

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

ПРИНЯТО  
Протокол Педагогического совета

№ 2 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 46-од от «30» августа 2023 г.

Директор \_\_\_\_\_ Е.Б. Плетнева  
м.п.

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

Возраст учащихся: 12-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Владимирова И.М.,  
к.пс.н.,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Подростки получают необходимые знания об эмоциональной и волевой сферах человека, основных проявлениях и структуре эмоционального интеллекта, знакомятся с современными теориями эмоционального стресса и моделями агрессии, а также методами регуляции дискомфортных эмоциональных состояний. В ходе занятий у подростков целенаправленно формируются и структурируются имеющиеся представления о методах развития волевых качеств и способностей к регуляции дискомфортных эмоциональных состояний, наиболее подходящих для них лично копинг-стратегиях. Тем самым решаются задачи как повышения уровня регуляции собственных состояний, устойчивости к стрессу, так и общего уровня эмоционально-волевой психологической культуры личности.

Реализация программы предполагает не только развитие интереса к сфере эмоций, волевых процессов, способности к их осознанию и контролю, но и совершенствование навыков, необходимых для формирования базовых учебных действий (нормализация своего состояния в сложных условиях учебной деятельности (контрольная работа, тест, экза-

мен), контроль эмоциональных реакций при взаимодействии в коллективе, учебной группе, купирование стрессовых реакций при устных ответах, публичных выступлениях) в свете современных требований ФГОС.

### **Теоретические и методологические основы программы.**

При разработке программы использовались следующие научно-теоретические положения:

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

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

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

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

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

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

**Задачи:**

**Обучающие:**

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

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:**

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

**Планируемые результаты**

В ходе занятий предполагается достичь следующих *результатов*:

**- предметные результаты:**

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

**- метапредметные результаты:**

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

**- личностные результаты:**

- развитие интереса к эмоциональной и волевой сферам человека;
- повышение общей культуры общения (слушания, диалога, спора, конфликта, публичного выступления).

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации.** Обучение по программе ведется на русском языке.

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

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

**Сроки реализации**

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

Продолжительность каждого занятия – 45 минут.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Программа предполагает следующие этапы:

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

**2. Обучающий** - проведение занятий.

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

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

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

**Формы занятий:** подгрупповая с наполняемостью групп 3 человека.

**Структура группового занятия с и подростками включает:**

- разминочную часть, направленную на подготовку к работе;
- основную часть, направленную на реализацию поставленных задач (мини-лекции, специальные упражнения, игры с обсуждением, анализом ситуаций);
- завершающую часть, направленную на рефлекссию и интеграцию приобретенного опыта; подведение итогов;
- домашние задания, направленные на закрепление полученных навыков.

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

### ***Кадровое обеспечение***

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

### ***Материально-техническое обеспечение***

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

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

## СОДЕРЖАНИЕ

**Раздел 1. Развитие рефлексии и самосознания.****1.1. Знакомство. Правила работы в группе.**

*Теория:* знакомство с правилами работы в группе.

*Практика:* представление себя группе.

**1.2. Мои эмоциональные состояния.**

*Теория:* типичные эмоциональные состояния людей.

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

**1.3. Мои волевые качества.**

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

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

**1.4. Чего я хочу?**

*Теория:* правила постановки целей.

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

**Раздел 2. Эмоциональный интеллект.****2.1. Что такое эмоциональный интеллект?**

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

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

**2.2. Теории эмоционального интеллекта.**

*Теория:* основные теории эмоционального интеллекта.

*Практика:* заполнение таблицы по данным сравнительного анализа теорий.

**2.3. Структура эмоционального интеллекта.**

*Теория:* структура и компоненты эмоционального интеллекта.

*Практика:* рефлексия и психологическая диагностика уровня развития эмоционального интеллекта.

**2.4. Компоненты эмоционального интеллекта.**

*Теория:* структурирование представлений о самосознании и самоконтроле.

*Практика:* выполнение диагностических упражнений.

**2.5. Компоненты эмоционального интеллекта.**

*Теория:* эмпатия как компонент эмоционального интеллекта.

*Практика:* выполнение тренировочных упражнений.

**2.6. Компоненты эмоционального интеллекта.**

*Теория:* знакомство с основными социальными навыками.

*Практика:* выполнение тренировочных упражнений.

**2.7. Как развить в себе эмоциональный интеллект?**

*Теория:* методы развития эмоционального интеллекта.

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

**2.8. Как развить в себе эмоциональный интеллект?**

*Теория:* методы развития эмоционального интеллекта.

*Практика:* тренинг по развитию эмоционального интеллекта.

**Раздел 3. Развитие сензитивности и эмпатии.****3.1. Что такое сензитивность?**

*Теория:* овладение психологическими терминами.

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

**3.2. Что такое эмпатия?**

*Теория:* овладение психологическими терминами.

*Практика:* диагностика уровня развития эмпатии.

### **3.3. Невербальное общение.**

*Теория:* невербальными признаками эмоциональных реакций людей.

*Практика:* тренинг распознавания эмоций по невербальным признакам.

### **3.4. Невербальное общение.**

*Теория:* невербальными признаками эмоциональных реакций людей.

*Практика:* тренинг распознавания эмоций по невербальным признакам.

### **3.5. Развитие сензитивности и эмпатии.**

*Теория:* закрепление освоенных терминов.

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

## **Раздел 4. Эмоциональная осведомленность.**

### **4.1. Эмоции и эмоциональные состояния.**

*Теория:* виды эмоциональных проявлений человека.

*Практика:* ведение словаря терминов.

### **4.2. Эмоции и эмоциональные состояния.**

*Теория:* классификации эмоций и эмоциональных состояний.

*Практика:* заполнение сравнительной таблицы.

### **4.3. Проявление эмоций в общении.**

*Теория:* значение (психологическое содержание) основных эмоций.

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

### **4.4. Развитие умений выражать чувства.**

*Теория:* обсуждение неприемлемых способов выражения эмоций в социуме.

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

### **4.5. Что такое "хорошее" настроение ?**

*Теория:* что влияет на наше настроение.

*Практика:* составление карты настроения.

### **4.6. Самоанализ как компонент эмоционального интеллекта.**

*Теория:* как развить способность распознавать эмоции.

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

## **Раздел 5. Агрессия и гнев.**

### **5.1. Агрессия и агрессивность.**

*Теория:* классификации агрессивных форм поведения.

*Практика:* ведение словаря терминов.

### **5.2. Теории агрессии.**

*Теория:* знакомство с теориями агрессии.

*Практика:* заполнение таблицы.

### **5.3. Причины агрессивного поведения.**

*Теория:* информирование об основных причинах агрессивного поведения.

*Практика:* анализ игровых модельных ситуаций.

### **5.4. Агрессия в подростковом возрасте.**

*Теория:* типичные причины агрессивного поведения подростков.

*Практика:* рефлексия личного опыта.

### **5.5. Я-агрессор?**

*Теория:* факторы провоцирования и купирования агрессии.

*Практика:* психологическая диагностика агрессивных форм поведения.

### **5.6. Приручаем гнев.**



*Теория:* методы контроля раздражения и гнева.

*Практика:* развитие способности к регуляции гнева.

## **Раздел 6. Тревога и страх.**

### **6.1. Смысл страха.**

*Теория:* понятие страха в психологии.

*Практика:* анализ типичных ситуаций, вызывающих страх.

### **6.2. Виды страха.**

*Теория:* основные виды страхов.

*Практика:* совместное составление перечня угрожающих ситуаций.

### **6.3. Как победить страх?**

*Теория:* знакомство с методами купирования страхов.

*Практика:* развитие способности к использованию различных методов купирования страхов.

### **6.4. Тревога и тревожность.**

*Теория:* знакомство с терминологией.

*Практика:* заполнение таблицы.

### **6.5. Застенчивость.**

*Теория:* признаки застенчивости.

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

### **6.6 Если застенчивость мешает.**

*Теория:* причины застенчивости.

*Практика:* выполнение упражнений для развития ассертивного поведения.

## **Раздел 7. Психологический стресс.**

### **7.1. Психологический стресс.**

*Теория:* понятие стресса, схема стресса.

*Практика:* анализ личного опыта и выявление стрессов.

### **7.2. Виды стресса.**

*Теория:* знакомство с видами стрессов.

*Практика:* заполнение таблицы.

### **7.3. Причины стресса?**

*Теория:* основные стрессоры.

*Практика:* выполнение упражнений по выявлению типичных стрессоров.

### **7.4. Что усиливает стресс?**

*Теория:* знакомство с основными промежуточными факторами.

*Практика:* выявление промежуточных факторов в игровых ситуациях.

### **7.5. Как проявляется стресс?**

*Теория:* основные стрессовые реакции.

*Практика:* тренинг с использованием притч.

### **7.6. Как справиться со стрессом?**

*Теория:* понятие "копинг-стратегия".

*Практика:* подбор индивидуальных копинг-стратегий.

## **Раздел 8. Развитие способностей к регуляции эмоциональных состояний.**

### **8.1. Самоуправление как компонент эмоционального интеллекта.**

*Теория:* знакомство с понятием саморегуляции.

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

### **8.2. Методы саморегуляции эмоций.**

*Теория:* знакомство с методами самостоятельного управления эмоциями.

*Практика:* заполнение сводной таблицы.

### **8.3. Методы саморегуляции эмоций.**

*Теория:* знакомство с методами самостоятельного управления эмоциями.

*Практика:* завершение заполнения сводной таблицы

**8.4. Мои типичные методы самоуправления.**

*Теория:* знакомство с методами самостоятельного управления эмоциями.

*Практика:* составление перечня привычных методов саморегуляции на основе анализа игровых ситуаций и личного опыта.

**8.5. Обучение саморегуляции на основе техник управления дыханием и тонусом мышц.**

*Теория:* знакомство с методами саморегуляции на основе управления дыханием и тонусом мышц.

*Практика:* тренинг управления эмоциями.

**8.6. Обучение саморегуляции на основе техник управления дыханием и тонусом мышц.**

*Теория:* знакомство с методами саморегуляции на основе управления дыханием и тонусом мышц.

*Практика:* тренинг управления эмоциями.

**8.7. Обучение саморегуляции на основе техник управления дыханием и тонусом мышц.**

*Теория:* знакомство с методами саморегуляции на основе управления дыханием и тонусом мышц.

*Практика:* тренинг управления эмоциями.

**8.8. Обучение саморегуляции на основе техник управления дыханием и тонусом мышц.**

*Теория:* знакомство с методами саморегуляции на основе управления дыханием и тонусом мышц.

*Практика:* тренинг управления эмоциями.

**8.9. Обучение саморегуляции на основе техник управления дыханием и тонусом мышц.**

*Теория:* знакомство с методами саморегуляции на основе управления дыханием и тонусом мышц.

*Практика:* тренинг управления эмоциями.

**8.10. Обучение саморегуляции на основе техник управления дыханием и тонусом мышц.**

*Теория:* знакомство с методами саморегуляции на основе управления дыханием и тонусом мышц.

*Практика:* тренинг управления эмоциями.

**8.11. Обучение саморегуляции на основе техник визуализации и работы с воображением.**

*Теория:* знакомство с методами саморегуляции на основе техник визуализации и работы с воображением.

*Практика:* тренинг управления эмоциями.

**8.12. Обучение саморегуляции на основе техник визуализации и работы с воображением.**

*Теория:* знакомство с методами саморегуляции на основе техник визуализации и работы с воображением.

*Практика:* тренинг управления эмоциями.

**8.13. Обучение саморегуляции на основе техник визуализации и работы с воображением.**

*Теория:* знакомство с методами саморегуляции на основе техник визуализации и работы с воображением.

*Практика:* тренинг управления эмоциями.

**8.14. Обучение саморегуляции на основе техник визуализации и работы с воображением.**

*Теория:* знакомство с методами саморегуляции на основе техник визуализации и работы с воображением.

*Практика:* тренинг управления эмоциями.

**8.15. Обучение саморегуляции на основе техник визуализации и работы с воображением.**

*Теория:* знакомство с методами саморегуляции на основе техник визуализации и работы с воображением.

*Практика:* тренинг управления эмоциями.

**8.16. Обучение саморегуляции на основе техник визуализации и работы с воображением.**

*Теория:* методы саморегуляции на основе техник визуализации и работы с воображением.

*Практика:* тренинг управления эмоциями.

**8.17. Обучение саморегуляции на основе техник самовнушения.**

*Теория:* знакомство с методами саморегуляции на основе техник самовнушения.

*Практика:* тренинг управления эмоциями.

**8.18. Обучение саморегуляции на основе техник самовнушения.**

*Теория:* основные методы саморегуляции на основе техник самовнушения.

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

**8.19. Обучение саморегуляции на основе техник самовнушения.**

*Теория:* основные методы саморегуляции на основе техник самовнушения.

*Практика:* тренинг управления эмоциями.

**8.20. Обучение саморегуляции на основе техник самовнушения.**

*Теория:* основные методы саморегуляции на основе техник самовнушения.

*Практика:* тренинг управления эмоциями.

**8.21. Обучение саморегуляции на основе техник самовнушения.**

*Теория:* основные методы саморегуляции на основе техник самовнушения.

*Практика:* тренинг управления эмоциями.

**8.22. Обучение саморегуляции на основе техник самовнушения.**

*Теория:* основные методы саморегуляции на основе техник самовнушения.

*Практика:* тренинг управления эмоциями.

**8.23. Подбор индивидуально-ориентированных методов регуляции эмоциональных состояний.**

*Теория:* сравнительный анализ использованных методов.

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

**8.24. Подбор индивидуально-ориентированных методов регуляции эмоциональных состояний**

*Теория:* заполнение словаря терминов

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

**Раздел 9. Воля и волевые процессы.**

**9.1. Волевая сфера человека.**

*Теория:* характеристика волевой сферы человека.

*Практика:* ведение словаря терминов.

**9.2. Волевая сфера человека**

*Теория:* характеристика волевой сферы человека

*Практика:* заполнение сводной таблицы.

**9.3. Волевые качества человека.**

*Теория:* знакомство с основными волевыми качествами.

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

**9.4. Волевые качества человека?**

*Теория:* знакомство с основными волевыми качествами.

*Практика:* ведение словаря терминов.

### **9.5. Развитие волевых качеств.**

*Теория:* принципы развития волевых качеств.

*Практика:* психологическая диагностика.

### **9.6. Развитие волевых качеств.**

*Теория:* принципы развития волевых качеств.

*Практика:* тренинг по развитию волевых качеств.

развитие навыков выступлений; анализ допущенных ошибок.

### **9.7. Мои волевые качества.**

*Теория:* знакомство с яркими примерами волевых проявлений людей.

*Практика:* осознание и анализ уровня развития личных волевых качеств.

## **Раздел 10. Развитие произвольности и самоконтроля**

### **10.1. Что такое самоконтроль и зачем он нужен?**

*Теория:* знакомство с понятием "самоконтроль".

*Практика:* рефлексия личных качеств.

### **10.2. Методы развития самоконтроля.**

*Теория:* методы развития самоконтроля.

*Практика:* выполнение тренинговых упражнений.

### **10.3. Организованность и пунктуальность.**

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

*Практика:* рефлексия и исследование личных качеств.

### **10.4. Организованность и пунктуальность.**

*Теория:* основы тайм - менеджмента.

*Практика:* тренинг управления временем.

### **10.5. Выдержка и дисциплинированность.**

*Теория:* выдержка и дисциплинированность как базовые волевые качества личности.

*Практика:* рефлексия и исследование личных качеств..

### **10.6. Решительность и настойчивость**

*Теория:* психологическая характеристика решительности и настойчивости.

*Практика:* рефлексия и исследование личных качеств..

### **10.7. Отрицательные волевые качества**

*Теория:* психологическое содержание отрицательных волевых качеств.

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

### **10.8. Мой кумир**

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

"толерантность к себе и другим".

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

## **Раздел 11. Развитие лидерского потенциала.**

### **11.1. Характеристика лидерства**

*Теория:* понятие "лидерство".

*Практика:* рефлексия собственных представлений о лидерстве.

### **11.2 Теории лидерства.**

*Теория:* современные теории лидерства.

*Практика:* сравнительный анализ основных теорий (составление таблицы).

### **11.3. Качества лидера.**

*Теория:* важные качества лидера.

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

### **11.4 Я- лидер?**

*Теория:* лидеры как образцы для подражания.

*Практика:* рефлексия своих лидерских задатков.

### **11.5. Как стать лидером?**

*Теория:* методы развития лидерских качеств.

*Практика:* развитие навыков принятия ответственности друг за друга.

#### **11.6. Нравственное лидерство.**

*Теория:* значение нравственности в формировании личности лидера.

*Практика:* тренинг с использованием притч.

#### **11.7. Развитие лидерского потенциала.**

*Теория:* понятие "потенциал развития лидера".

*Практика:* рефлексия и исследование личных качеств.

#### **11.8. Развитие лидерского потенциала.**

*Теория:* методы развития лидерского потенциала.

*Практика:* тренинг лидерского поведения.

### **Раздел 12. Самооценка и самореализация в подростковом возрасте.**

#### **12.1. Что такое самооценка?**

*Теория:* самооценка и ее роль в развитии личности.

*Практика:* заполнение словаря терминов.

#### **12.2. Виды самооценки**

*Теория:* виды самооценки.

*Практика:* диагностическое исследование и рефлексия самооценки.

#### **12.3. Формирование самооценки**

*Теория:* знакомство с механизмами формирования самооценки.

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

#### **12.4. Стиль воспитания в семье и формирование самооценки ребенка.**

*Теория:* влияние стиля воспитания на формирование самооценки.

*Практика:* диспут "Причины низкой самооценки ребенка".

#### **12.5. Психологические защиты личности.**

*Теория:* психологические защиты личности.

*Практика:* рефлексия и диагностика личных психологических защит.

#### **12.6. Как поддержать себя?**

*Теория:* факторы повышения и стабилизации самооценки.

*Практика:* обучение методам повышения и стабилизации самооценки.

### **Раздел 13. Позитивное восприятие и программирование.**

#### **13.1. Гармоничная личность.**

*Теория:* современные представления о гармоничном развитии личности.

*Практика:* дискуссия на тему "Качества идеального человека".

#### **13.2. Позитивное восприятие себя.**

*Теория:* основы позитивного восприятия себя.

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

#### **13.3. Самоактуализация личности.**

*Теория:* знакомство с теорией самоактуализации А. Маслоу.

*Практика:* рефлексия и диагностика уровня самоактуализации.

#### **13.4. Развитие способностей к самоактуализации.**

*Теория:* основы самоактуализации

*Практика:* тренинг с использованием притч

#### **13.5. Кто я? Чего я хочу?**

*Теория:* правила постановки целей.

*Практика:* работа с личным списком целей.

#### **13.6. Позитивное программирование будущего.**

*Теория:* психологические основы и правила планирование будущего.

*Практика:* работа с личными планами.

### **Раздел 14. Разработка индивидуальных рекомендаций.**

#### **14.1. Психологические особенности подростков.**

*Теория:* психологические особенности развития подростков

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

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

*Теория:* эмоциональная и волевая компетентность личности.

*Практика:* интеграция полученного на занятиях опыта

#### **14.3. Подведение итогов. Рекомендации подросткам.**

*Теория:* основы самовоспитания.

*Практика:* анкетирование, совместная разработка индивидуальных рекомендаций для подростков.

#### **14.4. Подведение итогов. Рекомендации подросткам.**

*Теория:* основы самовоспитания.

*Практика:* анкетирование, совместная разработка индивидуальных рекомендаций для подростков.

#### **14.5. Подведение итогов. Рекомендации подросткам.**

*Теория:* основы самовоспитания.

*Практика:* анкетирование, совместная разработка индивидуальных рекомендаций для подростков.

#### **15.1. Итоговая психодиагностика**

*Теория:* направления исследований способности к саморегуляции.

*Практика:* психологическая диагностика уровня способности к регуляции эмоциональных состояний.

#### **15.2. Итоговая психодиагностика**

*Теория:* направления исследований способности к развитию волевых качеств.

*Практика:* психологическая диагностика уровня развития волевых качеств.

#### **15.3. Завершение.**

*Теория:* основы самопомощи.

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

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Анализ результатов успешности реализации программы.

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

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

#### Индивидуальная карточка учета результативности освоения программы

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_  
 возраст \_\_\_\_\_

Анализируемые показатели	Сентябрь	Май
<b>Предметные результаты</b>		
Уровень осведомленности в области изучаемых вопросов (эмоциональный интеллект, волевые и эмоциональные процессы, психологический стресс, методы регуляции эмоциональных состояний)		
Проявление эмпатии и сензитивности в общении		
Владение методами регуляции эмоциональных состояний на основе управления дыханием и тонусом мышц		
Владение методами регуляции эмоциональных состояний на основе использования методов визуализации и работы с воображением		
Владение методами регуляции эмоциональных состояний на основе методов самовнушения		
Использование адекватных копинг-стратегий		
Развитие произвольности и самоконтроля		
Способность к адекватной оценке себя, своих личных целей		
Владение методами стабилизации самооценки		
Развитие навыков самопомощи		
<b>Метапредметные результаты</b>		
Умение осуществлять поиск, сбор и выделение существенной информации из различных источников.		
Способность к продуктивной организации собственной деятельности и поведения		
<b>Личностные результаты</b>		
Устойчивый интерес к сфере эмоциональной и волевой регуляции поведения и деятельности человека.		
Общая психологическая культура (адекватное проявление эмоций в общении, волевая организация поведения и деятельности).		

1 балл – низкий уровень;

2 балла – средний уровень;

3 балла – высокий уровень.

### **Методическое обеспечение программы**

В ходе занятий предполагается использование ряда современных образовательных технологий.

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

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

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

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



## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Список литературы

1. Абраменкова В.И. Психология характера школьника подросткового возраста . Сборник. М.: Знание, 2000.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2003.
3. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. - М., Просвещение, 2001.
4. Бен-Шахар Т. Быть счастливей. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.
5. Бриль М. Читаем язык жестов. - М.: Вектор, 2010.
6. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002.
7. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 2004.
8. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками.- СПб.: Питер, 2004.
9. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. - М. -Воронеж, 2005.
10. Бреслав Г.М.. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве М.: «Институт практической психологии», 1997.
11. Вачков И.В. Приключения во Внутреннем Мире. Психология для старшеклассников. - СПб.: Питер, 2008.
12. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. М.: Просвещение, 2006.
13. Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестоматия / Сост. и ред. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. М.: Просвещение, 2004.
14. Выготский Л.С. Педагогическая психология - М: Педагогика, 2006.
15. Гарднер Р. Девочкам и мальчикам о плохом поведении / Пер. Е.В.Романовой. – СПб.: «Каллиста», 2004.
16. Иванников В. Психологические механизмы волевой регуляции. - СПб.: Питер, 2006.
17. Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2008.
18. Детская и подростковая психотерапия. Под ред. Лейна Д., Миллера Э. – СПб.: Питер, 2001.
19. Дубровина И.В. Психологическая служба школы.– М.: МПА, 1995.
20. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь, 2008.
21. Змановская Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): – М.: «Академия», 2003.
22. Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. – СПб.: Изд-во «Союз», 2004.
23. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. М.: Высшая школа, 1991.
24. Кон И.С. Психология старшеклассника.- М.: Просвещение, 1980.
25. Клепцова Е.Б. Терпимое отношение к ребенку: психологическое содержание, диагностика, коррекция.: Учебное пособие. – М.: Академический проект, 2005.
26. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. — М.: Генезис, 1997
27. Литвак М. Психологическое айкидо. - М.: Феникс, 2010.
28. Лоренц К. Агрессия.– М.: Прогресс-Пресс, 1994.
29. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: «Речь», 2011
30. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: «Речь», 2008.
31. Маркман Е.В. Тело, в котором я живу. - СПб.:СУПЕР Издательство, 2021.
32. Можгинский Ю. Б. Агрессивность детей и подростков. Распознавание, лечение, профилактика, М.: Издательство: Когито-Центр, 2008.
33. Овчарова Р.В. Практическая психология образования. – М.: «Академия, 2005.

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

#### **Список электронных образовательных ресурсов.**

1. "А.Я. Психология". Статьи по отраслям психологии, в том числе, детской психологии, тесты, программы тренингов, раздел для родителей. [Электронный ресурс]. URL: <http://azps.ru/articles/kid>. (Дата обращения: 04.09.2023)
2. "Детисайт". Психолого-педагогическое Интернет-издание. Содержит научные и практические материалы по вопросам детской психологии, педагогики, медицины. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.detisite.ru> (Дата обращения: 14.08.2023)
3. Детская игровая комната. Содержит материалы для детей разного возраста (тексты песен, компьютерные, развивающие и логические игры, кроссворды, загадки, пословицы, шарадки, ребусы и др.) [Электронный ресурс]. URL: <http://playroom.com.ru> (Дата обращения 14.08.2023)
4. Портал педагогических работников. Публикации, видеоконференции, педагогические конкурсы. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.zavuch.info> (Дата обращения 14.08.2023)
5. Психологический центр "АДАЛИН". Психологическое консультирование по вопросам детско-родительских отношений, психологические тесты, коррекционные и развивающие методики, статьи и публикации по психологии. [Электронный ресурс]. URL: <http://adalin.mospsy.ru> (Дата обращения 10.09.2023)
6. Российская психология. Информационно-аналитический портал. [Электронный ресурс]. URL: [www.rospsy.ru](http://www.rospsy.ru) (Дата обращения: 24.08.2023)
7. Сайт журнала "Школьный психолог". Приложение к газете "Первое сентября". Содержит статьи по психологии, нормативные документы, литературу для психологов и др. [Электронный ресурс]. URL: <http://psy.1september.ru> (Даты обращений 14.07.2023, 24.08.2023)

8. Сообщество сказкотерапевтов. Содержит терапевтические сказки, ссылки на коллекции сказок. [Электронный ресурс]. URL: <http://psychlib.ru> (Дата обращения 28.01.2022)
9. Официальный сайт журнала "Psychologies". [Электронный ресурс]. URL: <http://srazkater.narod.ru>. (Дата обращения 25.01.2021)
10. Электронная библиотека Московского государственного психолого-педагогического университета. Публикации по вопросам обучения и психологического развития детей и подростков. [Электронный ресурс]. URL: <http://psychlib.ru> (Дата обращения 05.12.2021)

**Полезные ссылки:**

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

## Индивидуальная карточка учета результативности освоения программы

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_  
 возраст \_\_\_\_\_

Анализируемые показатели	Сентябрь	Май
<b>Предметные результаты</b>		
Уровень осведомленности в области изучаемых вопросов (эмоциональный интеллект, волевые и эмоциональные процессы, психологический стресс, методы регуляции эмоциональных состояний)		
Проявление эмпатии и сензитивности в общении		
Владение методами регуляции эмоциональных состояний на основе управления дыханием и тонусом мышц		
Владение методами регуляции эмоциональных состояний на основе использования методов визуализации и работы с воображением		
Владение методами регуляции эмоциональных состояний на основе методов самовнушения		
Использование адекватных копинг-стратегий		
Развитие произвольности и самоконтроля		
Способность к адекватной оценке себя, своих личных целей		
Владение методами стабилизации самооценки		
Развитие навыков самопомощи		
<b>Метапредметные результаты</b>		
Умение осуществлять поиск, сбор и выделение существенной информации из различных источников.		
Способность к продуктивной организации собственной деятельности и поведения		
<b>Личностные результаты</b>		
Устойчивый интерес к сфере эмоциональной и волевой регуляции поведения и деятельности человека.		
Общая психологическая культура (адекватное проявление эмоций в общении, волевая организация поведения и деятельности).		

- 1 балл – низкий уровень;
- 2 балла – средний уровень;
- 3 балла – высокий уровень.