МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 2024 года

«Утверждаю»
Директор МБУДО ЦДТ
_____ Медведева М.Н.
Приказ№ 38 от «2» 09 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Гармония души»

Направленность: социально-гуманитарная
Возраст учащихся: 13-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Тушкова Анна Владимировна
педагог дополнительного образования

КАЗАНЬ 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Гармония души» имеет *социально-гуманитарную направленность*.

Настоящая программа разработана в соответствии с основными нормативными документами:

1. Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022 г.)
2. Закон РФ от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденный Протоколом заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 №10
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Закон РФ от 13.07.2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31.01.2022 г. №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»)
9. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»)
10. Устав образовательной организации.

Программа строится с учетом возрастных интересов подростков. Ребятам предлагаются такие темы, которые могут быть важны для них в силу

возрастных особенностей развития, например, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов, помощь в обучении приемам релаксации, способам снятия нервно – психического напряжения, способам управления негативными эмоциями, а так же настрой на уверенность во время проведения ВПР, контрольных, зачетов, в дальнейшем экзамена. и т. д. Актуальность данной программы никогда не потеряет значение, так как эта тема затрагивает из года в год большое количество учеников.

Актуальность данной программы никогда не потеряет значение, так как эта тема затрагивает из года в год большое количество учеников, а значит выпускникам всегда будет требоваться помощь в обучении приемам релаксации, способам снятия нервно – психического напряжения, способам управления негативными эмоциями, а так же настрой на уверенность во время экзамена.

Программа является модифицированнной. Разработана на основе программы Степановой М. Н. «Практический психолог в школе, авторской программы Микляевой А. В. «Я— подросток». Программа уроков психологии. — СПб.: Издательство «Речь», 2006.

Цель программы: создание условий для успешной социальнопсихологической адаптации учащихся и их личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, формирование положительных эмоций, обучение обучающихся техникам расслабления, умение контролировать свои эмоции и обеспечение необходимой информацией о форме и правилах проведения ВПР, в дальнейшем экзаменов. В активных формах взаимодействия – групповых дискуссиях, мини-лекциях, самопрезентациях, упражнениях с элементами тренинга, проективных методиках, творческих работах.

Задачи программы:

Образовательная задача – овладение знаниями, умениями и навыками самоосознания, самовыражения и саморегуляции.

Развивающая задача – развитие способности ребенка к саморегуляции.

Воспитательная задача – воспитание нравственных, ответственных ребят.

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля.

Формы подведения итогов и контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- промежуточный – праздники, конкурсы;
- итоговый – открытое занятие.

Эффективность реализации программы оценивается следующим психодиагностическим инструментарием:

1. Личностный опросник Айзенка MPI;
2. Методика определения самооценки (Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн)
3. Цветовой тест М. Люшера
4. Фрустрационный тест Розенцвейга
5. Тест школьной тревожности Филлипса;
6. Опросник Шмишека.
7. Проективное рисование «Человек под дождем»;
8. Проективная рисуночная методика «Вулкан»;
9. Мини-лекция «уверенность на экзамене»;
10. Рисунок «символ уверенности»;
11. Творческая работа «Нарисуй свои эмоции» (пальчиковое рисование);

Предполагаемые результаты: снижение уровня тревожности в ситуации экзамена, повышение самооценки, развитие культуры общения.

По окончанию года учащиеся будут знать и уметь:

- проводить самопрезентацию;
- рефлексировать в самооценке, в определении чувств и эмоций, тактильных ощущений, социального статуса, личностных особенностей и др.;
- осуществлять позитивное общение в группе;
- проявлять адекватное поведение в обществе;
- взаимодействовать в команде;
- владеть способами дыхательных техник;
- произвольно управлять психофизиологическими процессами (саморегуляцией);
- показать динамику уровня тревожности с момента начала занятий;

Отличительной особенностью программы являются **методы** активного социально-психологического обучения, в том числе и проектных, исследовательских. Также данная программа занятий реалистична с точки зрения использования учебно-методических и материально-технических возможностей.

Данная программа включает в себя 144 часа, проводятся занятия 2 раза в неделю по 2 часа. Учащиеся – подростки 13-16 лет. В объединение принимаются все желающие по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих). Число учащихся в группе – 15 человек. Состав группы обучающихся постоянный. При наличии свободных мест в объединении прием осуществляется в течение всего учебного года по результатам собеседования.

Учебно-тематический план

№№ п\п	Раздел	Количество часов	
		теория	**практика**
	Набор групп		
1	Вводные занятия	2 часа	2 часа
2	Психологический портрет (на входе в программу)	8 часов	8 часов
3	«Как справиться со стрессом» (часть 1) «Что такое стрессовая ситуация и что она значит для меня?»	8 часов	10 часов
4	«Я для себя, я для других»	8 часов	10 часов
5	«Как справиться со стрессом» (часть 2)	8 часов	10 часов
6	«Способы снятия нервно – психического напряжения»	8 часов	10 часов
7	«Обучение приемам релаксации»	8 часов	8 часа
8	«Как управлять негативными эмоциями»	8 часов	8 часа
9	«Уверенность на экзамене»	8 часов	8 часов
.10	«Итоговые занятия»	2 часов	2 часов

	ВСЕГО	66 часов	76 часа
	ВСЕГО ЗА ГОД	144 часа	

Содержание программы

Тема №1. Вводные занятия – 4 часа

Теоретические занятия: знакомство с учениками. Пояснение целей и задач занятий: знакомство с правилами поведения на занятиях; инструктаж по технике безопасности; создание групповой сплоченности; формирование положительного настроя на работу.

Практические занятия: упражнение «Кто я?». Самопрезентация каждого учащегося с помощью имени.

Тема №2. Психологический портрет – 16 часов

Теоретические занятия: знакомство с особенностями каждого учащегося.

Практические занятия: исследование личностных качеств участников, уровень тревожности. Личностный опросник Айзенка MPI, тест школьной тревожности Филлипса, проективная рисуночная методика «Вулкан», проективное рисование «Человек под дождем».

Тема №3 «Как справиться со стрессом » (часть 1) - 18 часов

«Что такое стрессовая ситуация и что она значит для меня?»

Теоретические занятия: знакомство с понятием «стресса» и его проявлением.

Практические занятия: беседы- погружение в тему, упражнения направленные на развитие стрессоустойчивости, включая (по А. Коробкину.

Тема №4 «Я для себя, я для других» - 18 часов

Теоретические занятия: формирование позитивной Я –концепции, осознание своего места

Практические занятия: упражнения направленные на принятия себя, формирование новых качеств, осознание внутренних ресурсов и повышения уверенности в себе.

Тема №5 «Как справиться со стрессом » (часть 2) - 18 часов

Теоретические занятия: познакомить учащихся с основными понятиями «память» и способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Практические занятия: упражнения направленные на способы запоминания большого объёма учебного материала.

Тема №6 «Способы снятия нервно – психического напряжения» - 18 часов

Теоретические занятия: научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.

Практические занятия: Техника арт-терапии по работе с актуальными эмоциями, дыхательные упражнения для снятия тревоги, музыкотерапия направленная на расслабление, арт-терапевтические техники направленные на снятие тревожности, аутогенная тренировка, упражнение для снятия умственного напряжения, упражнение для снятия общего напряжения, ритмичное четырехфазное дыхание.

Тема №7 «Обучение приемам релаксации» - 16 часов

Теоретические занятия: формирование представления о релаксационных техника. Обучение приемам релаксации.

Практические занятия: техника прогрессивной мышечной релаксации, техника умиротворяющей визуализации.

Тема № 8 «Как управлять негативными эмоциями» - 16 часов

Теоретические занятия: обучение способам избавления от негативных эмоций. Снятие эмоционального напряжения

Практические занятия: техника "якорение", техника выявления барьеров, техника мышечной разрядки.

Тема № 9 «Уверенность» - 16 часов

Теоретические занятия: повысить уверенность в себе, в своих силах.

Практические занятия: упражнение «я люблю…я могу…я хочу…», мини-лекция «уверенность на экзамене», упражнение «мои ресурсы»,

упражнение «образ уверенности», рисунок «символ уверенности», упражнение «декларация моей самооценности».

Тема № 10. «Итоговые занятия» – 4 часа

Теоретические занятия: анализ пройденной работы.

Практические занятия: рефлексия, каждый должен поделиться своими впечатлениями, полученными от занятий. Творческая работа «Нарисуй свои эмоции» (пальчиковое рисование). Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты. Итоговое повторение.

Условия реализации программы:

Условия реализации программы: Занятия должны проходить в просторном, проветренном помещении (актовый или театральный зал), соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.). Для эффективной работы необходимо использовать фонотеку, наглядные пособия, учебный, научно-методический, диагностический, дидактический материалы, использовать интернет технологии, технические средства обучения: магнитофон, персональный компьютер для обработки сценарного и музыкального материала.

Занятия должны проходить в просторном, проветренном помещении, соответствующем Санитарными нормами и правилами СанПиН 9-131 РБ2000 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, электронно-вычислительным машинам и организации работы».

Оборудование и материалы для занятий:

Аппаратные средства

Компьютер

Проектор

Принтер

Модем

Устройства вывода звуковой информации — наушники для индивидуальной работы со звуковой информацией

Устройства для ручного ввода текстовой информации и манипулирования экранными объектами — клавиатура и мышь.

Литература.

1. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. - М.: ПЕР СЭ, 2005. – 352 с.
2. Хамбергер Л.К., Лоор М. Формирование навыков контроля стрессовых состояний // Леонова А.Б., Чернышева О.Н. (ред.) Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития. Хрестоматия. - М.: Радикс, 1995.

Литература для учащихся и родителей.

1. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. - М.: Медицина, 1986. – 280 с.
2. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.
3. Кузнецова А.С. Психологическая саморегуляция функционального состояния человека: ресурсы профессионального развития // Прохоров О.А. (ред.). Психология психических состояний. - Казань: Центр инновационных технологий, 2004. С. 329-358.
4. Леонова А.Б. Психологическая саморегуляция и профилактика неблагоприятных функциональных состояний // Психологический журнал. 1988б. - Т. 10. - № 3. С. 43-52.

Приложение № 1

Оценка уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского).

Инструкция: Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет», «иногда».

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?
2. Вызывает ли у Вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?

6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?
7. Верите ли Вы, что существует проблема "отцов и детей" и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?
12. Боитесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?
14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в разговор?
15. Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?
16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Ключ к тесту:
«да» – 2 очка, «иногда» – 1 очко, «нет» – 0 очков.
Полученные очки суммируются.
30-31 очко. Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете от этого Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас

трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25-29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в Вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19-24 очков. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуюте неохотно. В Ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14-18 очков. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9-13 очков. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

4-8 очков. Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 очка и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и

сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.