект. И тогда, планируя выступление или готовя презентацию, мы рискуем совершить главную ошибку докладчика – мы строим свой рассказ о проекте с точки зрения его создателя или участника. Мы пытаемся донести до слушателя логику проекта и последовательность наших действий. Но в действительности это сделать невозможно, потому что в отведенные для доклада 10-15 минут не вместить тот опыт, который мы пережили, работая над проектом. А слушатель, со своей стороны, зачастую не готов его с нами переживать. Публика, редко бывает знакома с темой, о которой вы планируете говорить, и просто не в состоянии воспринять и оценить

многие факты, которые являются важными для нас.

Фактически, за отведенное время у нас нет возможности обоснованно и логично изложить свою позицию, но зато можно успеть заинтересовать, произвести хорошее впечатление и закреплять успех ключевыми фактами. Другими словами, в презентации важны не только и не столько смысловая и логическая сторона проекта, сколько увлекательная **история**, которую вы рассказываете в связи со своим проектом. Это означает, что в отличие от лекции, короткое выступление необходимо строить не в логике самого проекта, а в логике презентации, которая строится на стадиях эмоциональных переживаний, через которые нужно «провести» аудиторию.

Ниже подробно описаны этапы выступления, которые должны быть положены в основание презентации.

1. Зацепить внимание

Цель первого шага презентации состоит в том, чтобы «зацепить» внимание аудитории. Мы все живём в мире, перенасыщенном информацией, и привыкли автоматически отсеивать всю ненужную. И если в самом начале своего выступления публика не увидит чего-то для себя важного или интересного, то люди неизбежно начнут отвлекаться и терять нить вашего рассказа.

Поэтому выступление должно начинаться с того, чтобы найти эмоциональный отклик у аудитории. Не стоит начинать сразу с описания проблемы, которую помогает решить ваш проект. Сначала лучше показать вашу тематику «общим планом» сообщив что-то, что могло бы вызвать любую эмоцию: интерес, восторг, сочувствие, испуг, печаль, а лучше всего – смех. Единственная эмоция, которую необходимо избежать на первом этапе – это скука.

При этом опытные спикеры используют ряд приемов:

- Демонстрируют уверенную жестикуляцию и позы, перемещаются, демонстрируют какие-либо предметы, и чем они необычнее и неожиданнее в данной обстановке, тем лучше;
- Произносят фразы вроде «Обратите внимание!», неожиданные и парадоксальные высказывания, используют вопросительные предложения, задают вопросы аудитории;
- Делают паузы, временами говорят громко или шепотом.

На самом деле, воздействие на аудиторию начинается с заголовка презентации. Он не должен быть скучным, лучше - в меру провокативным или даже хулиганским. Выбору хорошего заголовка сегодня уделяют большое внимание даже авторы серьезных научных журналов.

Представьте, что перед вами полный зал журналистов и блогеров, и им надо придумать краткий и яркий заголовок о вашем выступлении для своих выпусков. Расслабьтесь и набросайте первые попавшиеся слова, которые будут приходить вам в голову, не обдумывая их (а лучше это делать с друзьями). Потом отсортируйте их и составьте заголовок из самых привлекательных слов.

2. Сформировать интерес

На втором шаге презентации, после того, как внимание аудитории захвачено, цель состоит в том, чтобы вызвать интерес к предмету вашего доклада, к проблеме, которую вы решили. (Заметьте, пока мы еще ничего не говорим о том, как мы её решали!).

Это достигается путем мысленного вовлечения слушателей в какую-то проблемную ситуацию. При этом можно использовать примеры, иллюстрирующие тематику исследования, жизненные, вымышленные или примеры из литературы. Хорошо, если удастся поставить публику на место вымышленного персонажа, которому придется решать подобную проблему в обычной жизни.

3. Вызвать желание

После того, как публика оказалась вовлечена в противоречие, на которое направлен ваш проект, необходимо развить у неё эмоциональное желание решить проблему. Только эмоциональное напряжение публики способно привлечь её внимание к вашей проделанной работе.

На этом этапе необходимо проиллюстрировать выступление какими-то объективными метриками, чтобы публика почувствовала серьезность и важность решаемой вами проблемы: привести данные статистики или исследований, сослаться на авторитет, показать красивые графики, привести цифры и факты (только не слишком много, чтобы не потерять завоеванное ранее внимание). Важно сделать акцент на эмоциональной составляющей вашего проекта – указать, на переживаемые сложности людей, жизнь которых станет лучше после решения обсуждаемой проблемы.

На этом этапе так же возможно обращение к общим ценностям, таким как, например, сохранение окружающей среды.

При подготовке этой части презентации, где используется какая-то аргументация важно не перегрузить слушателей информацией. Для это используйте следующую последовательность действий:

- а) выпишите свои мысли о проекте, причем каждую мысль на отдельной

бумажной карточке.

б) выберете из них только те, без которых никак не обойтись, остальные безжалостно отложите в сторону,

в) разложите карточки в логичную последовательность.

г) из получившейся последовательности карточек сделайте слайды - подберите изображения и сформулируйте краткие пояснения.

4. Вызвать действие

Теперь, только когда ваша аудитория вместе с вами готова к мысленному решению обсуждаемой проблемы, можно начинать рассказывать о том, как вы ее решали. Внимание к вашему рассказу обеспечивается эмоциональным напряжением, созданным у аудитории на предыдущем этапе.

Важно помнить, что ваша вовлеченность в проект намного выше, чем у вашей аудитории. И она, скорее всего, не готова воспринимать все подробности вашего проекта, которые так важны для вас. Поэтому перед вами стоит важная задача отбора только самых ключевых шагов, описывающих ваш путь к результату. Это должно быть краткое ясное описание последовательности ваших действий и полученных результатов. Если при этом вы находили творческие решения и получали неожиданные результаты, в презентации упоминание о них будет крайне уместным.

Не бойтесь упустить какие-то сведения или подробности. Обычно заранее мы не знаем, что, на самом деле, интересно нашей аудитории. Если слушателям будет не хватать каких-то сведений, они спросят об этом на обсуждении.

5. Оставить впечатление

Как и в любом деле, в презентации важна эмоциональная точка, оставляющая у аудитории чувство удовлетворения от того, что она мысленно поучаствовала вместе с вами в решении важной проблемы.

Подчеркните важность вклада вашего проекта в решение обсуждаемой проблемы. Отметьте выгоды, которые будут получены в результате проекта и его развития. В идеале, благополучателями проекта, хотя бы потенциальными, должны почувствовать себя ваши слушатели.

6. Обсуждения и ответы на вопросы

Обычно презентация не заканчивается самим выступлением. Нередко обсуждения по времени и значимости могут превышать саму речь. Обсуждение состоит из вопросов аудитории и, вероятно, экспертов или комиссии, и ваших ответов на эти вопросы. Часть вопросов может быть негативными, критическими или показаться вам таковыми.

Но это не должно стать поводом для волнений. Важно помнить, что

блестящих и безупречных работ не бывает. Невозможно, и главное, незачем предусмотреть всё. Любой проект фокусируется на каком-то важном аспекте проблемы, оставляя без должного внимания другие ее стороны. Но бывает, что именно они вдруг начинают интересовать кого-то из слушателей.

Помните, что, даже задавая критические вопросы и указывая на недостатки в вашей работе, никто не пытается сказать что-то плохое лично про вас. Обсуждение проекта и нужно для объективного обсуждения его недостатков, чтобы авторы проекта могли уделить им больше внимания в будущем. Любые адресованные вам вопросы должны приниматься без волнения и с благодарностью за уделенное вам внимание и, фактически, – помощь.

Чтобы подготовиться к дискуссии подумайте, какие вопросы может задать человек, никогда не слышавший о вашем проекте. Для этого попробуйте кратко рассказать о своей работе кому-нибудь из другой команды, а лучше - из другого направления. Уточняющие вопросы, которые вам будут задавать люди, далекие от вашего проекта, возникнут и у аудитории.

Отдельно продумайте вопросы, которые могут прозвучать от специалистов в вашей сфере.

Совершенно недопустимы в ответ на вопрос фразы типа: «я с вами не согласен», «у нас другое мнение», «ваше мнение не авторитетно» и тому подобные.

Ответные фразы, независимо от правоты и тональности фразы задающего вопрос, должны начинаться так: «Спасибо, вы подняли очень важный вопрос», «Спасибо за интересное замечание, оно не приходило нам в голову», «Да, вы, вероятно, правы. Мы тоже много думали над этим, но пока не смогли прийти к окончательному мнению. У нас есть серьезные аргументы за и против. Давайте их обсудим».

По итогам выступления обязательно сделайте разбор, что из этого плана у вас получилось, а что не очень. По возможности используйте видеозапись выступления. Сделайте выводы на будущее.

Презентация и последующее обсуждение – это возможность оставить о себе и о своей работе благоприятное впечатление, которое вместе с опытом других ваших выступлений будет складываться в самый главный социальный актив человека – репутацию.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ВАРИАТИВНЫЙ МОДУЛЬ

Методического комплекса для психологического сопровождения обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе программы развития социально-эмоциональных навыков учащихся (предоставлен Благотворительным фондом «Вклад в будущее»)

ПРОГРАММА «СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

(уровень начального общего образования)

Программа «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» позволяет целенаправленно обучать детей внимательному и уважительному отношению к эмоциям, саморегуляции, взаимопониманию, использованию эмоций при выстраивании взаимодействия. Результаты обучения переносятся и в школьную среду в целом, изменяя в лучшую сторону не только отношения детей со сверстниками и взрослыми, но и всю атмосферу школьной жизни. Программа, с одной стороны, адаптирована к процессу обучения в школе, а с другой — она чувствительна к образовательной среде и незаметно изменяет её, оказывая положительное влияние на детей, родителей, педагогов.

Программа основывается на теории эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо), теории модели психического (The Theory of Mind), концепции личностного потенциала (Д.А.Леонтьева), а также на теории деятельности. Важным основанием программы является междисциплинарный подход, который позволяет рассматривать развитие личности ребёнка в единстве его эмоционально-личностных, познавательных и поведенческих качеств.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Способствовать социально-эмоциональному развитию детей младшего школьного возраста.

Задачи программы:

- Познакомить школьников с многообразием эмоций.
- Развивать умение выражать и распознавать эмоции (радость, злость, грусть, страх, удивление, интерес) у себя и других людей.

- Расширять эмоциональный словарь школьников.
- Создавать условия для понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций.
 - Формировать у школьников основы саморегуляции и произвольной регуляции поведения.
 - Способствовать развитию эмпатии, пониманию других людей и оказанию им эмоциональной поддержки.
 - Развивать способность к децентрации — умению видеть ситуацию с точки зрения другого человека.
 - Формировать представления о морально-этических нормах и правилах поведения.
 - Познакомить детей с эффективными способами поведения в сложных коммуникативных ситуациях, развивать их коммуникативные навыки.
 - Способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классе.
 - Содействовать социальной адаптации младших школьников.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Полнота. Программа для младших школьников является полным курсом, рассчитанным на интеграцию в образовательный и воспитательный процесс в течение двух лет.

Интерактивность. В программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию ребёнка.

Практико-ориентированность. Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач ребёнка.

Индивидуальный подход. Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности ребёнка, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально-эмоционального интеллекта.

Систематическое последовательное усложнение материала. В рамках каждого года обучения программа предполагает изучение одних и тех же разделов, она построена с последовательным усложнением и углублением материала

в соответствии с возрастными особенностями детей и уровнем их овладения знаниями.

Создание условий для позитивной коммуникации в детском коллективе. В программе содержатся специальные тематические блоки и групповые совместные задания, направленные на создание благоприятного климата в классе.

Включение родителей как активных участников программы. Такой подход создаёт системную среду, способствующую развитию потенциала ребёнка. Специальные компоненты программы помогают организовывать содержательное общение родителей с ребёнком. Совместная работа родителей и детей в рамках программы помогает успешному социально-эмоциональному развитию младших школьников.

СОСТАВ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКТА ПРОГРАММЫ

Реализация программы осуществляется средствами учебно-методического комплекта «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (далее – УМК):

1. **Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы.** (авторы: Е. А. Сергиенко – руководитель авторского коллектива, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова, Е. И. Лебедева, А. Ю. Уланова, Е. И. Дубовская). В книге изложены методологические основы программы, характеристика возрастных особенностей детей и подростков, более подробно рассматриваются вопросы их социально-эмоционального развития, представлена краткая сравнительная характеристика отечественных и зарубежных программ социально-эмоционального развития.

2. **Методическое пособие «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста».** (авторы: А.В. Макаrchук, Е.В. Горинова, Н.Е. Рычка, О.В. Хухлаева). В пособии содержится программа обучения, описание возрастных особенностей детей, сценарии занятий с учащимися, тематических встреч с родителями и совместных детско-родительских мероприятий, которые проводятся в рамках программы, инструменты для оценки эффективности работы.

3. **Рабочая тетрадь «Обо мне и для меня».** (авторы: А.В. Макаrchук, Н.Е. Рычка, О.В. Хухлаева). Тетрадь предназначена для индивидуальной работы детей на занятиях и выполнения семейных заданий вместе со взрослыми.

4. **Материалы для родителей** созданы для того, чтобы погрузить родителей в ценности и смыслы программы, а также вовлечь в совместную деятельность с детьми. В них собраны короткие советы и подсказки, как

организовать выполнение семейных заданий максимально полезно для социально-эмоционального развития детей. Рекомендации могут быть переданы каждой семье в печатном варианте или размещены в интернете с онлайн-доступом.

5. **Игровой комплект «Палитра эмоций».** (авторы: И.А.Дворецкая, А.В.Макарчук, Н.Е.Рычка, О.Е.Хухлаев) — комплект карточек, предназначенный для организации групповой работы в классе. Комплект состоит из набора карточек для индивидуальной и групповой работы в ходе занятий, но может быть использован также для организации другого содержательного детского досуга. Комплект включает в себя **карточки четырёх видов:**

- с изображениями лиц, выражающих разные эмоции (64 шт.). Представлено семь базовых эмоций (радость, грусть, злость, страх, удивление, интерес, отвращение) и нейтральное выражение лица. Каждая эмоция показана на фотографиях людей разного пола и возраста (ребёнок, подросток, взрослый, пожилой человек).

- со стилизованным изображением эмоций (8 шт.).
- с сюжетными иллюстрациями (40 шт.).
- с изображением последовательных событий: 15 серий карточек (5 серий по 3 карточки и 10 серий по 4 карточки), каждая серия объединена общим сюжетом.

К игровому комплекту прилагается брошюра-инструкция с описанием различных вариантов работы с карточками.

6. **Хрестоматия художественной литературы** содержит книги и отрывки из художественных произведений, иллюстрирующих разные ситуации и явления, о которых идёт речь в учебно-методическом комплекте. Предложенные отрывки дополнены вопросами и упражнениями, как для самостоятельного разбора, так и использования их на семейных чтениях и во время занятий с педагогом.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В рамках каждого года обучения программа включает в себя введение и три тематических блока. Занятия проводятся один раз в неделю в 1-2 класса и один раз в две недели в 3-4 классах. В программу включены мероприятия для родителей и совместные детско-родительские мероприятия. Занятия проводит учитель начальных классов или психолог, прошедшие специальную подготовку по программе.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (33 часа)

Введение

Направлено на знакомство и самопрезентацию учеников в классе, создание благоприятных условий для совместной работы, определение правил взаимодействия.

Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций

Включает в себя идентификацию эмоций, их выражение и понимание причин. В первый год изучаются пять базовых эмоций: радость, злость, грусть, страх и интерес. Занятия направлены на развитие не только представлений о разных эмоциональных выражениях, но и способности их произвольно изобразить.

Ещё одной задачей этого раздела является развитие у детей восприятия и понимания эмоций в ситуативном контексте, без опоры на мимику. Знакомясь с типовыми ситуациями, которые могут вызвать ту или иную эмоцию, дети учатся прогнозировать эмоции других людей и понимать зависимость эмоций от ситуации. Занятия этого раздела также содержат материал, отражающий индивидуальные особенности в переживании и выражении эмоций и их силы.

Раздел 2. Эмоциональная регуляция

Занятия данного раздела способствуют формированию представлений у детей о приятных и неприятных эмоциях, их значении в жизни человека. Установка на подавление неприятных или социально осуждаемых эмоций заменяется формированием умений саморегуляции и пониманием необходимости управления собственными эмоциями. Дети учатся осознавать эмоциональную обусловленность поведения, делать предположения о том, как разные эмоции могут влиять на поведение, применять элементарные приёмы саморегуляции. Особое внимание уделяется управлению такими эмоциями, как страх и злость.

Раздел 3. Социальное взаимодействие

Данный раздел посвящён формированию принятия многообразия и уважения индивидуальности человека. Занятия направлены на развитие коммуникативной компетентности: умения слушать и понимать других людей, работать в команде, решать конфликты, помогать другим и самому просить о помощи. Особое внимание отводится изучению возможностей влияния на эмоциональное состояние других людей посредством оказания эмоциональной поддержки.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (34 часа)

Большинство тем, изучение которых было начато в первый год работы по программе, продолжают изучаться на более сложном уровне.

Введение

Направлено на укрепление доброжелательного психологического климата в классе, актуализацию и обновление договорённостей о взаимоотношениях друг с другом, формирование мотивации на обучение по программе.

Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций

Раздел посвящён обобщению и закреплению знаний об изученных ранее эмоциях, актуализации и обогащению представлений о новых эмоциях. Особое внимание уделяется эмоциям, связанным с обучением в школе. Расширяются представления детей о способах выражения эмоций средствами искусства. Значительная часть раздела посвящена идентификации собственных эмоций и пониманию их причин с фокусом на индивидуальных особенностях их восприятия и выражения. Материалы раздела обогащают представления ребёнка об эмоциональной сфере, в первую очередь, речь идёт об интенсивности, модальности, амбивалентности эмоций, что важно не только при развитии навыков идентификации, но также и в управлении эмоциями и поведением.

Раздел 2. Эмоциональная регуляция

Основное направление работы во второй год обучения остаётся прежним — занятия способствуют осознанию важности выражения эмоций, развитию способности к саморегуляции. Дети учатся оценивать, какое влияние определённые эмоции оказывают на поведение, и делать выводы о необходимости управления ими. Расширяется спектр методов эмоциональной регуляции.

Раздел 3. Социальное взаимодействие

Данный раздел посвящён развитию социальной и коммуникативной компетентности — системы социальных умений и навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных общественных ситуациях, а также выработке новых поведенческих сценариев, позволяющих адаптироваться в сложных ситуациях и находить варианты решения, целенаправленно взаимодействовать с окружающими. Расширяются представления детей о различиях и сходстве интересов и предпочтений разных людей. Занятия данного раздела направлены на укрепление ценности дружбы, развитие умений, помогающих детям поддерживать доброжелательные отношения, противостоять буллингу (агрессивному преследованию) в классе. Особое внимание уделяется развитию навыка децентрации, пониманию внутреннего состояния человека, умению учитывать неверные мнения и понимать их источники, а также различать обман и осознавать его влияние на отношения. Среди важных социальных навыков рассматриваются эмоциональная поддержка, умение адаптироваться в новом коллективе, высказывать и конструктивно отстаивать собственное мнение.

ТРЕТИЙ И ЧЕТВЁРТЫЙ ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ (по 17 часов)

Следующий этап обучения по программе является переходным с фокуса на социально-эмоциональном развитии к развитию личностного потенциала. Годовая программа по-прежнему состоит из трёх основных тематических разделов, но с акцентом на эмоциональную регуляцию в трёх типах ситуаций (по Д.А. Леонтьеву): выбора, достижения и угрозы. На четвертый год обучения материал усложняется, содержание углубляется.

Введение

Направлено на укрепление доброжелательного психологического климата в классе, актуализацию и обновление договорённостей о взаимоотношениях друг с другом, формирование мотивации на обучение по программе.

Раздел 1. Эмоциональный интеллект в ситуации выбора и самоопределения.

Раздел посвящён навыкам саморегуляции в ситуации неопределённости. Дети учатся распознавать и управлять своим эмоциональным состоянием и мышлением, а также осознавать влияние внешних факторов на собственный выбор. В ходе обсуждения расширяются представления детей о различиях и сходстве интересов и предпочтений разных людей, что становится основой для формирования установок толерантности.

Раздел 2. Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели.

Акцент в этом блоке сделан на умение сотрудничать, договариваться при достижении общей цели. Задания и упражнения направлены на формирование позитивного самоотношения, устойчивой самооценки. Дети учатся просить и принимать помощь, быть благодарными.

Раздел 3. Управление собой в стрессовых ситуациях.

Занятия данного раздела направлены на укрепление ценности дружбы, развитие умений, помогающих детям поддерживать доброжелательные отношения, противостоять буллингу (агрессивному преследованию) в классе. А также на усвоение эмоционально-ориентированных (направленных на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного стрессором) копинг-стратегий, которые могут быть применимы как в ситуациях, связанных с учёбой (контрольные, экзамены, ответ у доски и пр.), так и во взаимодействии с другими участниками образовательного процесса (одноклассниками, учащимися школы, педагогами и пр.)

«РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПОДРОСТКОВ» *(уровень среднего общего образования)*

Программа «Развитие личностного потенциала подростков» является логическим продолжением программы «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста». Программа основывается на концепции личностного потенциала (Д.А. Леонтьева), а также на теории деятельности. Результаты обучения по программе переносятся и в школьную среду в целом, изменяя в лучшую сторону не только отношения детей со сверстниками и взрослыми, но и всю атмосферу школьной жизни. Программа, с одной стороны, адаптирована к процессу обучения в школе, а с другой — она чувствительна к образовательной среде и незаметно изменяет её, оказывая положительное влияние на детей, родителей, педагогов.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Создание условий, способствующих развитию личности и личностного потенциала подростков.

Задачи программы:

- инициировать и поддерживать плодотворное и доверительное общение педагога и школьников, основанное на принципах уважительного отношения к личности подростка;
- выработать совместно с подростками Соглашение о взаимоотношениях, формируя, таким образом, ответственность за своё собственное благополучие и отношения с близким окружением;
- поддерживать активную ответственную позицию каждого подростка;
- организовывать обсуждения, игры и другие виды взаимодействия для освоения подростками инструментов выбора, планирования, достижения результата и выхода из стресса, а также развития навыков саморегуляции и коммуникации;
- инициировать процесс самоанализа, размышления над тем, какие чувства и мысли выступают причиной дальнейших действий;
- организовать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями (опекунами), направленную на совместную работу по созданию личностно-развивающей среды.

СОСТАВ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКТА ПРОГРАММЫ

Реализация программы осуществляется средствами учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков» (далее – УМК). УМК включает в себя широкий спектр материалов, обеспечивающих его эффективную и последовательную реализацию, для всех участников образовательного процесса. Главным руководством является методическое пособие, которое включает в себя:

- сценарии *занятий с подростками*, которые содержат задачи, планируемые результаты, план и подробное описание хода занятий. Кроме того, педагог найдёт там рекомендации по организации взаимодействия на каждом этапе занятия, полезные комментарии к заданиям. Некоторые инструменты, практики и техники могут быть использованы педагогом и на других уроках с целью повышения эффективности преподавания;
- сценарии *родительских собраний* с необходимым раздаточным материалом, презентациями, полезными ссылками и дополнительными источниками;
- рекомендации по проведению *дополнительных детско-родительских мероприятий* по завершению каждого модуля;
- приложения с необходимыми *дидактическими материалами*;
- *ссылки* на полезные ресурсы, которые могут расширить компетенции самого педагога и быть использованы на занятиях;
- *диагностические инструменты* для оценки эффективности прохождения модулей.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Развитие личностного потенциала подростков» — это модульная программа, каждый модуль которой состоит из 10–15 занятий и имеет два варианта для двух возрастных категорий: младших (5–7 классы) и старших подростков (8–11 классы). Модули отражают потребности и возможности возраста, содержание занятий для старших подростков отличается большей глубиной.

Программа состоит из следующих тематических модулей:

- «Я и Ты»
- «Я и мой выбор»
- «Я иду к мечте»
- «Я справлюсь!»
- «Я строю своё благополучие»
- «Я в цифровом мире»

- «Управление собой»
- «Эмоциональный интеллект».

Целью модуля **«Я и Ты»** является формирование культуры взаимодействия, основанной на принятии и доверии и создающей безопасное пространство общения всех участников образовательного процесса. Результатом этого модуля является Соглашение о взаимоотношениях, которое сопровождает подростков вплоть до окончания школы, являясь регулирующим инструментом не только на занятиях выделенного курса, но и отношений в целом.

Первая группа модулей ориентирована в большей степени на помощь подросткам в овладении инструментальными ресурсами личностного потенциала и формировании ресурсов саморегуляции.

Модуль **«Управление собой»** — это управление вниманием и копинг-стратегиями. Подросток знакомится и осваивает разнообразные техники саморегуляции и вырабатывает собственную стратегию совладания со стрессом.

Модуль **«Эмоциональный интеллект»** обогащает арсенал подростка техниками саморегуляции, направленными, в первую очередь, на управление эмоциями и поведением, а также даёт инструменты самопознания и понимания других людей. Ресурсы, полученные на этих двух модулях, необходимы подростку для разрешения разных типов ситуаций и способны качественно повлиять на жизнь подростка, его успешность, как в общении, так и в учёбе.

Вторая группа модулей соответствует подструктурам личностного потенциала и включает в себя три модуля.

- **«Я и мой выбор»** – потенциал выбора и самоопределения. Он связан с темой личностного и профессионального самоопределения, осознания участниками своих ценностей и установок для того, чтобы сделать выбор. На занятиях подростки знакомятся с техниками и стратегиями выбора, учатся видеть свое влияние на происходящие с ними события, анализировать последствия своих действий и брать на себя ответственность за свой выбор.

- **«Я иду к мечте»** – потенциал достижения. На занятиях участники знакомятся со стратегиями целеполагания. Как сформулировать цель и двигаться к её достижению? Как сохранить настойчивость и оптимизм, когда сталкиваешься с трудностями? Как быть гибким и суметь перестроиться, если ситуация меняется, оставаясь при этом верным своим ценностям? Вот те вопросы, ответы на которые участники ищут в ходе занятий.

• **«Я справлюсь!»** – потенциал жизнестойкости. Подростки очень чувствительны к оценке, и занятия модуля позволяют им найти стратегии самосохранения в ситуациях, когда вера в себя оказывается под ударом. В результате прохождения модуля участники смогут узнать, как сохранить уверенность в себе и самоуважение. Они изучат техники управления собой и внешними ресурсами в стрессовой ситуации, стратегии поведения в ситуации травли.

Третья группа модулей даёт возможность подросткам взглянуть на некоторые важные сферы жизни через призму личностного потенциала.

Целью модуля **«Я строю своё благополучие»** является получение и развитие базовых специальных современных знаний и умений: финансовых, экономических, правовых и предпринимательских. Благодаря интеграции методики развития личностного потенциала в предметное содержание, курс способствует не только усвоению знаний по предмету, но и личностному развитию подростка.

В модуле **«Я в цифровом мире»** задачи личностного развития решаются в сфере цифровой грамотности.

Для подростка, помимо материалов к занятиям, предусмотрены ресурсы, которые позволят ему выйти за рамки урочной деятельности и могут стать толчком для саморазвития:

- мобильное приложение по саморазвитию «Мой выбор»;
- настольная игра «Путь в будущее»;
- онлайн-гид по развитию навыков «4 сезона»;
- хрестоматия художественной литературы.

Эти ресурсы гармонично встраиваются в учебный процесс, а также могут быть использованы в качестве самостоятельных образовательных решений, в том числе в классах и группах школьников, не участвующих в реализации УМК. Варианты их использования в курсе описаны в методических материалах для педагога.

Мобильное приложение «Мой выбор» решает несколько важных задач.

Во-первых, оно может быть частью модуля «Я и мой выбор», расширяя, таким образом, возможности по отработке навыков осознанного выбора.

Во-вторых, приложение предоставляет дополнительные возможности по саморазвитию и углублению своих знаний. В нём собрано множество

интерактивных заданий, направленных на саморазвитие в различных областях: управление собой, эмоциональный интеллект, управление благополучием и эффективное использование цифровых инструментов, выбор профессии, стрессоустойчивость и многое другое.

И, в-третьих, мобильное приложение доступно не только тем, кто посещает занятия, его может использовать любой желающий. Таким образом, оно может сыграть роль катализатора и мотиватора в процессе самопознания и саморазвития. Каждое задание обращено непосредственно к проблемам и зонам интересов подростка, написано на доступном языке, опирается на примеры и ситуации, понятные современному ребенку.

С помощью онлайн-гида по развитию навыков «4 Сезона» каждый пользователь может разработать и реализовать проект по одному из 4 направлений («сезонов»): создание сайта, реализация социального проекта, создание чат-бота, реализация экологической инициативы.

Игра «Путь в будущее» опирается на материалы «Атласа новых профессий»². Игра представляет собой метафору жизненного пути человека от 11 до 40 лет – период, когда человек принимает самые серьезные решения и делаем максимальное количество жизненно важных выборов. В ходе игры подростки будут самостоятельно выстраивать жизненную траекторию персонажа и формировать путь к целям, основываясь на своих внутренних ценностях и задачах и является хорошей возможностью «побывать» в будущем и испытать свои стратегии. Кроме того, игра – отличная возможность для семьи интересно и продуктивно провести время вместе.

Возникший интерес к себе вызывает у подростка стремление к познанию и моральной оценке внешних и внутренних качеств других людей, желание сравнить себя с ними, разобраться в собственных переживаниях и чувствах. Поэтому в этот период особенно важно знакомить подростков с такими героями, чувства и мысли которых близки их душевному строю. В этом смысле полезным ресурсом для всех участников образовательного процесса может стать **хрестоматия художественной литературы**, где размещены книги и отрывки из художественных произведений, иллюстрирующих разные ситуации и явления, о которых идёт речь в УМК. Предложенные отрывки дополнены вопросами и упражнениями, как для

²Альманах перспективных отраслей и профессий на ближайшие 15–20 лет. Он помогает понять, какие отрасли будут активно развиваться, какие в них будут рождаться новые технологии, продукты, практики управления и какие новые специалисты потребуются работодателям. <http://atlas100.ru/>

самостоятельного разбора, так и использования их на семейных чтениях и во время занятий с педагогом.

Все представленные материалы методического комплекса для психологического сопровождения обучающихся общеобразовательных организаций расположены в отдельном интернет-кабинете по ссылке: vbudushee.ru/library/psy_umk/ и доступен для скачивания специалистами, реализующими данную программу.