Подписано цифровой подписью: Семенцов Александр Дмитриевич
Дата: 2023.09.06 12:23:24 +03'00'

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского творчества Петроградского района Санкт–Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ДДТ Петроградского района
Решение от 30.08.2023г.
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от 30.08 2023 № 121-ДОП
Директор ДДТ
Петроградского района
_____А.Д. Семенцов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Инвестиция в будущее: стрессоустойчивость, навыки общения»

Срок освоения – 1 год

Возраст обучающихся – 13-15 лет

Разработчик:
Буленкова Наталия Викторовна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Инвестиция в будущее: стрессоустойчивость, навыки общения»** (далее ДОП «Инвестиция в будущее: стрессоустойчивость, навыки общения») разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативно-правовыми документам федерального и регионального уровней в сфере образования, Уставом и локальными актами образовательной организации.

Направленность программы – социально-педагогическая (социально – гуманитарная).

В ходе освоения ДОП «Инвестиция в будущее: стрессоустойчивость, навыки общения» обучающиеся, осваивая психолого-педагогические знания, адаптируются к современной жизни, приобретают навыки стрессоустойчивости и общения, умения работать в команде, умения выходить из конфликтных ситуаций.

Адресат программы: обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте 13-15 лет, без базовых знаний и специальных способностей в данной предметной области.

Актуальность программы

Идея разработки данной программы опирается на интерес старшеклассников (13-15 лет) к областям психологии, выявленный в результате анкетирования в мае 2022 года среди обучающихся школ Петроградского района.

Подростки 13-15 лет часто испытывают проблемы общения с одноклассниками, учителями, родителями, сталкиваются со стрессовыми ситуациями и не знают выходов из них.

Освоение ДОП «Инвестиция в будущее: стрессоустойчивость, навыки общения» помогает социализации подростков: развивает навык работы в команде, позволяет повысить уровень стрессоустойчивости, овладеть первичными базовыми знаниями по преодолению стресса. Ведь сегодняшние обучающиеся — это завтрашние активные участники рынка труда, которые должны осознанно использовать психологические знания, иметь базовые знания и навыки общения, чтобы эффективно взаимодействовать с одноклассниками, учителями, родителями. Необходимость психологического образования со школьных лет вытекает непосредственно из потребностей общественной жизни, отвечает интересам как всего современного общества, так и отдельных граждан.

Отличительные особенности программы

Программа способствует формированию таких ключевых компетенций, как компетенция личностного самосовершенствования, получить системные психологические знания с тем, чтобы они могли наилучшим образом проявить себя в конструктивном взаимодействии с окружающим миром и другими людьми.

Программы в данной предметной области чаще всего позволяют обучающимся расширить знания, способствующие удовлетворению познавательного интереса к себе, психическим процессам

Данная программа позволяет обучающимся распознать и осознать стрессовые ситуации и познакомиться с технологиями выхода из стрессовых ситуаций.

ДОП «Инвестиция в будущее: стрессоустойчивость, навыки общения» предполагает использование активных методов обучения (тренинги, диспуты, решение практических задач, работу в команде, просмотр по программе видеороликов и мультфильмов).

Новизна программы

Программа уникальна как по предлагаемому содержанию – модифицирована и адаптирована под возраст обучающихся, так и по формам и методам реализации – игровая,

проблемная. Психология не преподается в школе, поэтому притягательна для детей, занимательна по области освоения и методике реализации.

Содержание ДОП «Инвестиция в будущее: стрессоустойчивость, навыки общения» основывается на применении авторских адаптированных методик по стрессоустойчивости.

Уровень освоения программы – общекультурный. Программа предполагает формирование общей культуры учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном совершенствовании, формирование безопасного образа жизни, презентацию результатов обучения на уровне учреждения.

Объем и срок освоения программы.
Общее количество учебных часов по программе - 144 часа.
Срок освоения – 1 год.
Режим занятий – 1 раз в неделю 4 часа.

Цель и задачи программы
Цель: социализация и адаптация подростков к жизни в обществе путем освоения первичных психологических знаний в области коммуникации и стрессоустойчивости.

Задачи программы:
Обучающие:
- дать знания подросткам о своих психологических качествах (тип нервной системы, темперамент);
- обучить навыкам общения (вербального, невербального);
- дать понятие стрессовой ситуации;
- познакомить с понятием стрессоустойчивость;
- познакомить с понятием эмпатия.

Развивающие:
- развить коммуникативные способности;
- развить умение конструктивно решать конфликтные ситуации;
- развивать интерес к познавательной деятельности;
- способствовать развитию стрессоустойчивости;
- продолжить развитие познавательных процессов (внимание, память, мышление).

Воспитательные:
- способствовать воспитанию у подростков уважительного отношения к себе и эмпатии к окружающим;
- повышение самооценки.

Воспитательный компонент данной программы основывается на реализации целей и задач:
- Примерной программы воспитания в ДДТ Петроградского района;
- Программы развития учреждения;
- воспитательной миссии, традициях учреждения;
- специфике образовательной деятельности ДОП;
- связях с социальными партнерами.

Воспитательный компонент ДОП реализуется через учебное занятие, которое является частью всего образовательного процесса в учреждении. Разработчик программы рассматривает занятие как лабораторию, где происходит развитие личности ребенка, его социализация, где ребенок и педагог выступают равноправными субъектами образовательного процесса.

Воспитательный потенциал занятия предполагает создание условий для развития познавательной активности обучающихся, их творческой самореализации. С этой целью на занятиях в рамках данной программы предполагается следующее:

- знакомство с государственными символами России, формирование гражданской идентичности, гражданских качеств, социально ответственной личности;
- демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;
- применение интерактивных форм работы, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими детьми;
- включение в занятие игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
- включение в образовательный процесс технологий самодиагностики, рефлексии, позволяющих ребенку освоить навык выражения личностного отношения к различным явлениям и событиям.

Воспитательные эффекты ДОП достигаются через:

- актуализацию воспитательных практик (мероприятий, дел, игр и пр.) в процессе реализации ДОП;
- организацию игровых учебных пространств;
- обновление содержания совместной творческой деятельности педагога и обучающихся,
- проектирование дискуссионных образовательных ситуаций;
- организацию и педагогическую поддержку просветительской, практико-ориентированной, рефлексивной деятельности учащихся, направленной на освоение социальных знаний, формирование позитивного отношения к общественным ценностям, приобретения опыта социально-значимых дел.

Данной программой предусмотрена организация и проведение мероприятий в рамках реализации Плана воспитательной работы с учащимися, проходящими обучение по данной программе.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

У обучающихся

- повысится самооценка;
- будет проявляться эмпатия к людям, сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека;
- будет проявлять интерес к познавательной деятельности.

Метапредметные:

- научатся конструктивно общаться (будут уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, слышать и слушать друг друга и педагога, выступать перед аудиторией);

Предметные:

- обучающиеся получат первичные знания о поведении в стрессовых ситуациях;
- обучающиеся будут знать свои личностные особенности: тип нервной системы, темперамент, особенности познавательных процессов и грамотно использовать полученные знания при общении;
- будут знать основные правила поведения в стрессовых ситуациях;
- будут знать основные приемы снятия стресса.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы

Образовательная деятельность по ДОП «Инвестиция в будущее: стрессоустойчивость, навыки общения» осуществляется на русском языке.

Форма обучения

Обучение по ДОП «Инвестиция в будущее: стрессоустойчивость, навыки общения» осуществляется в очной форме.

Особенности реализации программы

ДОП «Инвестиция в будущее: стрессоустойчивость, навыки общения» характеризует использование современных образовательных технологий, включение в программу электронных образовательных ресурсов (обучающие видеоролики и мультфильмы).

Возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

В каникулярный период предусмотрено проведение занятий в форме экскурсий.

Программой предусматривается совместная встреча родителей и обучающихся по решению конфликтных ситуаций в семье.

Особенности организации образовательного процесса

ДОП «Инвестиция в будущее: стрессоустойчивость, навыки общения» построена с учетом тенденций взросления в школьном возрасте. Все темы соотносятся между собой; их последовательность определяется как логикой освоения предмета, так и возрастными особенностями и интересами обучающихся.

Условия набора в коллектив:

Набор в группы проводится по заявкам старшеклассников 13-15 лет и их родителей (законных представителей), наличие знаний в области психологии и не требуется.

Набор в группы возможен и по заявкам классных руководителей 7-8 классов ГБОУ Петроградского района, наличие знаний в области психологии и не требуется.

Количество обучающихся в группе:

Списочный состав групп формируется по норме наполняемости:

на 1-м году обучения - не менее 15 человек.

Формы организации занятий:

По ДОП «Инвестиция в будущее: стрессоустойчивость, навыки общения» предусматриваются аудиторные и внеаудиторные занятия. Внеаудиторные занятия могут быть организованы для подростков в форме экскурсий в музеи (музей ДДТ Петроградского района, музей Мозга).

Формы проведения занятий

Занятия ДОП «Инвестиция в будущее: стрессоустойчивость, навыки общения» могут быть построены как традиционно, так и с использованием других форм: встреча, диспут, дебаты, лекция, игра, тренинг.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

В рамках данной ДОП используются следующие способы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь);
- малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание

выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

— коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (диспут, тренинги);

— индивидуальная.

Материально-техническое оснащение:

Для проведения занятий по ДОП требуются:

- оборудованный учебный кабинет для проведения теоретических и практических занятий;

- средства обучения и воспитания (компьютерное обеспечение (компьютер, проектор), маркерная доска, магнитофон).

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим психологическое образование, без привлечения иных специалистов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие** Введение в предмет. Знакомство. Правила техники безопасности. Знакомство с государственными символами России	**4**	**2**	**2**	Психолого-педагогическое наблюдение
2	**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ**	**32**	**16**	**16**	
2.1	Понятие о стрессоустойчивости	**4**	**2**	**2**	Опросник по стрессоустойчивости (1 срез) Обсуждение видеоролика по стрессоустойчивости
2.2	Позитивный подход и его роль	**4**	**2**	**2**	Анализ мультфильма по позитивному восприятию мира
2.3	Наш мозг. Как мы воспринимаем информацию	**4**	**2**	**2**	Контрольное задание
2.4	Симпатическая и парасимпатическая нервная система	**4**	**2**	**2**	Анализ видеоматериала
2.5	Жизненные цели	**4**	**2**	**2**	Анализ мультфильма
2.6	Благотворительная деятельность семьи Ольденбургских	**4**	**2**	**2**	Психолого-педагогическое наблюдение Квест-игра
2.7	Дыхание и его роль	**4**	**2**	**2**	Анализ видеоролика
2.8	Питание и стрессоустойчивость	**4**	**2**	**2**	Выполнение практической работы

3	**ОБЩЕНИЕ. НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ**	**40**	**18**	**22**	
3.1	Общение	**4**	**2**	**2**	Психолого-педагогическое наблюдение
3.2	Невербальное общение и его роль	**4**	**2**	**2**	Психолого-педагогическое наблюдение
3.3	Вербальное общение.	**4**	**2**	**2**	Психолого-педагогическое наблюдение
3.4	Коммуникация: умение слушать	**4**	**2**	**2**	Психолого-педагогическое наблюдение
3.5	Конфликт. Поведение в конфликтных ситуациях	**4**	**2**	**2**	Психолого-педагогическое наблюдение
3.6	Успех и лидерство	**4**	**2**	**2**	Игра
3.7	Дружба. Умение дружить.	**4**	**2**	**2**	Опросник по стрессоустойчивости (2 срез)
3.8	Традиции, их роль в развитии личности.	**4**	**2**	**2**	Игра
3.9	Основные способы восприятия информации	**4**	**2**	**2**	Тестирование
3.10	Итоговое занятие по общению	**4**	**-**	**4**	Деловая игра Эссе « общение для меня…»
4	**ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНСТИ**	**40**	**12**	**28**	
4.1	Типы нервной системы. Законы И.П. Павлова	**4**	**2**	**2**	Эссе «Мой тип нервной системы»
4.2	Определение своего типа нервной системы	**8**	**2**	**6**	Теппинг-тест Ильина
4.3	Темперамент	**4**	**2**	**2**	Психолого-педагогическое наблюдение Тестирование
4.4	Внимание.	**8**	**2**	**6**	Игра-контроль на внимание
4.5	Память.	**8**	**4**	**4**	Игра-контроль на память
4.6	Мозг и его особенности	**4**	**-**	**4**	Опрос
4.7	Мышление.	**4**	**2**	**2**	Игра-контроль
5	**ПСИХОЛОГИЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**	**24**	**12**	**12**	
5.1	Умение отдыхать –как эффективный способ стрессоустойчивости	**4**	**2**	**2**	Анализ видеоматериала
5.2	Физическая активность и ее роль	**4**	**2**	**2**	Анализ дневника наблюдения чувств

5.3	Методы самоуспокоения	**4**	**2**	**2**	Анализ дневника наблюдения чувств
5.4	Снятие напряжения	**4**	**2**	**2**	Анализ дневника наблюдения чувств
5.5	Сон и музыка, их роль	**4**	**2**	**2**	Анализ дневника наблюдения чувств
5.6	Природа и ее роль	**4**	**2**	**2**	Анализ дневника наблюдения чувств
6	Итоговое занятие	**4**	**-**	**4**	Игра-контроль. Эссе «Эта программа для меня…» Опросник по стрессоустойчивости (3 срез)
	ИТОГО :	**144**	**60**	**84**	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи программы:

Обучающие:

- дать знания подросткам о своих психологических качествах (тип нервной системы, темперамент);
- обучить навыкам общения (вербального, невербального);
- дать понятие стрессовой ситуации;
- познакомить с понятием стрессоустойчивость;
- познакомить с понятием эмпатия.

Развивающие:

- развить коммуникативные способности;
- развить умение конструктивно решать конфликтные ситуации;
- развивать интерес к познавательной деятельности;
- способствовать развитию стрессоустойчивости;
- продолжить развитие познавательных процессов (внимание, память, мышление).

Воспитательные:

- способствовать воспитанию у подростков уважительного отношения к себе и эмпатии к окружающим;
- повышение самооценки.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

У обучающихся

- повысится самооценка;
- будет проявляться эмпатия к людям, сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека;
- будет проявлять интерес к познавательной деятельности.

Метапредметные:

- научатся конструктивно общаться (будут уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, слышать и слушать друг друга и педагога, выступать перед аудиторией);

Предметные:

- обучающиеся получат первичные знания о поведении в стрессовых ситуациях;
- обучающиеся будут знать свои личностные особенности: тип нервной системы, темперамент, особенности познавательных процессов и грамотно использовать полученные знания при общении;
- будут знать основные правила поведения в стрессовых ситуациях;
- будут знать основные приемы снятия стресса.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Вводное занятие**

Теория: Введение в предмет. Знакомство. Психология — наука о душе. Значение психологических знаний для жизни человека. Система ценностей. Государственные символы России. Правила техники безопасности.

Практика: Игра «Знакомство». Анкета: «Мои ценности».

2. **Стрессоустойчивость**

2.1. Понятие стрессоустойчивости

Теория: Определение стрессоустойчивости. Компоненты стрессоустойчивости. Научные взгляды на данную тему.

Практика: Показ видеоролика по стрессоустойчивости. Обсуждение по группам. Опросник по стрессоустойчивости (срез 1).

2.2. Позитивный подход и его роль.

Теория: Что такое позитивный подход. Роль позитивного подхода в жизни подростка.

Практика: Показ мультфильма по позитивному подходу. Обсуждение. Работа в парах.

2.3. Наш мозг. Как мы воспринимаем информацию.

Теория: Особенности работы нашего мозга, особенности восприятия информации. Левое и правое полушарии.

Практика: Практическая работа в парах по развитию левого и правого полушарий.

2.4. Симпатическая и парасимпатическая нервная система.

Теория: Понятие о симпатической и парасимпатической нервной системе.

Практика: Работа по техникам «кнопка включения», «кнопка выключения». Просмотр и обсуждение видеоролика.

2.5. Жизненные цели.

Теория: Что такое цель. Роль цели в развитии стрессоустойчивости. Роль постановки цели в развитии стрессоустойчивости. Закон «50% на 50%». Принцип Парето.

Практика: Практическая работа по закону «50% на 50%». Просмотр мультфильма и его обсуждение по группам.

2.6. Благотворительная деятельность семьи Ольденбургских.

Теория: Что такое благотворительная деятельность. Благотворительная деятельность как одна из ценностей жизни человека. Рассказ о музее ДДТ.

Практика: Экскурсия в музей ДДТ «Благотворительная деятельность семьи принца П.Г. Ольденбургского на Петроградской стороне». Квест–игра.

2.7. Дыхание и его роль.

Теория: Возможности техник по дыханию для укрепления стрессоустойчивости. Техники по дыханию.

Практика: Упражнения на дыхательные техники. Просмотр видеоролика с последующим обсуждением.

2.8. Питание и стрессоустойчивость.

Теория: Понятие «правильное питание». Связь правильного питания и стрессоустойчивости. Продукты, повышающие стрессоустойчивость.

Практика: Разработка по группам меню питания для развития стрессоустойчивости.

3. ОБЩЕНИЕ. НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ.

3.1. Общение.

Теория: Понятие общения. Виды общения. Невербальное, вербальное общение.

Практика: Пословицы, поговорки, сказки на тему «Общение». Игры на общение по группам и в парах.

3.2. Невербальное общение и его роль

Теория: Невербальное общение - мимика, жесты, позы. О чем говорят жесты и осанка человека. Речь, одежда и прическа как визитная карточка человека.

Практика: Игры на невербальное общение. Развитие умения читать состояние по невербальному общению.

3.3. Вербальное общение.

Теория: Правила Дейла Карнеги. Что такое комплименты. Роль имени в общении. Самопрезентация.

Практика: работа в парах по передаче информации. Комплименты, практикум на поддержку беседы. Самопрезентация как умение подать себя в общении.

3.4. Коммуникация: умение слушать.

Теория: Правила умения слушать. Различие понятий «слушать» и «слышать». Притчи и их роль.

Практика: Мини–тренинг на умение слушать. Обсуждение притчи «Король и сон».

3.5. Конфликт. Поведение в конфликтной ситуации.

Теория: Что такое конфликт. Основные виды поведения в конфликтных ситуациях. Техника «Я-сообщение».

Практика: Обсуждение притчи «О гвоздях». Разыгрывание конфликтных ситуаций. Совместная встреча с родителями по решению конфликтных ситуаций.

3.6. Успех и лидерство.

Теория: Что такое успех. Кто такой лидер. Формальные и неформальные группы. Референтные группы. Механизмы влияния людей в группах (убеждение, внушение, подражание, заражение).

Практика: Характеристика лидера. Практические упражнения на выявление лидера. Деловая игра «Лидер».

3.7. Дружба. Умение дружить.

Теория: Понятие о дружбе. Компоненты дружеских отношений.

Практика: Решение практических задач и ситуаций на умение дружить. Опросник по стрессоустойчивости 2.

3.8. Традиции, их роль в развитии личности.

Теория: Что такое традиции. Роль традиций в развитии личности. Новый Год как традиция.

Практика: Игра «Новогодняя феерия».

3.9. Основные способы восприятия информации.

Теория: Аудиальный, зрительный и тактильный каналы восприятия информации.

Практика: Определение своего ведущего способа восприятия информации. Проведение теста Е. Ефремцева на способы восприятия информации.

3.10. Итоговое занятие по общению.

Практика: Разыгрывание ситуаций на общение по взаимодействию с друзьями, учителями, родителями. Эссе «Общение для меня…».

4. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ.

4.1. Типы нервной системы. Законы И.П. Павлова.

Теория: Типы нервной системы. Законы И.П. Павлова.

Практика: Эссе «Мой тип нервной системы» по законам И.П. Павлова.

4.2. Определение своего типа нервной системы.

Практика: Теппинг-тест Ильина «Определение своего типа нервной системы». Построение графика, анализ графика.

4.3. Темперамент.

Теория: Темперамент. История развития темперамента. Различные точки зрения учёных. Гиппократ и его последователи. И.П. Павлов о темпераменте. Характеристики типов темперамента.

Практика: Определение своего типа темперамента. Тест Айзенка. Решение практических задач. Приведение примеров различных типов темперамента у известных людей: политиков, ученых, артистов.

4.4. Внимание.

Теория: Что такое внимание. Зачем оно нужно. Виды внимания. Внимание и внимательность. Параметры внимания.

Практика: Упражнения на внимание: «Хлопки», «Повтори движения с мячом». Игры и упражнения на развитие внимания в группах и индивидуально.

4.5. Память.

Теория: Что такое память. Механизм запоминания. Гигиена работы памяти. Память зрительная и слуховая: особенности.

Практика: Игры- контроль на развитие памяти. Игры и упражнения на развитие памяти. Упражнения на развитие зрительной и слуховой памяти.

4.6. Мозг и его особенности.

Практика: Экскурсия в музей Мозга.

4.7. Мышление.

Теория. Зачем человеку мышление и что оно из себя представляет. Чем мы думаем. Сложность и возможности человеческого мозга. Мыслительные действия. Виды мышления. Креативность мышления. Как развивается мышление и как это связано с обучением. Что такое интеллект.

Практика: Упражнения на развитие креативного мышления.

5. ПСИХОЛОГИЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

5.1. Умение отдыхать как эффективный способ стрессоустойчивости

Теория: Понятие «отдых». Виды отдыха. Перемены жизни.

Практика: Упражнение «Мой эффективный отдых». Упражнение на нахождение плюсов перемен в жизни.

5.2. Физическая активность и ее роль.

Теория: Формы физической активности. Физическая активность – один из самых эффективных способов стрессоустойчивости. Техники по стрессоустойчивости во время физической активности.

Практика: Выполнение упражнений по основным техникам стрессоустойчивости во время физической активности («наши стопы» и др.). Работа в Дневнике «Чувства».

5.3. Методы самоуспокоения.

Теория: Что такое самоуспокоение. Его роль в стрессоустойчивости. Медитация. Способы медитации.

Практика: Практики медитации. Дыхание «Благодарности». Работа в Дневнике чувств.

5.4. Снятие напряжения.

Теория: Понятия «расслабление» и «напряжение». Роль водных процедур в снятии напряжения. Роль телевидения и интернета.

Практика: Практикум «Я и мое тело». Работа по техникам снятия напряжения. Работа в Дневнике чувств с использованием методов арт-терапии (рисование, работа с пластилином, фольгой и пр.).

5.5. Сон и музыка, их роль.

Теория: Что такое сон и его роль в жизни человека. Режим сна. Роль музыки в снятии стресса.

Практика: Работа по техникам самоуспокоения (техники для сна: «Мысли в коробке»; «Дыхание квадрат»; «Счет» и др.). Музыкальная медитация. Работа в Дневнике чувств с использованием методов арт-терапии (рисование, работа с пластилином, фольгой и пр.).

5.6. Природа и ее роль.

Теория: Природа – лучший лекарь. Природа - один из методов восстановления и ресурсов организма.

Практика: Работа по техникам самоуспокоения на природе. Работа в Дневнике чувств с использованием методов арт-терапии (рисование, работа с пластилином, фольгой и пр.).

6. Итоговое занятие

Практика: Игра-контроль викторина. Эссе «Эта программа для меня…». Опросник по стрессоустойчивости (3 срез).

Методические
и оценочные материалы

Методические материалы

Методы и приемы работы определяются психолого-возрастными особенностями подростков и степенью подготовленностью к восприятию предложенного материала.

Программа опирается на научные психолого-педагогические теории видных учёных Л.С. Выготского, И. П. Иванова, И.С.Кона, Д.Б. Ильконина., Ш.Мельник, К.Хэммонд.

В ходе освоения ДОП «Инвестиция в будущее: стрессоустойчивость, навыки общения» применяются психолого-педагогические технологии, тренинги, приемы игрового обучения, коллективной творческой деятельности, методы арт-терапии.

В программе предусмотрено использование технологии проблемного обучения: анализ притч, видеоматериалов, мультфильмов.

В процессе освоения программы используются различные виды обучения: лекции, диспуты, дискуссии, беседы, мини-тренинги, деловые психологические игры, практикумы, дебаты, коммуникативные бои, тесты, сочинения, работа в парах, ролевые игры.

Материалы учебно-методического комплекса к дополнительной общеразвивающей программе «Инвестиция в будущее: стрессоустойчивость, навыки общения»

Нормативно - правовой блок:

- **Дополнительная общеразвивающая программа «Инвестиция в будущее: стрессоустойчивость, навыки общения».**
- **Нормативные документы:**

Инструкции по технике безопасности:

1. Инструкция № 32 /2 «правила безопасного поведения при случаях террористических актов».
2. Инструкция № 36 для работников образовательного учреждения при несчастных случаях с обучающимися образовательного процесса.
3. Инструкция №1 по пожарной безопасности в кабинетах ДДТ.

Блок методико-прикладных средств:

Учебно-методические пособия

Подборки заданий

1. Подборка заданий творческого характера.
2. Подборка заданий по методу арт-терапии с использованием фломастеров, фольги, пластилина.

Справочные материалы для педагога при подготовке к занятиям:

Литература для педагога:

1. Грецов, А. Тренинг общения для подростков. – Санкт-Петербург : Питер, 2006.
2. Иванов, И.П. Созидание: теория и методика воспитания. – Санкт-Петербург : Аверс, 2003.
3. Йейте, Ф. Искусство памяти. – Санкт - Петербург, 1997.
4. Катадэйя, М. Улучшение памяти. – Санкт - Петербург, 2004.
5. Королева, З. 100 графических тестов. «Говорящий рисунок» - Екатеринбург : У-Фактория, 2006.
6. Левин, В. Искусство быть другим. – Санкт – Петербург : Питер, 1995.
7. Мельник Ш. « Стрессоустойчивость» Издательство « Манн. Иванов и Фербер» Москва 2014
8. Нарицын, Н. Беседы о психологии. «Ты и я, я не ты» – Москва, 2001.
9. Пиз, А. Язык телодвижений. – Москва, 1992.
10. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. /под общей ред. Битяновой М.Р. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – Серия «Практическая психология».

11. Реан, А.А. Психология 8-11 класс. / А.А. Реан, Ю.Б. Готанов, А.А. Баранов. - Санкт - Петербург, 2000.
12. Рогов, Е.И. Психология общения. - Москва, 2004.
13. Рогов, Е.И. Эмоции и воля. – Москва, 2004.
14. Рьюжек, Том. Логические игры, тесты упражнения. – Москва : ЭКСМО, 2006.
15. Сонин, В.А. Психологический практикум: задачи, этюды, решения. – Москва : Флинта, 1998.
16 Хэммонд Клодия « Искусство отдыхать» Издательство "Livebook/Гаятри" , 2019
17.Турик, Л.А. Педагогические технологии в теории и практике. Учебное пособие/ Л.А. Турик, Н.А. Осипова. - Ростов-на Дону : Феникс, 2009.
18.ЁТюшев, Ю. Выбор профессии. Тренинг для подростков. - Санкт – Петербург : Питер, 2009.
19.Шеховцова, Л. Психологическое сопровождение выбора профессии в школе./ Л. Шеховцова, О. Шеховцов. - Ростов -на –Дону : Феникс, 2006.

Литература для обучающихся:

1. Горелов, И., Житинов, В. Умеете ли вы общаться. – Москва : Просвещение, 1991.
2. Жариков, Е., Крушельницкий, Е. Для тебя и о тебе. – Москва : Просвещение, 1991.
3. Рогов, Е.И. Эмоции и воля. – Москва : Владос, 1999.
4. Хильтова, Е.Ю. Ищу работу, зная права. / Е.Ю. Хильтова, М.Н. Рапасова. – Санкт-Петербург : Питер 2006.
4. Шапарь, В.Б. Занимательная психология. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005.

Интернет- ресурсы:

1.	Электронный журнал «Школьный психолог»	https://psy.1sept.ru/
2.	Онлайн-журнал «Психология»	https://www.psychologies.ru/
3.	Научно-популярный психологический портал «Психологический портал»	https://psychojournal.ru/
4.	Интернет-журнал «Вестник психологии»	https://psychologyjournal.ru/

Средства обучения

Демонстрационные материалы

1. Подборки наглядных иллюстраций к занятиям
2. Подборка притч к занятиям

Дидактические игры

1. Подборка игр на знакомство
2. Подборка игр на общение
3. Подборка игр на решение стрессовых ситуаций

Список видеофильмов

1. Видеоролики по стрессоустойчивости
2. Мультфильмы по стрессоустойчивости
3. Мультфильм по позитивному подходу
4. Мультфильм по конфликтам «Мост»

Детская творческая продукция

1. Рабочая тетрадь для выполнения тестов, записей, работ по арт-терапии
2. Дневник чувств

Оценочные материалы

ДОП «Инвестиция в будущее: стрессоустойчивость, навыки общения» предусмотрено проведение диагностических срезов 3 раза в течение года (сентябрь, декабрь и май).

Для отслеживания результата образовательного процесса по программе проводятся следующие виды контроля: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговое оценивание.

Входной контроль.

Проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня стрессоустойчивости, знаний и умений обучающихся.

Текущий контроль.

Проводится по завершении изучения каждой темы с целью оценки уровня и качества освоения тем программы, личностных качеств обучающихся, осуществляется в течение всего периода освоения программы и по стрессоустойчивости в декабре.

Промежуточная аттестация.

Проводится по завершении полугодия с целью оценки уровня личностных и метапредметных и предметных результатов обучения.

Итоговое оценивание.

Проводится по завершении освоения программы в конце учебного года с целью оценки уровня личностных и метапредметных и предметных результатов обучения.

Формы контроля.

В реализуемой ДОП «Инвестиция в будущее: стрессоустойчивость, навыки общения» для осуществления контроля используются разнообразные формы.

Наряду с такими традиционными, формами как психолого-педагогическое наблюдение, контрольное задание, анкетирование используются такие формы контроля, как эссе, тестирование, опросник, анализ мультфильмов и видеороликов, деловые игры, ведение Дневника чувств и пр.

Формами итогового оценивания программы являются психолого-педагогическое наблюдение, игра-контроль викторина, опросник по стрессоустойчивости (срез №3) и эссе «Эта программа для меня…».

Формы предъявления результатов:

Программой предусмотрены такие формы предъявления результатов обучения, как:

- анализ анкетирования,
- анализ тестирования;
- анализ психолого-педагогического наблюдения;
- результаты опросника;
- Дневник чувств.

Формы фиксации результатов:

Результаты образовательной деятельности фиксируются в:

- информационной карте освоения ДОП «Инвестиция в будущее: стрессоустойчивость, навыки общения» обучающимися.

Информационная **карта освоения ДОП**
«Инвестиция в будущее: стрессоустойчивость, навыки общения» обучающимися

Дополнительная общеразвивающая программа: «Инвестиция в будущее: стрессоустойчивость, навыки общения»
Педагог дополнительного образования: _____
Группа и год обучения: _____ Дата _____

№ п/п	ФИО учащихся	возраст	Критерии									Общий балл	Уровень освоения
			предметные результаты			метапредметные результаты			личностные результаты				
			П1	П2	П3	М1	М2	М3	Л1	Л2	Л3		
1.													
2.													
…													
15.													
	Итого												

Оценки по каждому показателю: от 0 до 5 баллов
Низкий уровень: от 0 до 14
Средний уровень: от 15 до 29
Высокий уровень: от 30 до 45

- **Предметные результаты:**

	Показатели	**Критерии**	**Степень выраженности**	**Баллы**	**Формы выявления результативности**
П 1	Теоретические знания по темам и разделам	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	**Низкий уровень** Овладел менее чем ½ объема знаний **Средний уровень** Объем составляет более ½ **Высокий уровень** Освоил практически весь объем знаний	**0-1** **2-3** **4-5**	Психолого-педагогическое наблюдение Анкетирование Выполнение практической работы Контрольное задание
П 2	Владение специальной терминологией по тематике программы	Осмысленность и правильность использования терминологии	**Низкий уровень** Избегает употреблять термины **Средний уровень** Употребляет термины редко и не всегда правильно **Высокий уровень** Термины употребляет осознанно	**0-1** **2-3** **4-5**	Психолого-педагогическое наблюдение Эссе Анализ видеороликов и мультфильмов Выполнение практических работ Игры-контроль
П 3	Практические умения и навыки, предусмотренные программой, по стрессоустойчи-вости	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	**Низкий уровень** Овладел менее ½ объема умений и навыков **Средний уровень** Овладел более ½ объема умений и навыков **Высокий уровень** Овладел всеми умениями и навыками	**0-1** **2-3** **4-5**	Психолого-педагогическое наблюдение Опросник по стрессоустойчивости №1,2,3 Выполнение практических работ

Метапредметные результаты:

	Показатели	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
М1	Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Способность бесконфликтно взаимодействовать в решении совместной коллективной задачи	**Низкий уровень** Обучающийся испытывает затруднения при взаимодействии с членами коллектива **Средний уровень** Обучающийся понимает свою функцию и роль в своей деятельности, но выполняют ее прибегая к помощи педагога **Высокий уровень** Обучающийся бесконфликтно и продуктивно справляется со своей функцией и ролью	**0-1** **2-3** **4-5**	Психолого-педагогическое наблюдение Игры
М 2	Умение слышать и слушать педагога и друг друга	Адекватность восприятия информации	**Низкий уровень** Обучающийся испытывает затруднения при восприятии информации, нуждаются в постоянной помощи, контроле. **Средний уровень** Воспринимает информацию**,** но иногда требуется корректировка **Высокий уровень** Самостоятельно и адекватно воспринимает информацию	**0-1** **2-3** **4-5**	Психолого-педагогическое наблюдение Выполнение практических работ Игры
М3	Умение выступать перед аудиторией	Свобода подачи обучающимися подготовленной информацией	**Низкий уровень** Обучающийся испытывает затруднения при подаче информации **Средний уровень** При подаче информации иногда прибегает к помощи педагога **Высокий уровень** Свободно подает информацию, не испытывая особых трудностей	**0-1** **2-3** **4-5**	Психолого-педагогическое наблюдение Анализ видеороликов и мультфильмов

Личностные результаты:

	Показатели	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
Л1	Самооценка (ориентационное качество)	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	**Низкий уровень** Завышенная оценка себя по результатам достижений **Средний уровень** Заниженная оценка себя по результатам достижений **Высокий уровень** Адекватная оценка себя по результатам достижений	**0-1** **2-3** **4-5**	Психолого-педагогическое наблюдение Тестирование Анкетирование Эссе
Л2	Эмпатия	Осознанное понимание внутреннего мира и состояния другого человека, способность сочувствовать и сопереживать	**Низкий уровень** не проявляет понимания внутреннего мира и состояния другого человека, не сочувствует и сопереживает **Средний уровень** Иногда проявляет понимание внутреннего мира и состояния другого человека, сочувствие, сопереживание **Высокий уровень** Иногда проявляет понимание внутреннего мира и состояния другого человека, сочувствие, сопереживание	**0-1** **2-3** **4-5**	Психолого-педагогическое наблюдение Анализ видеороликов и мультфильмов
Л3	Интерес к познавательной деятельности	Проявление желания узнать новую информацию	**Низкий уровень** Не проявляет желания узнать новую информацию **Средний уровень** С интересом слушает, но не задает вопросы **Высокий уровень** С интересом слушает и задает вопросы для расширения кругозора	**0-1** **2-3** **4-5**	Психолого-педагогическое наблюдение Эссе Анализ дневника наблюдения чувств