

ДООП «Поверь в себя»

Год реализации: 2019

Форма реализации: Автономная

Краткое описание программы:

Программа "Поверь в себя" направлена на формирование КОРа саморегуляции (саморегуляция - способность и стремление управлять своим психофизическим состоянием) на материале участия в психологических играх, тренингах и упражнениях. Участниками программы являются старшеклассники 16-17 лет в количестве 10-15 человек. Актуальность программы для данной целевой аудитории заключается в повышении стрессоустойчивости в период сдачи ОГЭ и ЕГЭ, в снижении тревожности перед самопрезентацией, формировании способности у старшеклассников применять индивидуальный маршрут саморегуляции.

Программа реализуется в формате очных занятий 2 раза в неделю по 2 занятия.

Программа является новой образовательной практикой для образовательных организаций района.

В ходе реализации программы, обучающиеся самостоятельно заполняют карту самооценки, что позволяет видеть свои изменения. Практические пробы вооружают старшеклассников инструментами, которые помогут обучающимся самостоятельно использовать практические умения в различных жизненных ситуациях.

Возраст участников: Старшие школьники

Формируемые образовательные результаты:

Компетентность «Саморегуляция»

Обоснование выбора ОР:

В современном мире любому человеку важно уметь регулировать свое внутреннее состояние, уметь управлять своим состоянием сознательно, уметь регулировать свои эмоции и поведение, то есть в итоге быть хозяином своего внутреннего мира.

Используемый предметный материал:

Участие в психологических играх, упражнениях и тренингах, направленных на формирование саморегуляции.

Предметный продукт:

Прожитые психологические тренинги, упражнения, игры, направленные на формирование саморегуляции.

Направленность: Социально-педагогическая

Обоснование выбора предметного материала:

Ирготехнические и тренинговые упражнения в данном возрасте являются оптимальным средством снятия напряжения. Современные старшеклассники находятся в постоянном стрессе (школа, взаимоотношения с родителями и др.). Игра помогает расслабиться, успокоиться, настроиться, проиграть все возможные варианты предстоящих событий. Способность к саморегуляции "выручит" старшеклассника в любой жизненной ситуации. В программе используются активные формы занятий, такие как тренинги, игры-проживания, ролевые игры, которые способствуют активному самовыражению и снятию напряжения старшеклассников.

Старшеклассники на основе личного опыта, проживаемого на тренингах смогут выработать собственный опыт саморегуляции, который в дальнейшем поможет управлять своим внутренним состоянием.

Количество участников: 8-15 человек

Групповая структура: большие группы от 8 человек

Форма проведения: очная

Характеристика пространства реализации:

актовый зал ДЮЦ; выставочный зал районного ДК "Металлург"; кабинет педагога-психолога. Используется специальное оборудование (песочный световой стол, коктейльные трубочки); МАК "Персонита", "Пути-дороги", "Сокровищница жизненных

сил", "Шкатулка доброго волшебника. Практикуется медитативное рисование, составление и заполнение «мандал».

Объем программы: 144 часов.

Продолжительность реализации: 7-12 месяцев

Характеристика временного режима реализации:

с 1 сентября 2019 года по 31 мая 2020 года в формате 40 минутных занятий 2 раза в неделю по 2 занятия.

Используемые образовательные инструменты:

Теоретические и практические занятия в форме лекций, тренингов, игр с элементами тренинга, ролевых игр, решения творческих, практических ситуаций. Использование техник арт-терапии, работа с песочным столом, метафорическими ассоциативными картами "Пути дороги", "Персонита" и др.

Форма предъявления предметных продуктов:

Фотографии, на которых отображены обучающиеся, находящиеся в реальных условиях (защита исследовательских работ на муниципальной научно-практической конференции, выступления на районном "Дне профилактики"), где они демонстрируют способность управления своим психофизическим состоянием.

Форма мониторинга образовательных результатов:

Стартовый мониторинг образовательных результатов (СМОР) проводится в форме решения теоретических заданий на саморегуляцию «Мой главный враг».

Промежуточный мониторинг образовательных результатов проходит в виде участия старшеклассников в Муниципальной научно-практической конференции и районном «Дне профилактики», на которых педагог наблюдает и фиксирует способность саморегуляции у старшеклассников в карте наблюдений.

Итоговый мониторинг состоит из 5 игротехнических заданий, которые позволяют отследить выполнение всего алгоритма КОР «Саморегуляция».

Требования к педагогам:

Педагог имеет 1 квалификационную категорию, стаж трудовой деятельности 12 лет. Самостоятельно проводит занятия и тренинги.

Необходимые управленческие действия:

1. Направить педагога, реализующего программу, на краевую кадровую школу в рамках Красноярского регионального проекта по обновлению содержания и технологий дополнительного образования «Реальное образование».
2. Рассмотреть и принять образовательную программу к реализации на Педагогическом совете.
3. Издать приказ о реализации данной программы.
4. Провести PR-кампанию и информационно-консультационную работу по презентации программы на различных площадках.
5. Зачислить детей, проявивших интерес к программе, на основании письменного заявления и согласий на обработку персональных данных родителей (законных представителей, опекунов).
6. Приобрести необходимое оборудование для занятий (песочные планшеты и др.).
7. Предоставить учебные кабинеты для реализации программы.

Дополнительная информация:

Набор для обучения происходит на добровольной основе с учетом внутренней мотивации и интересов в области изучения практической психологии. Зачисление на обучение происходит на основании личного заявления родителей (законных представителей).

Лицо программы:

Касицина Наталья Валерьевна

Авторы программы:

Касицина Наталья Валерьевна

Сокращенное название основной организации:

МБОУ ДО "Северо-Енисейский детско-юношеский центр"

Контакты авторов программы:

телефон рабочий 8(39160)21-4-73

мобильный телефон 8923 370 90 75

Муниципалитет:

[Красноярский край](#)

Адрес программы (для отображения на карте):

Ленина 7

гп Северо-Енисейский

Красноярский край

Лицензия:

 [Praktika_119_Konkurs_2019_Licenziya_Pover-v-sebya.pdf](#)

Презентация программы:

 [Praktika_119_Konkurs_2019_Prezentaciya_Pover-v-sebya.pdf](#)

Полный текст программы:

 [Praktika_119_Konkurs_2019_Polnyy-tekst_Pover-v-sebya.pdf](#)

Согласие на обработку персональных данных:

 [Praktika_119_Konkurs_2019_Soglasheniya_Pover-v-sebya.pdf](#)

Код программы:

119