

**Министерство образования Саратовской области
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Региональный центр допризывной подготовки молодежи
к военной службе и военно – патриотического воспитания
Саратовской области»**

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ ДО «Региональный
центр допризывной подготовки
молодежи»
А.К. Гаранин
Приказ № 554 от 01.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Психологическая азбука»**

Возраст учащихся: 8 – 17 лет
Срок реализации – 2 года

Автор - составитель:

Крюкова Елена Владимировна,
педагог дополнительного образования

Саратов
2023 г

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Данная программа имеет социально-гуманитарную направленность.

Программа «**Психологическая азбука**» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства образования Саратовской области от 22.06.2021 № 1039 «О Программе развития воспитания в Саратовской области на 2021-2025 годы».
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письма Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзора) от 08.05.2020 №02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций»;
- Письма Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД – 39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письма Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и

социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

– Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»;

– Положения о реализации ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи» дополнительных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

– Устава ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи».

1.1.2. Актуальность дополнительной общеразвивающей программы

В современных условиях развития информационных технологий, когда коммуникативное взаимодействие осуществляется виртуально, у детей и подростков возникает проблема недостатка навыков непосредственного общения, что приводит к проблемам самопознания и адекватной идентификации себя по отношению к окружающим людям.

Таким образом, для современного общества возникает задача формирования среды, в которой подростки могли бы приобрести коммуникативные навыки непосредственного общения и сформировать адекватную самооценку. Всё вышесказанное говорит о важности и необходимости оказания своевременной психолого-педагогической помощи в данной сфере.

Коммуникативные навыки - это способность человека правильно взаимодействовать с окружающими. Эти навыки являются ведущими. Наличие или отсутствие данных навыков влияет на успешность в обучении, взаимодействии со сверстниками, педагогами, на формирование самосознания и самооценки и реализацию себя в будущей профессиональной сфере.

Вопросы общения весьма актуальны, интересны подросткам. Их волнуют проблемы дружбы, приятельских и товарищеских отношений, проблемы отношений людей друг к другу. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности. Учащиеся нуждаются в знаниях и умениях понимать чувства, переживания других людей и строить своё поведение и отношения с учётом этого. Так же актуальной проблемой для подростков становится проблема их объединений в группы различного плана. Большое значение в развитии личности приобретает общение со сверстниками, характерен обострённый интерес к вопросам групп, коллективов, подростковых объединений в группах, проблемам лидерства, межличностных отношений, к вопросам внутригруппового взаимодействия и т.д.

Одним из главных факторов для развития гармонично-развитой личности является самооценка. Самооценка – оценка человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, качеств, своего места среди других

людей. Самооценка связана с одной из центральных потребностей в самоутверждении, со стремлением человека найти свое место в жизни, утвердить себя как члена общества в глазах окружающих и в своем собственном мнении. Самооценка влияет на эффективность деятельности и на развитие личности. Умея адекватно оценивать себя, человек легче найдет свое место в жизни, зная свои реальные возможности и способности - добьется поставленных целей и задач, а также сможет выстроить межличностные отношения.

1.1.3. Отличительная особенность дополнительной общеразвивающей программы

Программа «**Психологическая азбука**» отличается от программ общего образования по коммуникативной компетентности и социальной адаптации тем, что:

1. Сочетает в себе комплекс разных форм работы (прежде всего, тренинговых и игровых форм работы);
2. Адаптирована для категорий детей указанного возраста;
3. Построена по принципу усложнения и увеличения предлагаемого материала, направлена на формирование знаний, умений и навыков, которые помогут детям адаптироваться в окружающей среде;
4. Тематический план раскрывает технологию изучения программы, определяет последовательность тем, дает примерное распределение учебных часов по темам и возможную последовательность изучения курса в коррекционно - образовательном процессе, учитывает возрастные особенности детей, определяет минимальный набор практических работ, необходимых для формирования коммуникативной компетентности и социальной адаптивности детей.
5. Данная программа предназначена для максимального формирования социальной активности личности.
6. Возможность реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

Кроме того, в рамках реализации Программы используются вспомогательные средства и технологии: оснащение рабочего места ребенка различными техническими средствами, которые создают максимально комфортную и эффективную для обучения среду.

Учитывая требования современного дополнительного образования программа «**Психологическая азбука**» реализует следующие основные идеи и задачи дополнительного образования детей в условиях работы ГБУ ДО «Регионального центра допризывной подготовки молодежи»:

- развитие мотивации детей к познанию и творчеству;
- содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе;
- сохранение и охрана здоровья детей.

1.1.4. Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что групповой формат программы психологического кружка помогает определить и трансформировать неадекватные межличностные паттерны поведения и в результате учащиеся не только разрешают текущие проблемы и психологически просвещаются, но и благодаря обретенной альтернативной модели опыта и поведения избавляются от повторения деструктивных личностных признаков в будущем.

Прогнозируемый результат:

По окончании обучения по данной программе учащиеся должны:

- иметь представление об индивидуальных психологических особенностях личности;
- иметь общие представления о культуре общения;
- овладеть основами самопознания, самоанализа;
- овладеть навыком построения гармоничных межличностных отношений, сотрудничества и плодотворного взаимодействия с другими людьми;
- овладеть навыками разрешения и профилактики конфликтов;
- овладеть навыками регуляции своего эмоционального состояния.

Отличительная особенность данной программы от уже существующих в данном направлении программ в том, что данная программа предназначена для максимального формирования социальной активности личности.

Следует отметить, что формирование социальной активности достигается путём активного использования социально-психологических тренингов. Основной целью социально-психологического тренинга является овладение социально-психологическими знаниями в активной форме.

Участники, погружаясь в особую атмосферу тренинга, осознают и открывают для себя актуальные идеи и закономерности, активируют свои личностные ресурсы, изменяют и модифицируют паттерны своего поведения. Данная форма организации занятий позволяет создать в группе атмосферу доверия, безопасности и открытости.

1.1.5. Адресат дополнительной общеразвивающей программы

В реализации программы принимают участие дети 8-17 лет.

1.1.6. Срок реализации и объём дополнительной общеразвивающей программы

Программа рассчитана на два года обучения.

Учебный год рассчитан на девять календарных месяцев.

Объём программы на весь курс обучения для одной учебной группы составляет 360 академических часов (45 минут).

Объём программы по годам обучения: первый год - 180 часов;
второй год - 180 часов.

1.1.7. Режим занятий

Первый год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (45 минут) с 10-минутным перерывом и 1 раз в неделю по 1 часу (45 минут), итого – 5 часов в неделю (180 часов в год).

Второй год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (45 минут) с 10-минутным перерывом и 1 раз в неделю по 1 часу (45 минут), итого – 5 часов в неделю (180 часов в год).

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Психологическая азбука» с детьми проводятся в соответствии с возрастом и социально-коммуникативным уровнем развития каждого ребенка.

В условиях изменения режима работы, возникающих в связи с переводом на дистанционный режим реализации дополнительной общеобразовательной программы, при необходимости, могут быть внесены коррективы в содержание дополнительной общеобразовательной программы, ее календарно-тематическое планирование, контроль и оценку результативности обучения на основании Положения о реализации ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи» дополнительных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Кроме того, при необходимости, информирование обучающихся и их родителей о реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных технологий, ознакомление с расписанием занятий, графиком проведения контроля (текущего, итогового), ведение учета результативности образовательного процесса в электронной форме, проводится с использованием телефонной связи, смс - сообщений, видео-звонков, различных мессенджеров, сайта учреждения.

1.1.8. Особенности набора учащихся для обучения по программе «Психологическая азбука»

Для обучения по программе принимаются дети в возрасте от 8 до 17 лет. После собеседования и тестирования (входящего контроля) формируются учебные группы.

Наполняемость группы – до 15 человек.

Количество обучаемых в объединении «Карамель» регламентируется СанПиН 1.2.3685-21, а также Уставом ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи к военной службе и военно-патриотического воспитания Саратовской области».

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы

Цель: овладение коммуникативными навыками за счет расширения социального опыта общения, самовыражения в большой группе людей и снятия барьера стеснительности, психологической зажатости.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить рефлексивным умениям формировать потребность в саморазвитии;
- научить навыкам общения и сотрудничества.

Развивающие:

- развивать коммуникативные умения в процессе общения в коллективе;
- развивать навыки совместной деятельности;
- развивать познавательный интерес к окружающим людям и окружающему социальному миру;
- содействовать расширению социально-адаптивных и коммуникативных возможностей учащихся, их социализации за счет дополнительно приобретенных умений и навыков;
- способствовать расширению кругозора учащихся путем формирования знаний и представлений о социальном мире, коммуникациях и способах их применения.

Воспитательные:

- научить самовыражению, положительному самоотношению и принятию других людей;
- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- формировать учебную и трудовую мотивацию, уверенность в познании окружающего мира;
- подготовить детей к социальной практической деятельности;
- воспитывать положительное отношение к окружающим людям и окружающему социальному миру;
- создавать ситуацию успеха для каждого ребенка;
- воспитывать навыки культурного общения со сверстниками.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Метапредметные

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение составлять план своих действий;
- осуществить действия по реализации плана;
- соотнести результат своей деятельности с целью и оценить его;
- уметь осуществлять пошаговый и итоговый контроль учебной деятельности по результату;
- проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.

Познавательные универсальные учебные действия:

- уметь вести диалог "человек - человек";
- понимать принципы построения социальной коммуникации;
- уметь работать в коллективе;
- уметь адаптироваться в условиях новой социальной среды;
- извлекать информацию, ориентироваться в своей системе знаний;
- перерабатывать социальную информацию для получения необходимого результата, в т.ч. для создания нового продукта;
- преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать наиболее удобную для себя форму;
- формировать социальные и коммуникативные компетенции.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- доносить свою позицию до других, владея приемами монологической и диалогической речи;
- понимать другие позиции (взгляды, интересы);
- договариваться с людьми, согласовывать с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- уметь сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных творческих задач;
- принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Личностные

- иметь сформированность внутренней позиции обучающегося;
- осуществлять поиск и установление личностного смысла;
- знать основные моральные нормы и основы ориентации в современном социальном мире;
- быть готовыми к развитию этических чувств как регуляторов морального поведения;
- понимать роль коммуникаций в современном социальном мире;
- относиться ответственно к своим действиям в отношении других людей с учетом правовых и этических аспектов;
- быть готовыми к повышению своего образовательного уровня и продолжению обучения;
- быть готовыми и способными к общению и сотрудничеству со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой деятельности;
- быть готовыми и способными к принятию ценностей здорового образа жизни.

Предметные

Учащиеся должны

ЗНАТЬ:

- индивидуальные психологические особенности личности;
- правила работы в группе;
- общие сведения о социальном мире;
- правила общения;
- нормы этикета и культуры поведения;
- основные элементы зрительной и дыхательной гимнастики.

УМЕТЬ:

- работать в группе;
- использовать основы самопознания, самоанализа;
- принимать сюжет и правила игры;
- мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой;
- выполнять дыхательные упражнения;
- использовать основы построения гармоничных межличностных отношений, сотрудничества и плодотворного взаимодействия с другими людьми;
- использовать основы разрешения и профилактики конфликтов;
- использовать основы регуляции своего эмоционального состояния;
- применять навыки рефлексии;
- вербально выражать собственное мнение;
- получить навыки дискуссии;
- осознавать свои чувства, причины поведения.

1.4. Содержание программы Учебный план занятий первый год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1й год обучения					
Раздел 1. Учебно- тренировочный					
1	Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	3	Устный опрос
2	Тема 2. Знакомство	1	6	7	Устный опрос, тестирование, личностный тренинг
3	Тема 3. Сплочение коллектива	6	14	20	Беседа с элементами дискуссии, индивидуальный опрос, коммуникативный тренинг, дискуссия

Раздел 2. Эмоционально-волевая сфера					
4	Тема 4. Тревожность	8	19	27	Рисуночный тест, беседа с элементами дискуссии, участие в выставке рисунков, тренинг снижения эмоционального напряжения, индивидуальное выполнение дыхательной гимнастики, участие в творческом конкурсе, опрос.
5	Тема 5. Рефлексия и коррекция психо-эмоционального состояния	8	19	27	Беседа с элементами дискуссии, индивидуальный опрос, дискуссия, выставка конкурсных работ, тестирование, тренинг эмоциональной сферы.
Раздел 3. Личностная сфера					
6	Тема 6. Самооценка. Коррекция самооценки	3	12	15	Опрос, беседа с элементами дискуссии, дискуссия, беседа.
Раздел 4. Развитие навыков коммуникации и формирование адекватной самооценки					
7	Тема 7. Значение памяти для успешного общения	2	13	15	Беседа с элементами дискуссии, опрос, тренинг на развитие коммуникативных навыков
8	Тема 8. Значение наглядно-действенного мышления для успешного общения	4	11	15	Индивидуальный опрос, тренинг на развитие мелкой моторики, беседа с элементами дискуссии, тестирование.
9	Тема 9. Значение логического мышления детей для успешного общения	2	18	20	Опрос, тестирование, участие в викторине, тренинг.
10	Тема 10. Значение восприятия детей для успешного общения	7	9	16	Беседа с элементами дискуссии, тестирование, опрос, тренинг
11	Тема 11. Значение внимания для успешного общения	4	9	13	Опрос, беседа, тестирование.
12	Итоговое занятие	-	2	2	Контрольное занятие
-	Итого	47	133	180	-

Содержание учебного плана занятий первого года обучения

Раздел I. Учебно-тренировочный

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория	Практика
Знакомство с коллективом.	Тренинг с целью знакомства, сплочения коллектива
Инструктаж по ТБ и ПБ	Дыхательная гимнастика

Тема 2. Знакомство

Теория	Практика
Беседа «Поговорим о психологии»	Входная диагностика
Беседа «Знакомство с типами темперамента»	Арт-терапия
Беседа «Акцентуации характера»	Тренинг-игра «Я особенный»
Беседа «Наши эмоции»	-

Тема 3. Сплочение коллектива

Теория	Практика
Беседа «Мы разные, но мы вместе!»	Упражнения с элементами тренинга
Этическая беседа «Как помириться после ссоры?»	Тренинг на сплочение
Этическая беседа «Правила дружной игры»	Зрительная гимнастика
Беседа «Урок дружбы»; чтение и обсуждение рассказа М. Пляцковского «Урок дружбы»	Сказко-терапевтические упражнения
Беседа о дружбе и друзьях	Упражнения с карандашами для развития мелкой моторики
Беседа «Как найти друга»	Арттерапия
Беседа «Для чего нужны друзья»	-
Беседа «Мой лучший друг»	-
Знакомство с пословицами о дружбе	-
Беседа «Настоящий друг»	-
Беседа «О товариществе и дружбе»	-

Раздел II. Эмоционально-волевая сфера

Тема 4. Тревожность

Теория	Практика
Беседа «Будь смелым»	Диагностика уровня тревожности посредством методики «Кактус»
Беседа «Как вы справляетесь с трудностями?»	Тренинг-игра, способствующая снижению уровня тревожности

	учащихся
Беседа «Я всё могу!»	Просмотр видеоролика «Морские обитатели» с целью снижения уровня тревоги у учащихся
Беседа «Радость»	Сказко-терапевтические упражнения
Беседа «Я-сильный»	Арт-терапия
Беседа «Верь в себя»	Упражнения с элементами тренинга
Беседа «В здоровом теле - здоровый дух»	Тренинг с целью снижения эмоционального напряжения
Беседа «Учимся преодолевать стресс»	-
Беседа «Что делать со страхом, гневом, обидами?»	-
Беседа «Как вызвать симпатию к себе?»	-
Беседа «Дружба»	-
Беседа «Как стать взрослым»	-

Тема 5. Рефлексия и коррекция психо-эмоционального состояния

Теория	Практика
Беседа «Наши чувства»	Сказкотерапия
Беседа «Разноцветный мир эмоций»	Игра-драматизация
Беседа «Вежливый и учтивый ребенок»; чтение и обсуждение мексиканской сказки «Вежливый кролик»;	Дидактические игры на развитие эмоциональной сферы
Беседа «Я и другие люди»	Пальчиковые упражнения
Беседа «Поссорились и помирились»	Арт-терапия
Беседа «Правила дружбы»	Тренинг «Наши чувства»
Беседа «Путешествие в страну грусти»	Зрительная гимнастика
Беседа о доброте и жадности; чтение и обсуждение рассказа Т. Пономаревой «Хитрое яблоко»	Тренинг «Мои сильные стороны»
Беседа «Мораль и нравственность»	Игры на снятие стресса и тревоги у детей
Беседа «Человек - творец своей судьбы»	-
Беседа «Моё будущее»	-
Беседа «Личность и коллектив»	-

Раздел III. Личностная сфера

Тема 6. Самооценка. Коррекция самооценки

Теория	Практика
Беседа на тему: «Я» с целью познакомить детей с понятием «Самооценка»	Упражнение «Расскажи о себе»
Чтение и обсуждение терапевтических сказок: - «Случай в лесу»; - «Кенгурёнок Вася»; - «Сказка о ежонке»; - «Хвостатик»; - «Нужная вещь»; - «Скрипочка»; - «Костерчик»; - «Ловкая лапка»	Тренинг повышения самооценки
Беседа «Что такое героизм?»	Игры, направленные на повышение уровня самооценки, развитие адекватной самооценки: – «Что мне нравится в тебе?» – «Что я умею делать хорошего?» – «Я-победитель!» – «Пожелания» – «Мой подарок для тебя» – «Мой хороший поступок»
Беседа «Юные Герои»	Дыхательная гимнастика
Беседа «Подвигу - жить!»; расширять представления детей о защитниках Родины, знакомить с юными героями ВОВ	Упражнения с карандашами для развития мелкой моторики
Беседа «Моя самооценка»	Сказко-терапевтические упражнения
Беседа «Моё настроение» Беседа «Личные границы»	Арт-терапия
-	Игры для коррекции заниженной самооценки ребенка: - «Копилка достижений»; - «Звезда квартиры №10»; - «Солнышко»;

	- «Закончи предложение»
-	Тест Пипа Уилсона с целью диагностики самооценки
-	Упражнение с элементами тренинга «Я доверяю себе»
-	Экспресс-диагностика по проективной методике «Кто ты на полянке?»
-	Игры на формирование навыков самоконтроля

Раздел IV. Развитие навыков коммуникации и формирование адекватной самооценки

Тема 7. Значение памяти для успешного общения

Теория	Практика
Беседа «Что такое память?»	Пальчиковые игры
Беседа «Развиваем нашу память»	Дидактические игры с целью развития памяти
Беседа «Учимся запоминать»	Дыхательная гимнастика
-	Развивающие задания с целью развития памяти
-	Упражнения с элементами тренинга
-	Итоговый коммуникативный тренинг-игра

Тема 8. Значение наглядно-действенного мышления для успешного общения

Теория	Практика
Беседа: «Учимся составлять группу из отдельных предметов»	Дидактические игры с целью развития наглядно-действенного мышления
Беседа: «Учимся выделять предметы по назначению и по отдельным признакам»	Упражнения с карандашом для развития мелкой моторики рук
Беседа: «Учимся обобщать предметы по характерным признакам»	Арт-терапия
Беседа: «Учимся сравнивать предметы»	Отгадывание загадок
Знакомство с живописью: рассматривание картин Виктора Михайловича Васнецова: «Ковер	-

самолёт», «Три богатыря»; «Царевна-лягушка», «Иван Царевич на сером волке», «Аленушка». Рассказы по картинам.	
--	--

Тема 9. Значение логического мышления для успешного общения

Теория	Практика
Викторина: «Рассуждалки для развития смекалки»	Дидактические игры с целью развития логического мышления
Беседа: «Сочиняем сказку сами»	Развивающие упражнения с целью развития логического мышления
-	Дыхательная гимнастика ¹
-	Викторина «Устами младенца»

Тема 10. Значение восприятия детей для успешного общения

Теория	Практика
Беседа «Как мы воспринимаем мир»	Дидактические игры на восприятие ²
Беседа «Наши ощущения и восприятия»	Диагностика восприятия удалённости предмета ³
Беседа «Восприятие пространства»	Дыхательная гимнастика
Беседа «Восприятие формы, величины и цвета»	Восприятие времени ⁴
-	Упражнения для тренировки и развития восприятия ⁵
-	Тренинг для развития восприятия

Тема 11. Значение внимания для успешного общения

Теория	Практика
Беседа «Что такое внимание?»	Дидактические игры с целью развития внимания
Беседа «Как быть внимательным?»	Знакомство с правилами самоорганизации внимания ⁶

¹ Тестирование способностей вашего ребенка/ Ю.Виес.-Минск:Попурри,.2013-с112

² Развитие интеллектуальных способностей школьника. Популярное пособие для родителей и педагогов/ Тихомирова Л.Ф.-Ярославль: «Академия развития», 1997- стр. 32

³ Развитие интеллектуальных способностей школьника. Популярное пособие для родителей и педагогов/ Тихомирова Л.Ф.-Ярославль: «Академия развития», 1997- стр. 21

⁴ Развитие интеллектуальных способностей школьника. Популярное пособие для родителей и педагогов/ Тихомирова Л.Ф.-Ярославль: «Академия развития», 1997- стр. 21

⁵ Развитие интеллектуальных способностей школьника. Популярное пособие для родителей и педагогов/ Тихомирова Л.Ф.-Ярославль: «Академия развития», 1997- стр. 25

Беседа «Невнимательность и к чему это может привести»	Диагностика внимания в соответствии с методикой Мюнстерберга ⁷
Беседа «Внимание! Улица»	Тренинг внимания: – игра «Пропусти число»; – игра «Часы»; ⁸
Беседа «Опасные ситуации на улице и дома»	Тренинг внимания: – игра «Числа»; – игра «Исправляем ошибки»;
Беседа «Внимание! Уличные животные»	Тренинг внимания: – игра «Сравниваем картины»; – игра «Считаем вместе»;
Беседа-игра «Осторожно, электричество!»	Тренинг внимания: – игра «Кто внимательнее»; – игра «Поиск предмета».

Учебный план занятий второй год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
2й год обучения					
Раздел I. Учебно-тренировочный					
1	Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	3	Опрос
2	Тема 2. Знакомство. Сплочение коллектива	6	16	22	Тренинг
Раздел 2. Эмоционально-волевая сфера					
3	Тема 3. Тревожность	8	17	25	Тренинг
4	Тема 4. Конфликтное взаимодействие	6	7	13	Опрос
Раздел 3. Личностная сфера					
5	Тема 5. Самооценка	11	16	27	Опрос
6	Тема 6. Темперамент и акцентуации	4	11	15	Опрос
7	Тема 7. Жизненные ценности в	19	9	28	Опрос

⁶ Развитие интеллектуальных способностей школьника. Популярное пособие для родителей и педагогов/ Тихомирова Л.Ф.-Ярославль: «Академия развития», 1997- стр. 45

⁷ Развитие интеллектуальных способностей школьника. Популярное пособие для родителей и педагогов/ Тихомирова Л.Ф.-Ярославль: «Академия развития», 1997- стр. 54

⁸ Развитие интеллектуальных способностей школьника. Популярное пособие для родителей и педагогов/ Тихомирова Л.Ф.-Ярославль: «Академия развития», 1997- стр. 56

	системе коммуникации				
8	Тема 8. Коммуникативные навыки и их значение для человека	3	10	13	Тренинг
Раздел 4. Профессиональное ориентирование					
9	Тема 9. «Выбор профессии»	4	3	7	Игра-погружение «У меня всё получится!»
Раздел 5. Работа по профилактике отклоняющегося поведения и пропаганде ЗОЖ					
10	Тема 10. «Мы за здоровый образ жизни»	5	5	10	Опрос
11	Тема 11. «Профилактика деструктивного поведения»	7	8	15	Тренинг, индивидуальный опрос
	Итоговое занятие	1	1	2	Опрос
	Итого	76	104	180	-
	Итого за весь период	135	225	360	-

Содержание учебного плана занятий второй год обучения

2 год обучения (5 часов в неделю)

Раздел I. Учебно-тренировочный

Тема 1. Вводное занятие

Теория	Практика
Инструктаж по ТБ и ПБ	Закрепление знаний посредством просмотра видеороликов и обсуждения их
-	Зрительная гимнастика

Тема 2. Знакомство. Сплочение коллектива

Теория	Практика
Знакомство с коллективом	Тренинг с целью знакомства, сплочения коллектива
Беседа «Как нужно общаться?»	Тренинг на сплочение коллектива
Беседа «Секреты общения»	Входная диагностика
Беседа «Как вести интересную беседу»	Упражнения с элементами тренинга
Беседа «Давайте жить дружно»	Дыхательная гимнастика

Раздел II. Эмоционально-волевая сфера

Тема 3. Тревожность

Теория	Практика
Беседа «Что такое тревожность?»	Графическая методика «Кактус»
Беседа «Мои сильные стороны»	Тренинг, способствующий снижению уровня тревожности
Беседа «Мои ценности»	Дыхательная гимнастика
Беседа «Я могу...»	Упражнения на снятие мышечного панциря
Беседа «Эмоции правят мной или я ими?»	Арт-терапия
Беседа «Как управлять эмоциями? Способы саморегуляции»	Тренинг «Приемы и способы саморегуляции эмоционального состояния»

Тема 4. Конфликтное взаимодействие:

Теория	Практика
Беседа «Межличностные конфликты»	«Самооценка конфликтности» Тест Ряховского В.Ф.
Беседа «Межличностные и внутриличностные конфликты»	Тренинг «Пути выхода из конфликтов»

Раздел III. Личностная сфера

Тема 5. Самооценка

Теория	Практика
Беседа на тему: «Самооценка и ее роль в жизни человека»	Диагностика самооценки в соответствии с методикой «Самооценка» ⁹
Беседа «О важности самооценки в жизни подростка»;	Тренинг повышения самооценки
Беседа «Личностный рост и саморазвитие»	Тренинг-игра с целью выявления индивидуальности: «Я - особенный!»
Беседа «О мужестве и героизме»	Просмотр и анализ видеороликов по теме «Подростковая самооценка»
Беседа «Подвигу-жить!»; расширять представления учащихся о защитниках Родины, знакомить с юными героями ВОВ	Арт-терапия
-	Тестирование в соответствии с

⁹ Тестирование способностей вашего ребенка/ Ю.Виес.-Минск:Попурри,.2013-с177

	методикой «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А. Реан
--	---

Тема 6. Темперамент и акцентуации

Теория	Практика
Беседа «Типы и признаки темперамента»	Тест «Формула темперамента» по А.Н. Белову
Беседа «Акцентуации характера»	Тренинг для подростков «Я и темперамент»
-	Дыхательная гимнастика
-	Психометрический тест
-	Рисунок несуществующего животного ¹⁰

Тема 7. Жизненные ценности в системе коммуникации

Теория	Практика
Беседа с учащимися «О ценностях человеческой жизни»	Тестирование «Определение жизненных ценностей» Автор П.Н. Иванов, Е.В.Колобова
Беседа «Воспитание и культура»	Ассоциативные тесты
Беседа «Человек - творец своей судьбы»	Занятие с элементами тренинга «Самое ценное, что у меня есть»
Беседа «Качества вежливого человека»	Дыхательная гимнастика
Беседа «Деликатность»	Арт-терапия
Беседа «Человек среди людей»	Чтение притчи о ценностях жизни и ее обсуждение
Беседа «Чего нам не хватает для взаимопонимания»	Тренинг
Беседа «Из истории этикета. Возникновение этикета»	Зрительная гимнастика

Тема 8. Коммуникативные навыки и их значение для человека

Теория	Практика
Беседа «Польза общения»	Тест «Умею ли я общаться» В.Ф. Ряховского
Беседа «Как начать общаться со сверстниками»	Тренинг на развитие коммуникативных навыков «Мы

¹⁰ Тестирование способностей вашего ребенка/ Ю.Виес.-Минск:Попурри,2013-с160

	умеем общаться»
Беседа «С чего начать нам разговор?»»	Игра-драматизация
Беседа «Невербальные средства в общении»	Упражнения с элементами тренинга: - «Приветствие»; - «Настроение»; - «Мимика»; - «Зеркало»; - «Встреча»; - «Давайте познакомимся»; - «Хочу у Вас работать»
Беседа «Мимика и пантомимика в общении»	Дыхательная гимнастика
Беседа «Жизненные роли: Родитель-Взрослый – Ребенок»;	Обыгрывание ситуаций общения с позиций «Родитель-Взрослый-Ребёнок»

Раздел IV. Профессиональное ориентирование

Тема 9. «Выбор профессии»

Теория	Практика
Беседа «Личность и профессия»	Викторина «Своя игра»
Беседа «Мои способности»	Дифференциально-диагностический опросник Климова Е.А.
Беседа «Рынок образовательных услуг. Знакомство с профессиональными учебными заведениями области»	Методика «Профиль» (методика карты интересов Голомштока в модификации Г. Резапкиной)
Беседа «Правила поведения на рынке труда»	Методика «Профассоциации» ¹¹
Беседа «Технология эффективного собеседования»	Тренинг - игра «Как стать успешным?»
Беседа «Ошибки в выборе профессии»-	«День приёма на работу» игровая процедура прохождения собеседования приема на работу»
Беседа «Навыки самопрезентации»-	Игра-погружение «У меня все получится!»

Раздел V. Работа по профилактике отклоняющегося поведения и пропаганде ЗОЖ

¹¹ Психодиагностическая методика "Профассоциации" [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru) : [web-сайт]. 11.02.2013. – Режим доступа: <http://azps.ru/tests/proforientation/associacii.html> (11.02.2013).

Тема 10. «Мы за здоровый образ жизни»

Теория	Практика
Беседа «Вредные привычки и их влияние на организм человека»	Анкетирование учащихся «Мое отношение к ЗОЖ»
Беседа «Что нам даёт интернет»	Упражнение с элементами тренинга, ситуативный практикум
Беседа «СПИД – не случайность!»	Тренинг «Суд над компьютерными играми»
Беседа «Правильное питание»-	Упражнения с элементами тренинга
Викторина «Азбука здоровья»	Дыхательные упражнения

Тема 11. «Профилактика деструктивного поведения»

Теория	Практика
Беседа «Что такое агрессия»	Определение уровня агрессии (опросник Басса-Дарки)
Просмотр и анализ видеороликов	Тренинг, направленный на снижение эмоционального напряжения
Беседа «Позитивное отношение к жизни»	Арт-терапия
-	Дыхательная гимнастика
-	Упражнения с элементами тренинга

1.5. Формы аттестации и их периодичность

Освоение дополнительной общеразвивающей программы **«Психологический театр общения»** сопровождается процедурами входящего контроля, текущего контроля, промежуточной аттестации, итоговой аттестации.

Входящий контроль (диагностика) осуществляется в начале обучения и проводится с целью определения доминирующих черт характера каждого ребенка и особенностей его поведения (приложение 2,3).

Форма диагностики — тестирование.

Текущий контроль осуществляется по завершению занятия, темы и проводится с целью определения степени усвоения учебного материала. Формы контроля: викторина, тренинг, беседа, устный опрос, тестирование, дискуссия.

Промежуточная аттестация осуществляется в середине учебного года (в декабре) с целью определения степени и качества выполнения самостоятельной работы. Форма контроля - тестирование (Приложение 4).

Итоговая аттестация осуществляется по итогам учебного года на итоговом занятии с целью определения уровня развития самооценки детей. Формы подведения итогов реализации ДОП - опрос-зачет (Приложение 5-6).

Основная формы отслеживания результативности: опрос-беседа, тренинг, викторина, упражнения, дискуссия.

Аттестация проводится с целью установления:

- соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам обучения;
- соответствия организации образовательного процесса по реализации программы установленным требованиям к порядку и условиям ее реализации.

При подведении результативности дополнительной общеразвивающей программы в режиме дистанционного обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, как результат следует использовать участие и награды обучающихся в дистанционных конкурсах, марафонах, акциях, проектах, других мероприятиях.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Формы организации образовательного процесса по программе **«Психологический театр общения»**: индивидуальные, индивидуально-групповые, дистанционные. Эффективность обучения и воспитания достигается использованием в программе различных форм занятий, включающих в себя:

- беседа;
- практические занятия (тренинг, викторина, кроссворд);
- беседы (вводные, контрольно-коррекционные, контрольно-диагностические);
- упражнения;
- игры.

При переводе на дистанционный режим проведения занятий, данные формы проведения занятий также целесообразно использовать с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В процессе обучения используются следующие **методы обучения**:

Словесный: беседа сообщающая, беседа сообщения новых знаний, беседа контрольно-коррекционная; рассказ;

Наглядный: демонстрация иллюстраций, видео-материалов, демонстрация педагогом приемов выполнения работ;

Практический: выполнение практических упражнений, практических работ (кроссворд, викторина), тренинги, игры.

Теоретические знания учащиеся приобретают на занятиях получения новых знаний или в теоретической части практической работы. Теоретические занятия проводятся как самостоятельные учебные занятия в форме рассказов,

бесед или как часть практической работы, где учащиеся получают инструктаж по выполнению работы.

Практические занятия представляют собой тренинги, викторины, кроссворды.

Воспитательная работа в объединении заключается в организации участия учащихся в конкурсных мероприятиях художественного творчества различного уровня, что положительно сказывается на их социализации. Проводится диагностика уровня воспитанности, уровня тревожности учащихся.

Программой предусмотрена **работа с родителями**: индивидуальные консультации, анкетирование родителей (удовлетворенность дополнительными образовательными услугами), проведение родительских собраний, Открытых занятий, Дней открытых дверей.

Обучение по программе **«Психологический театр общения»** предполагает применение **современных образовательных технологий обучения и воспитания**:

1. Гуманизация образования и воспитания;
2. Технология педагогической поддержки;
3. Технология личностно-ориентированного развивающего обучения;
4. Игровая технология обучения;
5. Здоровьесберегающие технологии.
6. Тренинговая технология обучения.

Гуманизация образования и воспитания, как ценностно-ориентированное направление в педагогике предполагает наличие 2-х условий:

Первое условие – наличие творчески работающего педагога, владеющего на высоком уровне воспитательными ценностями;

Второе условие – создание доброжелательной, открытой творческой атмосферы в работе детского объединения дополнительного образования.

В основе взаимоотношения педагога детского объединения и обучающихся лежит понимание, принятие и признание. В детском объединении дополнительного образования отсутствует жесткая регламентация деятельности, между участниками образовательного процесса налажены гуманистические взаимоотношения, созданы комфортные условия для творческого и индивидуального развития детей, осуществляется адаптация их интересов к сфере человеческой жизни.

С целью выявления и поддержки одарённых детей проводится первичная диагностика одарённых детей (шкалы Дж. Рензулли), обновление банка одарённых детей.

Технология педагогической поддержки.

Суть данной технологии заключается в индивидуально-личностной поддержке и нравственном воспитании учащихся. Внедрение в практику данной технологии позволяет сделать вывод о том, что использование технологии педагогической поддержки в качестве основного средства нравственного воспитания позволяет воспитателю:

- дифференцированно подходить к воспитанию учащихся, учитывая их индивидуальные психологические особенности и индивидуальный нравственный опыт;
- любую проблемную или конфликтную ситуацию переводить в нравственную плоскость и искать нравственные пути разрешения конфликта;
- развивать у подростков способность к *самоанализу* как важнейшему условию их самоопределения и самореализации, воспитывать в каждом учащемся нравственную свободную личность, что создаёт условия для внедрения личностно-ориентированных технологий в практику образовательной деятельности.

Технология личностно-ориентированного развивающего обучения предполагает максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребёнка, на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Содержание, методы и приёмы технологии направлены на раскрытие и использование субъективного опыта каждого обучающегося и помощь становлению личности путём организации познавательной деятельности, методическую основу которой составляет дифференциация и индивидуализация обучения. В данном детском объединении применяются такие варианты дифференциации, как комплектование групп разновозрастного состава и внутригрупповая дифференциация (для разделения по уровням познавательного интереса). Комплектование состава учебных групп осуществляется на основе входного контроля — тестирования, собеседования. Подготовка учебного материала предусматривает учёт индивидуальных способностей и возможностей детей, а образовательный процесс направлен на «зону ближайшего развития обучающегося». В процессе обучения педагог адаптирует содержание, методы, формы, темпы обучения к индивидуальным особенностям каждого обучающегося, следит за его продвижением в обучении, что позволяет корректировать процесс обучения каждого по мере необходимости.

Информационно–коммуникативные технологии в образовательном процессе. В процессе обучения по дополнительной общеразвивающей программе «**Психологический театр общения**» педагог использует информационно–коммуникативные технологии на всех этапах образовательного процесса: при объяснении нового материала, закреплении, повторении, контроле ЗУМ.

Педагог использует компьютер и проектор для объяснения нового материала. Учащиеся приобретают умения и навыки, предусмотренные программой; проходят тестирование для отслеживания результативности образовательного процесса, выполняют самостоятельные и контрольные работы.

Здоровьесберегающие технологии предполагают создание педагогом здоровьесберегающей среды:

1. Обстановка и гигиенические условия в кабинете соответствуют требованиям СанПиН 3.4.4.3172 – 14- температура и свежесть воздуха

(регулярные проветривания, приточно-вытяжная вентиляция), рациональность освещения рабочих мест и доски, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей.

2. Смена видов учебной деятельности на занятии: практическая работа, беседа, опрос.

3. Средняя положительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

4. Количество видов преподавания - словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа (не менее трех). Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.

5. На занятиях используются методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся – свободный выбор творческой деятельности.

6. Минутки релаксации, физкультминутки – каждые 20 мин (Приложение 7).

7. Обсуждение здоровья и пользы здорового образа жизни на занятиях (например, беседы с учащимися по профилактике детского травматизма, о вреде курения, наркомании и т.д.).

8. Используется внешняя мотивация учебной деятельности: оценка, похвала, поддержка.

9. Наличие эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, музыкальная минутка.

Обеспечение программы методическими видами продукции

№	Наименование методического продукта	Форма
1.	Информация об объединении.	Электронная, (сайт образовательного учреждения.)
2.	Литература по профилю объединения.	бумажная (см. список литературы)
3.	Памятки по технике безопасности; памятка ЗОЖ.	Электронная.
4.	Демонстрационные материалы.	Электронная.
5.	Анкеты для учащихся объединения и их родителей.	Бумажная, электронная
6.	Тестовые задания для входящего, текущего контроля и итогового знаний.	Бумажная, электронная
7.	Дидактические материалы.	Электронная.
8.	Комплекты оценочных материалов освоения ДОП.	Электронная.

2.2. Условия реализации программы

Для проведения занятий используется **учебный класс**, соответствующий требованиям СанПиН 1.2.3685-21. Учебный класс оснащен дидактическими демонстрационным материалом по тематике дополнительной общеразвивающей программы.

Информационное обеспечение

В образовательном процессе используется компьютер и проектор для объяснения нового материала, для демонстрации видеоматериалов по тематике программы, для обработки результатов тестирования детей.

2.3. Оценочные материалы

№ п/п	Контролируемые темы	Система оценки уровней знаний, умений и навыков.	Дата
Входная диагностика			
1й год обучения			
1	Беседа «О важности самооценки в нашей жизни»	Тестирование Психометрический тест ¹²	Сентябрь
2й год обучения			
2	Беседа «Самооценка и ее роль в жизни человека»	Тестирование «Подростковый личностный опросник» (Junior EPQ) Г. Айзенк	Сентябрь
Промежуточная аттестация			
1й-2й год обучения			
1	Беседа «Польза общения»	Тестирование Диагностика памяти: методика «10 слов» ¹³	Декабрь
Итоговая аттестация			
2	Беседа «Я особенный»	1 год обучения: Тестирование Итоговое занятие. Диагностика самооценки «Лесенка» Щур В.Г.	Май
	Беседа «Позитивное отношение к жизни»	2 год обучения: Итоговое занятие.	Май

¹² Тестирование способностей вашего ребенка/Ю. Виес.- Минск: Попурри,

¹³ Чердника Т.В. Тесты для подготовки и отбора детей в школы: рекомендации практического психолога-Санкт-Петербург, фирма «Стройлеспечать»,1996.-42с.

		Тестирование учащихся по выявлению уровня самооценки Овчаровой Р.В.	
--	--	---	--

2.4. Список литературы

Основная и дополнительная литература для педагога

1. Астапов В.М. Тревожность у детей. М.: ПЕРСЭ, 2008. 160 с.
2. Бэддели А., Ваша память. Руководство по тренировке и развитию / Пер. с англ. С. Л. Могилевского. М.: Изд-во ЭКСМО-ПРЕСС, 2001. 320 с.
3. Валлон А. Психическое развитие ребенка. М.: Просвещение, 1967. 268 с.
4. Виес Ю. Тестирование способностей Вашего ребенка. Минск: Попурри, 2013. 224с.
5. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336с.
6. Дурнева М.Ю. Формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста: М.: Академия, 2014. 420 с.
7. Кожохина С. Растем и развиваемся с помощью искусства. СПб.: Речь, 2006. 268 с.
8. Куражева Н.Ю., Тулаева А.С., Козлова И.А. 70 развивающих заданий для дошкольников 5-6 л. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011. 64с.
9. Лихи Роберт. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не справилась с тобой. СПб.: Питер, 2017. 368с.
10. Остроумова М.Г., Белоконь Е.Г. Практикум по арттерапии /Сборник игр, техник и упражнений. Краснодар: КРИА, 2005. 360 с.
11. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. М.: Академия-2000. 240 с.
12. Преображенская Н. Тесты для вас и ваших детей. Ваши творческие способности. Занимательные упражнения в самопознания. Екатеринбург: У-Фактория, 2004. 220 с.
13. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка. СПб.: Союз, 1997. 428 с.
14. Шевцова И. Диалоги с внутренним ребенком: тренинг работы с детством взрослого человека. М.: Издательские решения, 2019. 230 с.
15. Шевченко М.А. Я рисую успех и здоровье. Арт - терапия для всех-СПБ.: Питер, 2007. 366 с.
16. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М.: Просвещение, 1989. 648 с.

Дополнительная литература для учащихся

1. Абдулова Т.П. Альтернативный выбор подростков в информационном пространстве// Психология обучения. 2012. №11 с. 71-82.
2. Бабаева Ю.Д. Психологические последствия информации//Психологический журнал. 1998. №1 с.88-100.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008. 348 с.
4. Кон И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться//Семья и школа. 2006.
5. Немов Р.С. Психологическое консультирование: учебник для бакалавров.-М.: Юрайт, 2013. 344 с.
6. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. М.: Изд-во МГУ, 1989. 216с.
7. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста: учеб. пособие.- М.: ФОРУМ:ИНФРА-М, 2008. 176с.
8. Реан А.А. Психология подростка: практикум: Тесты, методики для психологов, родителей. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК; М.:ОЛМА-ПРЕСС, 2004.128с.
9. Сосин В.А., Лунев П.А. Учимся общению: взаимопонимание, взаимодействие, переговоры, тренинг. М.: Институт психологии РАН, 1993. 448 с.
10. Старшенбаум Г.В. Энциклопедия начинающего психолога. М: АСТ, 2016. 568 с.
11. Старшенбаум Г.В. Тренинг навыков практического психолога-Саратов: Вузовское образование, 2017. 344 с.

**2.5. Приложение к дополнительной общеразвивающей программе
«Психологическая азбука»**

Приложение 1

Календарный учебный график

Календарный учебный график на 2023/2024 учебный год
детского объединения «Психологический театр общения»
по программе **«Психологическая азбука»**
1 год обучения, 5 часов/нед.

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема занятия	Количество часов			Место проведения	Форма контроля
				теория	практика	всего		
Раздел 1- Учебно-тренировочный								
Тема: «Вводное занятие»								
1	04.09.2023		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодёжи»; учебный кабинет	Устный опрос
Тема: «Знакомство»								
	06.09.2023		Беседа «Знакомство с типами темперамента»	1	1	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодёжи»; учебный кабинет	Беседа, опрос
	11.09.2023		Тренинг-игра «Я- особенный»	0	3	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодёжи»; учебный кабинет	Тренинг
	13.09.2023		Входная диагностика: тестирование «Психогеографический тест» ¹⁴	0	2	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодёжи»; учебный кабинет	Тестирование
Тема «Сплочение коллектива»								
	18.09.2023		Беседа «Мы разные, но мы вместе!»	2	1	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодёжи»; учебный кабинет	Беседа с элементами дискуссии
	20.09.2023		Тренинг на	0	2	2	ГБУ ДО	Тренинг

¹⁴ Тестирование способностей вашего ребенка/Ю. Виес.- Минск: Попурри, 2013

			сплочение				«Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	
25.09.2023			Сказко-терапевтические упражнения	0	3	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Сказкотерапия
27.09.2023			Беседа о дружбе и друзьях	1	1	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Беседа с элементами дискуссии
02.10.2023			Упражнения с карандашами для развития мелкой моторики	0	3	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Тренинг
04.10.2023			Беседа «Как найти друга?»	1	1	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Беседа с элементами дискуссии
09.10.2023			Беседа «Мой лучший друг». Знакомство с пословицами о дружбе	2	1	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Беседа
11.10.2023			Тренинг на сплочение	0	2	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Тренинг

Раздел 2. Эмоционально-волевая сфера

Тема «Тревожность»

16.10.2023			Диагностика уровня тревожности посредством методики «Кактус» (автор М.А. Панфилова)	1	2	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Рисуночный тест
18.10.2023			Беседа «Как вы справляетесь с трудностями?»	1	1	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной	Беседа

							подготовки молодежи»; учебный кабинет	
23.10.2023		Тренинг-игра, способствующая снижению уровня тревожности учащихся	0	3	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Тренинг-игра	
25.10.2023		Беседа «Будь смелым»	1	1	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Беседа	
30.10.2023		Сказко-терапевтические упражнения	0	3	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Сказко-терапия	
01.11.2023		Беседа «Радость»	1	1	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Беседа с элементами дискуссии	
08.11.2023		Арт-терапия	0	2	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Опрос	
13.11.2023		Тренинг с целью снижения эмоционального напряжения	0	3	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Тренинг	
15.11.2023		Беседа «Верь в себя»	1	1	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Беседа элементами дискуссии	
20.11.2023		Беседа «В здоровом теле-здоровый дух»	2	1	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Беседа с элементами дискуссии	
22.11.2023		Беседа «Учимся	1	1	2	ГБУ ДО	Тренинг	

			преодолевать стресс»				«Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	
Тема «Рефлексия и коррекция психо-эмоционального состояния»								
	27.11.2023		Беседа «Моё будущее»	2	1	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Беседа с элементами дискуссии
	29.11.2023		Беседа «Личность и коллектив»	1	1	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Беседа
	04.12.2023		Тренинг «Мои сильные стороны»	0	3	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Тренинг
	06.12.2023		Арт-терапия	0	2	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Коллективная выставка рисунков, беседа
	11.12.2023		Беседа «Поссорились и помирились»	1	2	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Беседа с элементами дискуссии
	13.12.2023		Беседа «Правила дружбы»	1	1	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Опрос
	18.12.2023		Тренинг «Наши чувства»	0	3	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Тренинг
	20.12.2023		Беседа «Путешествие в страну грусти»	1	1	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Беседа

							молодёжи»; учебный кабинет	
	25.12.2023		Тренинг с целью снижения эмоционального напряжения	0	3	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодёжи»; учебный кабинет	Тренинг
	27.12.2023		Беседа «Человек-творец своей судьбы»	1	1	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодёжи»; учебный кабинет	Беседа с элементами дискуссии
	10.01.2024		Беседа «Мораль и нравственность»	1	1	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодёжи»; учебный кабинет	Беседа, опрос

Раздел 3- Личностная сфера

Тема «Самооценка. Коррекция самооценки»

	15.01.2024		Беседа на тему: «Я» с целью познакомить детей с понятием «Самооценка»	2	1	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодёжи»; учебный кабинет	Беседа с элементами дискуссии
	17.01.2024		Тренинг повышения самооценки	0	2	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодёжи»; учебный кабинет	Тренинг
	22.01.2024		Игры для коррекции заниженной самооценки ребенка»: – «Копилка достижений»; – «Звезда квартиры №10»	0	3	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодёжи»; учебный кабинет	Опрос
	24.01.2024		Игры для коррекции заниженной самооценки ребенка»: – «Солнышко»; – «Закончи предложение»	0	2	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодёжи»; учебный кабинет	Опрос
	29.01.2024		Упражнение с элементами тренинга «Я доверяю себе»	0	3	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной	Тренинг

							подготовки молодежи»; учебный кабинет	
	31.01.2024		Беседа «Личные границы»	1	1	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Беседа с элементами дискуссии
Раздел 4. Развитие навыков коммуникации и формирование адекватной самооценки								
Тема «Значение памяти для успешного общения»								
	05.02.2024		Беседа «Что такое память?»	1	2	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Беседа с элементами дискуссии
	07.02.2024		Дидактические игры с целью развития памяти	0	2	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Тренинг
	12.02.2024		Беседа «Развиваем нашу память»	1	2	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Тренинг
	14.02.2024		Развивающие задания с целью развития памяти	0	2	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Тренинг
	19.02.2024		Дидактические игры с целью развития памяти	0	3	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Тренинг
	21.02.2024		Развивающие задания с целью развития памяти	0	2	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Тренинг
Тема 8. Значение наглядно-действенного мышления для успешного общения								
	26.02.2024		Беседа «Учимся составлять группу из отдельных предметов»	1	2	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки	Индивидуальный опрос

							молодёжи»; учебный кабинет	
28.02.2024		Беседа «Учимся выделять предметы по назначению и отдельным признакам»	1	1	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодёжи»; учебный кабинет	Индивидуальный опрос	
04.03.2024		Дидактические игры с целью развития наглядно-действенного мышления	0	3	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодёжи»; учебный кабинет	Тренинг	
06.03.2024		Беседа «Учимся обобщать предметы по характерным признакам»	1	1	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодёжи»; учебный кабинет	Опрос	
11.03.2024		Дидактические игры с целью развития наглядно-действенного мышления	0	3	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодёжи»; учебный кабинет	Тренинг	
13.03.2024		Знакомство с живописью: рассматривание картин Виктора Михайловича Васнецова	1	1	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодёжи»; учебный кабинет	Беседа	
Тема «Значение логического мышления детей для успешного общения»								
18.03.2024		Беседа «Сочиняем сказку сами»	1	2	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодёжи»; учебный кабинет	Беседа с элементами дискуссии	
20.03.2024		Викторина «Рассуждалки для развития смекалки»	1	1	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодёжи»; учебный кабинет	Опрос	
25.03.2024		Дидактические игры с целью развития логического мышления	0	3	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодёжи»; учебный кабинет	Тренинг	
27.03.2024		Развивающие	0	2	2	ГБУ ДО	Тренинг	

			упражнения с целью развития логического мышления				«Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	
01.04.2023			Дидактические игры с целью развития логического мышления	0	3	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Тренинг
03.04.2024			Развивающие упражнения с целью развития логического мышления	0	2	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Мышления
08.04.2024			Тренинг на снижение эмоционального напряжения	0	3	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Тренинг
10.04.2024			Арт-терапия	0	2	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Выставка рисунков, беседа
Тема «Значение восприятия детей для успешного общения»								
15.04.2024			Беседа «Как мы воспринимаем мир»	2	1	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Беседа
17.04.2024			Дидактические игры на развитие восприятия ¹⁵	0	2	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Тренинг
22.04.2024			Беседа «Наши ощущения и восприятия»	2	1	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Беседа
24.04.2024			Восприятие	1	1	2	ГБУ ДО	Тренинг

¹⁵ Развитие интеллектуальных способностей школьника. Популярное пособие для родителей и педагогов/Тихомирова Л.Ф. - Ярославль: «Академия развития»-1997, с.32

			времени ¹⁶				«Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	
27.04.2024		Беседа «Восприятие пространства»	2	1	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Беседа, тренинг	
06.05.2024		Тренинг для развития восприятия и наблюдательности	0	3	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Тренинг	
Тема «Значение внимания для успешного общения»								
08.05.2024		Беседа «Что такое внимание?»	1	1	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Беседа	
13.05.2024		Дидактические игры с целью развития внимания	0	3	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Тренинг	
15.05.2024		Беседа «Невнимательность и к чему это может привести»	1	1	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Индивидуальный опрос	
20.05.2024		Беседа «Опасные ситуации на улице и во дворе»	1	2	3	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Беседа, опрос	
22.05.2024		Тренинг внимания: – Игра «Числа»; – Игра «Исправляем ошибки»	0	2	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»; учебный кабинет	Тренинг	
27.05.2024		Беседа-игра	1	-	1	ГБУ ДО	Опрос	

¹⁶ Развитие интеллектуальных способностей школьника. Популярное пособие для родителей и педагогов/Тихомирова Л.Ф. - Ярославль: «Академия развития»-1997, с.21

			«Осторожно, электричество!»				«Региональный центр допризывной подготовки молодёжи»; учебный кабинет	
			Итоговое занятие	-	2	2	ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодёжи»; учебный кабинет	Контрольное занятие
-	-	-	Итого:	47	133	180	-	-

Входная диагностика
Учебный план первый год обучения

Психометрический тест

Психометрия как система сложилась в США. Автор этой системы Сьюзен Деллингер – специалист по социально-психологической подготовке управленческих кадров. Точность диагностики с помощью психометрического метода достигает 85%. Она много лет проработала с персоналом и свой опыт обобщила в психометрии. Теперь этой системой пользуется почти каждый кадровик в США и очень многие в России.

Эта методика анализа личности позволяет определить:

- к какому типу личности относится человек,
- какие качества ему присущи,
- предугадать, какие действия он будет предпринимать в сложившейся ситуации.

И всё это очень быстро, для теста пригодится ручка и бумага.

ИНСТРУКЦИЯ: Посмотрите прикрепленную картинку и выберите фигурку, о которой можете сказать: «Это – я!». Постарайтесь почувствовать свою форму. Если вы испытываете затруднение, выберите ту, которая первой привлекла вас. Запишите ее название под номером 1.



Теперь, в порядке предпочтения, пронумеруйте оставшиеся четыре фигуры. Номер 1 – это ваша основная фигура или субъективная форма. Она дает возможность определить доминирующие черты характера и особенности поведения.

КЛЮЧ:

КВАДРАТ

ведущей функцией жизнедеятельности является л о г и к а, что и определяет его склонность к планированию, поиску и установлению причинно-следственных связей. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, – вот основные качества истинных Квадратов. Выносливость, терпение и методичность делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. Все сведения, которыми они располагают, систематизированы и разложены по полочкам. Если вы выбрали для себя квадрат – фигуру линейную, то, вероятнее всего, вы относитесь к

«левополушарным» мыслителям, т. е. к тем, кто перерабатывает данные последовательно... Они скорее «вычисляют результат», чем догадываются о нем. Они чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям, любят порядок. Их идеал – распланированная, предсказуемая жизнь. Они постоянно «упорядочивают», организуют людей и вещи вокруг себя, порой провоцируют конфликты излишне жесткими мерами дисциплины или слишком строгой регламентацией.

Квадраты могут стать хорошими специалистами – техниками, отличными администраторами, но редко бывают хорошими менеджерами. Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в уточняющей информации для принятия решений лишает Квадрата оперативности. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость, консерватизм в оценках мешают Квадратам устанавливать контакты. Квадраты неэффективно действуют в аморфной ситуации.

ТРЕУГОЛЬНИК

ведущая функция – и н т у и ц и я. Фигура символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Характерная особенность истинного Треугольника – способность концентрироваться на главной цели. Они – энергичны и сильны. Треугольники сосредотачиваются на сути проблемы. Их прагматическая ориентация направляет мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного в данных условиях решения. Треугольник – очень уверенный человек. Потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но и за других, делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Треугольники с трудом признают свои ошибки! Они видят то, что хотят видеть, не любят менять свои решения, часто бывают категоричны. К счастью (для них и окружающих), Треугольники быстро и успешно учатся (впитывают полезную информацию, как губка), правда, только тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует достижению главного.

Треугольники честолюбивы. Из них получаются отличные менеджеры. Но! Интуиция треугольника иногда играет злую шутку с его подчиненными – поставив цель перед своим отделом и интуитивно видя решение задачи, шеф-Треугольник ровным счетом ничего не сообщает коллегам, предполагая, что все будет развиваться согласно его представлениям, а потом очень «удивляется», почему нет результата или все пошло как-то не так. Главное отрицательное качество Треугольников – сильный эгоцентризм, направленность на себя. На пути к вершинам власти они не проявляют особой щепетильности, иногда для достижения результата они используют все возможные средства, пренебрегая интересами других людей и наживая врагов. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя... Может быть, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

ПРЯМОУГОЛЬНИК

фигура, символизирующая состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут «носить» остальные четыре сравнительно

устойчивые фигуры в определенные периоды (например, Квадрат, осознавший бесполезность и несостоятельность своих логических заключений или подросток в период самоидентификации). Это люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и занятые поисками лучшего положения.

Основное психическое состояние Прямоугольников – замешательство, запутанность в проблемах. Наиболее характерные черты – непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Они часто имеют низкую самооценку. Стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стили жизни. Непредсказуемые изменения в поведении Прямоугольника обычно смущают и настораживают другие адаптивные и уже состоявшиеся личностные формы, в особенности Треугольника и Зигзага, которые сознательно могут уклоняться от контактов с «человеком без стержня».

Прямоугольникам же общение с другими людьми необходимо. Это еще одна сложность переходного периода. У Прямоугольника есть и позитивные, привлекательные качества: любознательность, пытливость, интерес к происходящему и... смелость! Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Обратной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость. Прямоугольниками легко манипулировать, потому что их л о г и к а является подчиненной: на вопрос, почему он поступает именно так, звучит ответ с первыми словами «да потому что...». Прямоугольники тяготеют к авторитетным, сильным личностям, что порой и обуславливает зависимость от их мнения, подражание.

КРУГ

символика отношений или э т и к и. Тот, кто уверенно выбирает эту форму, искренне заинтересован в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга – люди. Он стабилизирует группу. Круги – лучшие слушатели. Они обладают высокой сензитивностью и эмпатичностью. Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика.

Круги «болеют» за свой коллектив и популярны среди коллег по работе, что и обеспечивает начало их подъема по служебной лестнице как активистов, «своих парней», чаще всего – через общественные организации (прим. авт.). Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители. Во-первых, Круги направлены скорее на людей, чем на дело. Пытаясь сохранить мир, они избегают занимать «твердую» позицию и принимать непопулярные решения. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт, вызванный сверхценными идеями отношений своих вчерашних коллег, а сегодня – подчиненных («Стал начальником, думаешь о себе много... Ранно нос задрал! Откуда сам вышел – забыл!») (прим. авт.). Во-вторых, Круги вообще не отличаются решительностью, часто не могут подать себя должным образом. Однако их не слишком беспокоит, в чьих руках находится власть. В одном Круги проявляют завидную твердость – если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Круг – нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с кругом, скорее относятся к «правополушарным» мыслителям. «Правополушарное» мышление – более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, чем анализирующее. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не последовательно, а скорее мозаично, прорывами. Это не означает, что Круги не в ладах с логикой. Просто главная черта их мышления – ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Круг – прирожденный психолог, но слабый организатор.

ЗИГЗАГ

символика ч у в с т в и э м о ц и й - самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая.

Эта фигура символизирует креативность, творчество. Если вы твердо выбрали зигзаг в качестве основной формы, то вы, скорее всего, истинный «правополушарный» мыслитель, инакомыслящий. «Правополушарное» мышление не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство. Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. Зигзаги не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, «снимается». Причем, используя природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, «открывая глаза» другим. Зигзаги просто не могут трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. В работе им требуется независимость от других и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Тогда Зигзаг «оживает» и начинает выполнять свое основное назначение – генерировать новые идеи и методы работы. Зигзаги – идеалисты, отсюда берут начало такие их черты как непрактичность, наивность. Они несдержанны, очень экспрессивны, что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они не сильны в проработке конкретных деталей и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее). Только для Зигзага, пожалуй, нехарактерна модуляция какой-либо из фигур.

Номера 2, 3, 4 – это своеобразные модуляторы, которые окрашивают ведущую мелодию вашего поведения. Наибольшее влияние на основную форму личности оказывает, несомненно, фигура, находящаяся на позиции 2.

**Входная диагностика
учебный план второй год обучения**

Опросник г. Айзенка Подростковый.

Цель: Выявить особенности темперамента ребенка.

Инструкция: «Вам предлагается ряд вопросов об особенностях Вашего поведения, если Вы отвечаете на вопрос утвердительно («согласен»), то поставьте знак «+», если отрицательно «не согласен», то знак «-». Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна первая реакция».

Текст опросника

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать или утешить?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
4. Бываешь ли ты сердитым, раздражительным, злишься?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Тебе больше нравится быть одному, чем встречаться с другими ребятами?
7. Бывает ли так иногда, что тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Всегда ли ты делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Ты веселый человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Много ли раздражает тебя?
14. Тебе нравится такая работа, где надо делать все быстро?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все окончилось хорошо?
16. Тебе можно доверять любую тайну?
17. Можешь ли ты развеселить заскучавших ребят?
18. Бывает ли так иногда, что у тебя без всякой причины сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты первый шаг для того, чтобы с кем-нибудь подружиться?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Сильно ли ты огорчаешься, если люди находят недостатки в работе, которую ты сделал?
22. Любишь ли ты рассказывать смешные истории, шутить со своими друзьями?
23. Часто ли ты чувствуешь себя усталым без всякой причины?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а играешь уже потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?

27. Любишь ли ты разговаривать и играть с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. Бывает ли так, что у тебя иногда сильно кружится голова?
30. Любишь ли ты поставить кого-нибудь в неловкое положение, посмеяться над кем-нибудь?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь очень надоело?
32. Ты любишь иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего молчишь в обществе других людей?
34. Ты иногда Волнуешься так сильно, что тебе трудно усидеть на месте?
35. Ты быстро решаешься на что-нибудь?
36. Ты иногда шумишь в классе, когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты забыть обо всем и от души повеселиться среди своих друзей, приятелей, подруг?
39. Тебя легко огорчить чем-нибудь?
40. Случалось ли тебе говорить плохо о ком-нибудь?
41. Можешь ли ты назвать себя беспечным, беззаботным человеком?
42. Если тебе случится попасть в неловком положении, ты потом долго переживаешь?
43. Ты любишь шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь все, что тебе предлагают?
45. Тебе трудно отказаться, если тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, что тебе не хочется жить?
48. Ты когда-нибудь был грубым с родителями?
49. Тебя считают веселым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты больше любишь сидеть в стороне и смотреть, чем самому принимать участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Ты обычно бываешь уверен в том, что сможешь справиться с делом, которое тебе поручают?
54. Часто ли ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься первым заговаривать с незнакомыми людьми?
56. часто ли Ты решаешься на что-нибудь, когда уже поздно?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Ты иногда чувствуешь себя особенно веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие в гостях, на утреннике, на елке?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь, не подумав?

Ключ

I. Экстраверсия (Э):

+«Да»: 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57.

«Нет»: 6, 33, 51, 55, 59.

II. Нейротизм (Н):

«Да»: 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

III. «Ложь»:

«Да»: 8, 16, 24, 28, 44.

«Нет»: 4, 12, 20, 32, 36, 40, 48.

Оценочная таблица для шкалы экстра-интроверсии

Интроверсия	Экстраверсия
значительная умеренная	умеренная значительная
1 – 7 8 – 11	12 – 18 19 – 24

Оценочная таблица для шкалы нейротизма

Эмоциональная устойчивость	Эмоциональная устойчивость
высокая средняя	высокая очень высокая
до 10 11 – 14	15 – 18 19 – 24

**Промежуточная аттестация
первый и второй год обучения**

Методика запоминания «10 слов» А.Р. Лурия предназначена для оценки состояния произвольной вербальной памяти.

Стимульный материал 10 слов, не связанных между собой, по смыслу и эмоционально нейтральных. Инструкция: "Я назову слова, которые вы должны запомнить. После того, как я их назову, Вы их повторите в любом порядке".

Слова читаются четко, без эмоциональной окраски, с интервалом времени между словами в 1 с. Цифры в протоколе запоминания отражают порядок воспроизведения слов. После первого воспроизведения слов пациентом независимо от его результата необходимо сказать следующее: "Процедура исследования такова, что я еще раз повторяю эти слова, которые Вы запомнили в первый раз и которые Вы запомните сейчас". Слова предъявляются столько раз, сколько необходимо, чтобы больной их полностью запомнил в любой последовательности, но не более 5 раз. Исследование прекращается после 5-го воспроизведения независимо от его результатов или раньше, после того как больной воспроизвел все слова. Отсроченное воспроизведение оценивается через 50-60 мин, больного об этом не предупреждают. В этот период выполняют другие тесты, однако иные методики, направленные на оценку мнестических функций, желательно в это время не проводить

В результате **протокол опыта** принимает следующий вид:

	лес	хлеб	окно	стул	вода	брат	конь	гриб	игла	мед	огонь
1	+		+		+	+					
2	+		+			+		+			+
3	+	+			+	+		+			+
4	+	+								+	0
5	+	+			+	+		+	+		
Спустя час		0				0		0			

По этому протоколу может быть составлена "кривая запоминания". Для этого по горизонтальной оси откладываются номера повторения, а по вертикальной — число правильно воспроизведенных слов.

Оцениваемые параметры:

1. Объем непосредственного воспроизведения количество слов, воспроизведенных после 1-го предъявления (норма 7 2 слова).

2. Объем отсроченного воспроизведения (долговременной памяти) количество слов, воспроизведенных через 50-60 мин.

3. Эффективность запоминания на основании полученных результатов строится график ("кривая запоминания"), отражающий динамику запоминания 10 слов (объем отсроченного запоминания не включается). Оценивается характер "кривой запоминания": платообразный, ломаный, возрастающий и др.

Итоговая аттестация первый год обучения

Методика «Лесенка» В.Г. Щур

Показываем ребенку лесенку и говорим, что на самой нижней ступеньке стоят самые плохие мальчики и девочки.

На второй - чуть-чуть получше, а вот на верхней ступеньке стоят самые хорошие, добрые и умные мальчики и девочки.

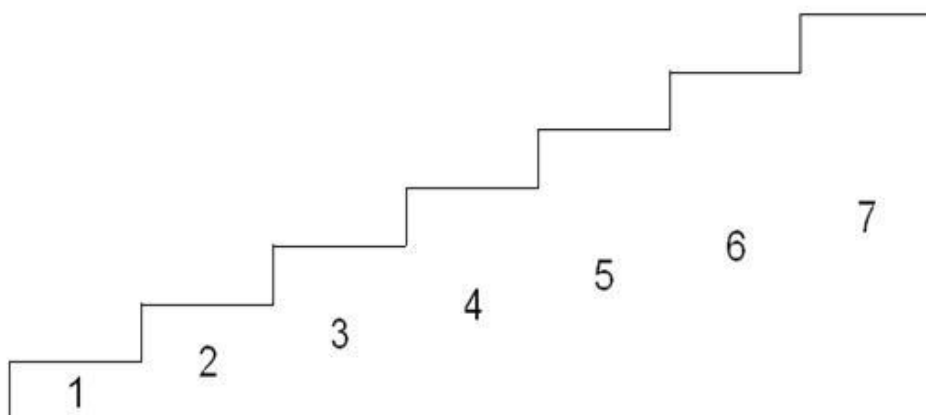
На какую ступеньку поставил бы ты себя? (Нарисуй себя на этой ступеньке. Можно нарисовать 0, если ребенку трудно нарисовать человечка).

Обработка результатов:

1-3 ступенька - низкий уровень самооценки (заниженная);

4-7 ступенька - средний уровень самооценки (правильный);

8-10 ступенька - высокий уровень самооценки (завышенная).



Итоговая аттестация второй год обучения

Тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой»

Чтобы определить уровень самооценки, школьнику предлагается ответить на 16 вопросов. В каждом из них возможно 3 варианта: «да», «нет» или «трудно сказать». Последний следует выбирать только в крайних случаях. За каждый положительный ответ испытуемому присуждается 2 балла, а за ответ «трудно сказать» - 1 балл. В случае отрицания любого из утверждений ребенок не получает за него ни одного балла.

Вопросы теста на самооценку для подростков Р.В. Овчаровой выглядят следующим образом:

1. Мне нравится создавать фантастические проекты.
2. Могу представить себе то, чего не бывает на свете.
3. Буду участвовать в том деле, которое для меня ново.
4. Быстро нахожу решения в трудных ситуациях.
5. В основном стараюсь обо всем иметь свое мнение.
6. Мне нравится находить причины своих неудач.
7. Стараюсь дать оценку поступкам и событиям на основе своих убеждений.
8. Могу обосновать: почему мне что-то нравится или не нравится.
9. Мне нетрудно в любой задаче выделить главное и второстепенное.
10. Убедительно могу доказать правоту.
11. Умею сложную задачу разделить на несколько простых.
12. У меня часто рождаются интересные идеи.
13. Мне интереснее работать творчески, чем по-другому.
14. Стремлюсь всегда найти дело, в котором могу проявить творчество.
15. Мне нравится организовывать своих товарищей на интересные дела.
16. Для меня важно, как оценивают мой труд окружающие.

Итоговая сумма полученных баллов поможет определить результат:

- 24-32 балла – высокий уровень самооценки;
- 12-24 балла – средний;
- 0-12 баллов – низкий.

С детьми, получившими в результате прохождения теста «низкий» или «высокий» результат, должен обязательно поработать школьный психолог, чтобы не совсем адекватная самооценка не повлияла на дальнейшую жизнь подростка

Комплекс гимнастики и физкультминуток:

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счёт 1-4. До усталости глаз не доводить. Затем закрыть глаза, посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 3-4 раза.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счёт 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счёт 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счёт 1-6; затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

Проведение гимнастики для глаз не исключает проведение физкультминутки. Регулярное проведение упражнений для глаз и физкультминуток эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.

Также гимнастика для глаз проводится в объединении «Психологический театр общения при помощи методических пособий (плакат) и проектора (путём просмотра видеоролика для выполнения упражнений).

Упражнения и массаж для мышц шей и плеч

1. Расслабьте мышцы спины и плечевого пояса. Покачайте головой влево и вправо (так, как будто выражаете несогласие), потом – вперед и назад (как будто с чем – то несогласные).
2. Покрутить головой сначала по часовой стрелке, затем – в противоположном направлении.
3. Наклоните голову влево и правой рукой похлопайте по шее с правой стороны. Повторите всё с точностью «до наоборот».
4. Положите левую руку на правое плечо, а голову наклоните влево. Нажимая рукой на плечо и отклоняя голову, растяните шею три – четыре раза. Повторите с точностью «до наоборот».

Упражнения и самомассаж для кистей рук

1. Не вставая со стула, положите руки на стол. Согните пальцы так, как будто держите в руках теннисный мяч, и упритесь ими в стол. Теперь поднимите указательный палец (остальные пальцы на столе) и резко выпрямите его. Прodelать это упражнения со всеми пальцами 2 раза.

2. Соедините ладони и прижмите их к груди. Пальцы должны быть вытянуты и прижаты друг к другу. Не разводя ладони, сделайте из пальцев веер и снова соедините пальцы. И так 10 раз.

3. Теперь ладони прижаты друг к другу, а пальцы убегают в разные стороны. Сложите руки ладонь к ладони перед грудью. Отведите пальцы левой руки до предела. То же самое выполните с пальцами правой руки. Это упражнение нужно выполнить 10 раз.

4. Упражнение похожее на предыдущие, только теперь «убегают» ладони, а пальцы остаются на месте. Выполнить упражнение нужно 10 раз.